PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 13 (2935)

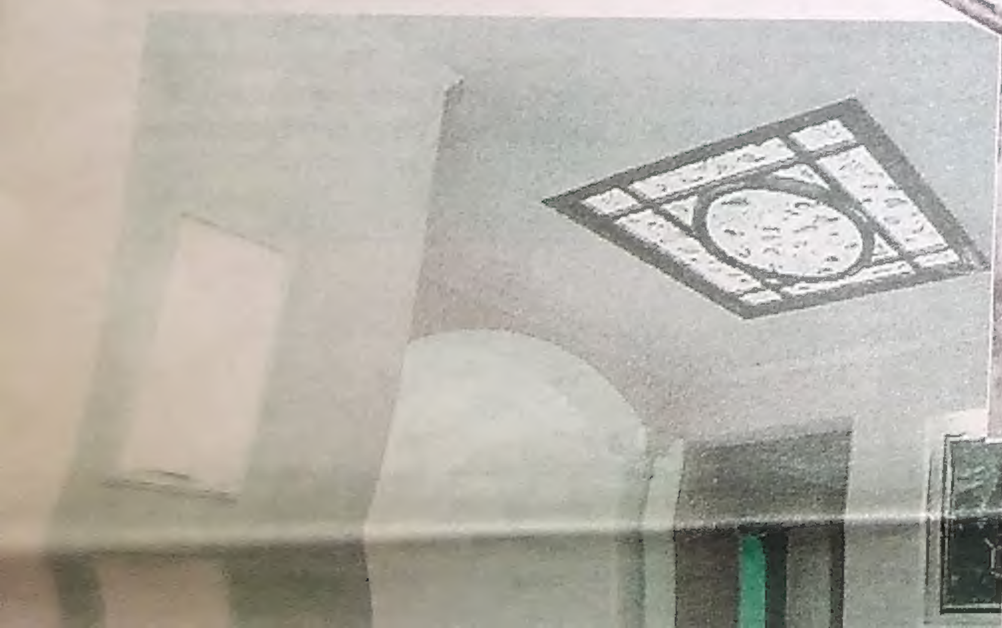
22 ФЕВРАЛЯ 2006 СРЕДА

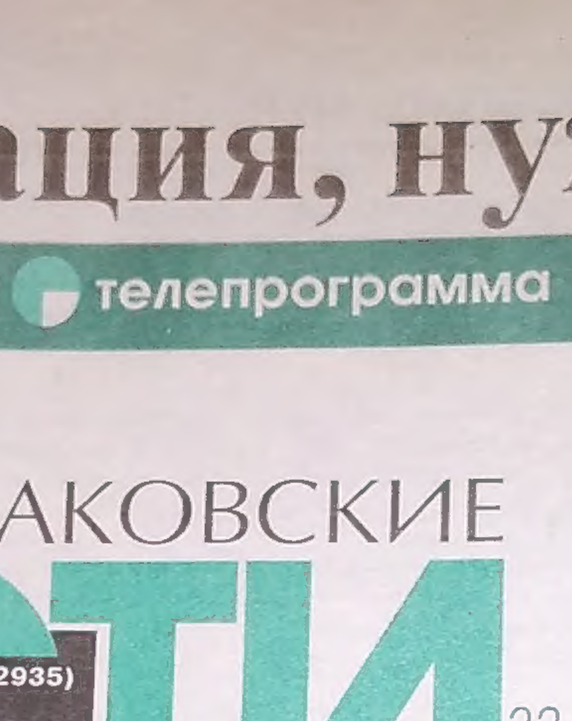
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

погода

	22 февраля	23 февраля	24 февраля	25 февраля	26 февраля	27 февраля	28 февраля
Температура воздуха, °С	-7	-7	-4	-6	-9	-7	-4
Осадки (в течение суток)							
Атмосферное давление, мм рт.ст.	772	769	755	757	763	759	759
Направление приземного ветра	Сев	Ю-З	Зап	С-З	Зап	Ю-З	Ю-З
Скорость приземного ветра, м/с	1	2	5	3	3	6	4

Переделка вне закона





Валентина ШУНИНА

Каждый вправе решать сам, как улучшить свои

Горячие новости

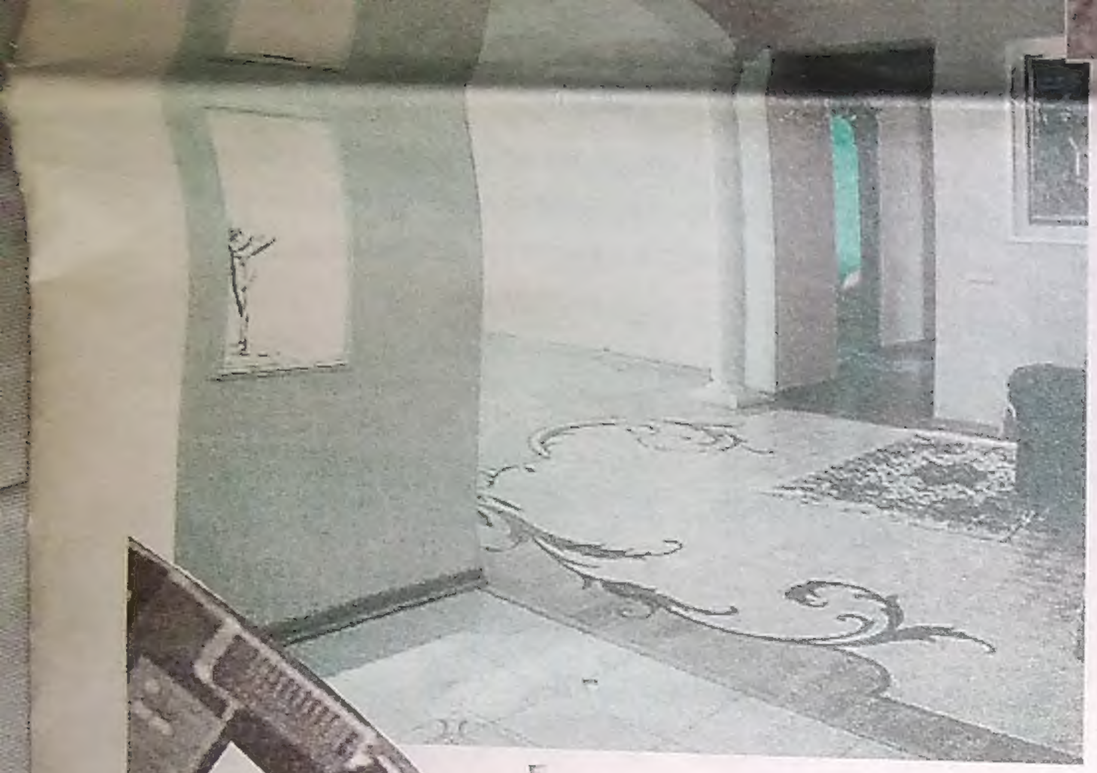
Опять прикрутили газовый вентиль

Подача газа на ТЭЦ вновь снижена. Процесс начался в 16.00 в минувшую пятницу и продолжался все выходные.

ТЭЦ вынуждены были срочно перевести на мазут, запасов которого хватит лишь на неделю. Температура теплоносителя на выходе в выходные составляла 75 градусов. Руководство ТЭЦ и БМО в настоящий момент решают вопросы по снабжению «главной печи» города топливом и увеличению температуры в трубах до 80 градусов.

Беда, как известно, одна не приходит. К имеющейся проблеме добавилась другая: сгорел насос на ЦТП-74. На его замену пришлось потратить времени больше положенного, в результате чего жители 11 микрорайона *некоторое время вынуждены были обходиться без горячей воды.*

К выборам



Валентина ШУНИНА

Каждый вправе решать сам, как улучшить свои жилищные условия. Можно взять ссуду или кредит и купить новое жилье или поменять с доплатой на понравившееся из старого жилфонда. А можно, оставаясь в своей квартире, перепланировать ее, что-то снести, что-то достроить. Только прежде следует получить разрешение, о чем практически все знают. Однако...

Поселились в одном из домов 3-го микрорайона новые жильцы. Целыми днями грохотали, стучали, скребли, словом, ремонт делали. Соседи в квартире под ними терпеливо сносили все неудобства, а забеспокоились лишь тогда, когда с верхнего этажа стали выносить мешки с кусками железобетона. Выяснилось, что новички сделали у себя в квартире перепланировку: совместили кухню и прилегающую к ней комнату, убрав меж ними стену, превратили их в кухню-гостиную. Жильцы с нижнего этажа заволновались: не сломали ли новички несущую стену? Ведь дому почти 40 лет, так и до беды недалеко...

Окончание на стр.2

Беда, как известно, одна не приходит. К имевшейся проблеме добавилась другая: сгорел насос на ЦТП-74. На его замену пришлось потратить времени больше положенного, в результате чего жители 11 микрорайона некоторое время вынуждены были обходиться без горячей воды.

К выборам готовятся на всех парах

С 10 февраля официально стартовал предвыборный марафон, и во всех СМИ разрешена кандидатам в депутаты агитация. Всего заявок подавали 106 человек, зарегистрировались в качестве кандидатов 74.

На сегодня их осталось 73, один из зарегистрированных кандидатов снял кандидатуру. Испытать свои силы и быть избранными в Собрание БМО изъявили желание 15 женщин и 58 мужчин, в числе которых и 10 ныне действующих депутатов.

Избирательные комиссии во всех округах сформированы и приступили к работе как в будни, так и по субботам.

В продолжение темы

Губернатор поможет Жене Коблову

Областное правительство окажет материальную помощь семье балаковца Евгения Коблова, который, спасаясь от издевательств старослужащих, без пищи и медицинской помощи провел 23 дня. В Хабаровском госпитале балаковцу ампутировали ступни и часть голеней. Около месяца назад пациента перевели в Москву.

Пострадавшего солдата навестил Павел Ипатов. По словам Павла Леонидовича, юноша «чувствует себя хорошо, выглядит бодро и настроен на нормальную жизнь».

Как заявил губернатор, правительство области выдаст семье военнослужащего материальную помощь в размере 50 тысяч рублей. Благотворительные фонды возместят коммунальные долги многодетной семьи Кобловых и выплатят еще около 100 тысяч рублей. Глава области пообещал предоставить пострадавшему путевку в Сочи и содействовать поступлению в Балаковский филиал СГТУ.

Прокуратура ДВО наконец возбудила уголовное дело по статье 286 УК «Превышение должностных полномочий». Губернатор пообещал «внимательно отслеживать» ход расследования.

Городские новости

Есть супервоспитатель!

В городе прошел муниципальный конкурс «Воспитатель года-2006», который по традиции проводили управление и горком профсоюза работников образования.

На протяжении 9 лет в этом конкурсе соревнуются лучшие из лучших педагогов муниципальных дошкольных учреждений. На этот раз участниц было 13. Несмотря на такое, казалось бы, «несчастливое» число, дух соревнования ни в коей мере не повлиял на взаимную симпатию и искреннюю взаимную поддержку между конкурсантками. Пройдя несколько испытаний, все участницы показали себя с самой лучшей стороны. Компетентному жюри порой было непросто определить явного лидера. Но конкурс есть конкурс, значит, есть и победитель. Звания «Воспитатель года-2006» удостоена Елена Безгодова (ДОУ №70). Второе и третье места заняли соответственно Ольга Алексеева (ДОУ №65) и Ирина Перевознюк (ДОУ №56). Вместе с поздравлениями они получили и подарки.

Канаты медики тянуть умеют

В области на минувшей неделе завершилась спартакиада медицинских работников.

Среди команд со всей области были и балаковские работники здравоохранения. В общем зачете наша «медицина» заняла третье место. Но лучше всего, как оказалось, медики умеют перетягивать канаты, в этом виде программы наши спортсмены стали вторыми. С чем мы их от души и поздравляем.

Транспорт проверили, нарушений немного

Жилье мое

Переделка вне закона

Окончание. Начало на стр.1

К счастью, выяснилось, что у «перестройщиков» на руках есть справка, дающая добро на перепланировку. В этом случае все обошлось. Но ведь далеко не все, кто заново перестраивает свое жилье, такие законопослушные граждане. И что делать соседям самовольных «перестройщиков»? Ведь при самовольной перепланировке

есть вероятность, что квартира соседей сверху может в буквальном смысле свалиться на голову жильцам нижнего этажа. Да мало ли чего еще может приключиться, если все желающие станут крушить стены, углы, расширять дверные проемы как им вздумается, ничего не смысля в архитектуре здания. Если подобные примеры налицо и вызывают у вас тревогу, то первым делом следует обратиться в жилищное управление, которое отвечает за сохранность жилого фонда. К сожалению, в БМО теперь нет жилищной инспекции, которая раньше занималась проверкой наличия у людей разрешений на перепланировку, инспектировала проведенные работы. Но, несмотря на отсутствие инспекции, в ЖЭУ должны отреагировать на обращение обеспокоенных жильцов.

ЗАКОН И ГРАЖДАНЕ ВПРАВЕ СПРОСИТЬ С «ПЕРЕСТРОЙЩИКА»

Согласно закону, у жильцов, затеявших переустройство или перепланировку квартиры, должен быть на руках официальный документ. Это либо справка, либо постановление главы города, которое подтверждает принятие решения о согласовании переустройства или перепланировки жилого помещения. Они выдаются управлением архитектуры города и района. Если такого документа нет, то, вероятно, перепланировка и переустройство соседями произведены самовольно, за что жильцы могут быть наказаны. Мера ответственности предусмотрена Жилищным кодексом РФ. Согласно статье 29 лицо, совершившее самовольную перепланировку или переустройство своего жилья, обязано в установленные сроки привести его в прежнее состояние. В случае отказа жилье может быть продано в судебном порядке с торгов.

В июне 2005 года глава БМО утвердил Положение о правилах переустройства и перепланировки жилых помещений (№ 1899 от 29. 06. 2005г.). В нем есть пункты, по которым проведение некоторых видов работ вообще запрещено. Вы можете смело обращаться в ЖЭУ, если в соседней квартире устроили санузел или кухню над или под жилым помещением или же объединили квартиры, находящиеся на разных этажах. А также если в домах коридорного типа застроили часть коридоров с оконными проемами или устроили кладовую на промежуточных лестничных площадках у мусоропроводов и т.д. Никакого разрешающего документа в этом случае у ваших соседей на руках быть не может, и проведенные ими перепланировка или переустройство незаконны.

Реформа здравоохранения

Гладко было на бумаге...

Не успев распрямиться от огромной моральной и физической

смены стали вторыми. С чем мы их от души и поздравляем.

Транспорт проверили, *нарушений немного*

Транспортные службы города и района совместно с сотрудниками ГИБДД 17 февраля проверяли автотранспорт.

Проверяющие осмотрели 91 единицу техники. Судя по тому, что нарушений было выявлено всего три, с транспортными средствами в городе и районе дела обстоят благополучно.

Прием заявок продолжается

С начала года было объявлено о приеме заявок от молодых семей на участие в федеральной программе «Жилье молодым семьям».

На сегодняшний день были приняты документы у 34 семей, чьи дети родились после 1 октября 2005 года. Работа по приему заявлений продолжается. В новом году интерес к федеральной программе со стороны молодых семей не уменьшился, что и понятно, жилье нынче дорого. И возможность получения субсидии для многих – большое подспорье.

«Олимпийская» сборная Балакова

Балаковские старшеклассники с отличными результатами вернулись с областных олимпиад.

Третье место в олимпиаде по математике занял учащийся гимназии №1 М.Петроченков. Он же стал третьим и в олимпиаде по физике. В четверку лучших по физике вошли десятиклассники лицея №1, а по математике - двое учащихся этого же учебного заведения и гимназии №1. Гимназисты же заняли три третьих места и в олимпиаде по экологии: Н.Балакина, С.Поничев и А.Глибичук блестяще справились с труднейшими заданиями. А лицей может по праву гордиться своими знатоками живой природы: второй в олимпиаде по биологии стала К.Ночевная (9 кл.), третьими – десятиклассники М.Ситникова и Д.Захаров.

Реформа здравоохранения

Гладко было на бумаге...

Ирина МАМОТЬКО

Не успев распрямиться от огромной моральной и физической нагрузки после введения 122-го Закона, медицинские работники вновь в смятении от национального проекта в сфере здравоохранения.

Увеличения финансирования российского здравоохранения на федеральном уровне почти вдвое не может не радовать. Однако, как подтверждает действительность, в национальном проекте не продумана нормативно-правовая база. Не были проведены экономические расчеты, отсутствует анализ предполагаемых преобразований с целью исключения негативных социальных последствий. В результате с момента оглашения проекта возникли конфликтных ситуации в коллективах медучреждений по поводу резкого разрыва в зарплате врачей общей практики и медсестер, работающих с ними, с врачами-специалистами.

По словам председателя Балаковской районной организации работников здравоохранения БМО Людмилы Трещевой, к ним ежедневно поступают жалобы от медработников по поводу дискриминации в оплате труда. По итогам 2005 года их средняя зарплата составила 3712 руб. (среди врачей – около 6,5 тыс. руб.). При этом практически все медицинские работники имеют вторую ставку или выполняют иные дополнительные работы, часто даже ценой своего здоровья. Заболеваемость среди медработников на 10,5% выше показателя заболеваемости по городу.

Как свидетельствуют цифры, из 1899 человек, работающих в 4-х поликлиниках города, только 209 получили надбавки, и это всего 4,6% от общего числа медработников города и района. Незаслуженно обижены фельдшера, работающие вместо терапевтов (из 91 участка только на 43 работают терапевты, на остальных – фельдшера). У многих стаж по 20-30 лет, но доплаты из них никто не получил. «Остались за бортом» и заведующие терапевтическими отделениями, которые ответственны за работу всей службы. Как это ни странно, но полагающиеся сотрудникам первичного звена доплаты тяжким бременем легли на плечи каждого отдельно взятого учреждения. Почему? Потому что по налоговому законодательству с суммы доплат, как и с фонда зарплаты, так же нужно платить 26% социального налога, а деньги на него в бюджет здравоохранения не заложены. Их нужно находить, брать из того, что удалось заработать. Кстати сказать, по системе Обязательного медицинского страхования балаковские медики получают меньше, чем их коллеги в других регионах.

Руководители балаковского здравоохранения и ЛПУ просчитали возможность повышения оплаты труда в 1-ом полугодии по стационарам в 1,5 раза, по узким специалистам поликлиник – не менее чем на 30%. Вот только удастся ли тем самым уменьшить социальную напряженность в коллективах и привлечь в эту сферу новых специалистов? Вопрос пока остается без ответа.

Официально

Из уролога –в терапевты?

Действительно, разница в оплате труда специалистов первичного звена и «узких» специалистов весьма существенна. В этой связи министр здравоохранения и социальной поддержки области Алексей Сорокин сказал следующее: «Государство своим приоритетом обозначило первичное звено. Внимание к врачам первичного контакта не случайно: именно на них приходится 80% всех обращений пациентов. Сейчас это звено неукомплектовано на 40%. Кто хочет, пусть приходит работать врачом-терапевтом».

Что касается других специалистов, то врачам узких специальностей возможность увеличения заработной платы будет предоставлена благодаря проведению диспансеризации населения - обследования работников бюджетной сферы. За каждого обследованного пациента лечебное учреждение получит из федерального бюджета деньги, которые будут направлены в том числе и на повышение заработной платы.

По словам председателя комитета здравоохранения БМО Н.Стражниковой, с 1 июля 2006 года работникам фельдшерско-акушерских пунктов и «скорой помощи» увеличат зарплату почти в два раза. Акушерки и гинекологи в зависимости от количества «своих» беременных пациентов и их родильных сертификатов будут иметь прибавки в размере 5 и 10 тысяч рублей.

Вас приглашают

Чтобы не кормить чужую армию...

Сегодня много пишется об армии, причем информация чаще всего носит негативный характер. На это, конечно, есть причины - неуставные отношения, дедовщина, неустроенный быт и маленькие зарплаты простых офицеров.

Годы перестройки и рыночных реформ обесценили бывшую некогда престижной профессию военного. Но, как говорили древние, если не хочешь питать свою армию, будешь кормить чужую...

Поэтому так велика озабоченность общества положением дел в Вооруженных силах. Сегодня все понимают, что необходимо поднимать престиж армии и статус воина-профессионала, создавать позитивный имидж офицера Российской Армии.

В нашем городе работа по военно-профессиональной ориентации среди молодежи проводится и военным комиссариатом Балакова, и управлением образования, и ветеранскими объединениями. Результат, как говорится, налицо: в прошлом году план по отбору кандидатов для поступления в учебные учреждения Минобороны выполнен на 116% - при плане отбора 43 человека пожелали стать профессиональными военными и прошли отбор 50 человек.

В этом году также будет производиться отбор кандидатов в учебные учреждения Минобороны, и все желающие избрать профессию военного специалиста могут обращаться на призывной пункт по адресу: **г.Балаково, набережная Леонова, 6, каб.7.**

Аграрный вопрос

Будет ли урожай после холодной зимы?

Анна ЗАСОРИНА

О судьбе будущего урожая сегодня задумываются даже люди, далекие от сельского хозяйства.

Осенью прошлого года балаковские крестьяне засеяли озимой рожью и пшеницей 32,2 тыс. га пашни. Однако семена легли в сухую землю, т.к. ни в августе, в период сева, ни в сентябре, в момент их прорастания, не было дождей. В результате на 11 тыс. га посевов семена даже не взошли. В преддверии зимы специалисты агрономической службы, проверив состояние посевов, констатировали, что в результате осенней засухи озимые погибли на площади в 3,7 тыс. га.

Однако начальник отдела растениеводства управления сельского хозяйства района Александр Мозлов не стал давать прогнозы по поводу состояния озимого клина, который вошел в зиму в относительно удовлетворительном состоянии. Выживут ли посевы, будет зависеть от погодных условий весны. Если в марте температура воздуха будет резко повышаться, процент гибели их будет выше. Если весна будет холодной и затяжной, а еще лучше дождливой, то есть шанс, что озимые рожь и пшеница сохранятся.

Надежду на урожай вселяет достаточная глубина снежного покрова, который предохраняет озимые от вымерзания. Но далеко не все поля имеют такую защиту. Земельные участки, расположенные ближе к Волге - окрестности сел Матвеевка и Николевка, остаются практически оголенными. Снег здесь сносится ветром.

Сегодня спокойнее чувствуют себя сельхозпроизводители, сделавшие ставку на местные районированные сорта озимой пшеницы и ржи. Еще морозная зима 2003 года показала, что эти сорта гораздо лучше переносят холода, чем пшеница донской и краснодарской селекции.

Сюрпризы зимы усугубляют и без того сложное финансовое положение сельскохозяйственного производства. Возможно, потребуется дополнительное количество семян, горючего на случай пересева озимого клина. Как говорится, природа - не всегда крестьянину родная мать...

Губернские новости

«Единороссы» одобрили выбор генпрокурора

На пост нового прокурора области предложена кандидатура Евгения Григорьева, до сих пор работавшего I заместителем областного прокурора.

Лидер региональных «единороссов» Ю.Зеленский заявил о полной поддержке кандидатуры Григорьева депутатской группой «Единая Россия». Прежний прокурор А.Бондар утвержден в должности зам. генерального прокурора по Дальневосточному федеральному округу вместо ушедшего на пенсию К.Чайки.

... И рукомойник Петра Великого

В Саратове впервые открылась выставка раритетов из сокровищниц московского Кремля.

Вернисаж состоялся почти с недельным опозданием: во время путешествия из Москвы в Саратов из-за сильных морозов каравану пришлось сделать техническую остановку.

Один из разделов выставки посвящен оружию - старинному (представлены охотничьи ружья и пистолеты работы кремлевских мастеров XVII века) и современному, выполненному златоустовскими мастерами. В разделе, где собрана утварь из царских дворцов, центральное место занимает рукомойник царевича Петра Алексеевича, будущего императора Петра Великого, - тончайшей работы серебряный кувшин, которым он пользовался в бытность свою на Москве

Балаково - город химиков, энергетиков и строителей. Это известно всем. Но,

дряться 2 новые программы: «Ипотечное кредитование» и «Просто деньги». Подробнее об этих

специалиста могут обращаться на призывной пункт по адресу: **г.Балаково, набережная Леонова, 6, каб.7.**

холодной и затяжной, а еще лучше дождливой, то есть шанс, что озимые рожь и пшеница сохранятся.

Надежду на урожай вселяет достаточ-

Возможно, потребуется дополнительное количество семян, горючего на случай пересева озимого клина. Как говорится, природа - не всегда крестьянину родная мать...

ное место занимает рукомойник царя Петра Алексеевича, будущего императора Петра Великого, - тончайшей работы серебряный кувшин, которым он пользовался в бытность свою на Москве

Балаково - город химиков, энергетиков и строителей. Это известно всем. Но, видимо, пора привыкать к тому, что он становится и городом банков. Наверняка многим жителям города будет интересно узнать, что на рынке банковских услуг Балакова появился новый и очень серьезный участник.

Новый банк не смущает конкуренция

15 февраля состоялось открытие дополнительного офиса акционерного коммерческого банка «**РОСБАНК**». Ленточку на входе в офис **Росбанка** торжественно перерезали директор Приволжского территориального управления **ОАО АКБ «РОСБАНК»** Сергей Владимирович Варяница и заместитель главы БМО по экономике Ольга Мазунина. Новый офис представляет собой современное многофункциональное банковское подразделение, где все готово к работе с клиентами.

Что представляет собой **Росбанк**? Это вторая по величине в России банковская сеть, насчитывающая около 600 офисов и почти 1000 банкоматов. **Росбанк** входит в десятку лидеров российской банковской системы. По состоянию на 1 января 2006 г. собственный капитал **Росбанка** составил 20 394,69 млрд. руб., а суммарные активы - 256376,03 млрд. руб. 67 филиалов банка действуют в 64 регионах России. Балаковский офис стал 575-м по счету и 22-м на территории Саратовской области. Среди крупных клиентов Росбанка такие компании как ВО «Алмазювелирэкспорт», РАО «Газпром», ГМК «Норильский никель», ОАО «Русский Алюминий», ОАО НК «Роснефть», ОАО «Связьинвест».

Банк обслуживает более 3,4 млн. человек. **Росбанк** является лидером рынка автокредитования, занимает одно из первых мест в России по объемам потребительского кредитования, активно развивает ипотеку.

На начало 2006 года объем кредитов частным клиентам банка превысил 52,5 млрд. рублей, совокупный размер вкладов физических лиц – 54,9 млрд. рублей. Основными направлениями работы балаковского дополнительного офиса станут автокредитование, кредитование предприятий малого и среднего бизнеса, экспресс - кредиты на покупки, кредиты на неотложные нужды. С апреля 2006 года будут внедряться 2 новые программы: «Ипотечное кредитование» и «Просто деньги». Подробнее об этих продуктах можно будет узнать в офисе **Росбанка.**

На открытии офиса Сергей Варяница отметил, что в Балакове появилось подразделение **Росбанка** с широким спектром возможностей для населения, и подчеркнул: «Надеюсь, жители Балакова оценят качество наших программ, полноту и быстроту предоставляемых услуг».

До последнего времени в Балакове находились подразделения семи крупных кредитных организаций, **Росбанк** становится восьмой. Однако, как заявил С. Варяница, конкуренции банк не боится. **Росбанк** далеко не новичок в городе, его кредитно-кассовый офис на ул. Ленина, 94/1 успешно работает и уже имеет своих постоянных клиентов. Можно не сомневаться, что с открытием нового дополнительного офиса их станет гораздо больше. А появление еще одного представительства крупного банка в нашем городе в первую очередь на пользу балаковцам.

Директор Приволжского территориального управления АКБ «РОСБАНК» С. Варяница принимает поздравления от зам. главы по экономике и потребительскому рынку О. Мазуниной и депутата Совета депутатов г. Балаково О.Болякиной.

Росбанк работает ежедневно без выходных с 9.00 до 19.00, улица Академика Жук, 34.

Генеральная лицензия Банка России № 2272. ®

Государственные новости

О купюре без купюр

Банк России начинает обращение 5-тысячной банкноты.

В 2006 году вводится в обращение новая банкнота номиналом 5000 рублей. Разработчики банкноты ввели дополнительные меры по защите ее от подделки. На новой банкноте усилен комплект признаков, предназначенных для проверки ее подлинности населением, т.е. тех, которые не требуют специальных технических средств. Например, впервые использован прием, когда в одном из изображений банкноты как бы скрыты изображения представителей фауны Дальнего Востока, которые можно найти только при более внимательном рассмотрении.

Банкнота номиналом в 5000 рублей тематически продолжает так называемую «городскую серию» и посвящена городу Хабаровску. Можно сказать, что практически все защитные знаки данной банкноты стали фактически многоуровневыми, что должно создать серьезный барьер для фальшивомонетчиков.

Входящие звонки станут бесплатными

С 1 июля абоненты сотовой связи перестанут платить за входящие звонки.

Этот подарок всем владельцам мобильных телефонов сделали депутаты Государственной думы, приняв в третьем, окончательном, чтении поправки к закону «О связи». Народные избранники справедливо рассудили, что человек не должен платить за услугу (в данном случае – телефонную связь), которую он не заказывал и в которой, может быть, вовсе не нуждается. К тому же нередки случаи, когда абоненты ошибаются номерами. Теперь владельцам мобильных телефонов остается ждать, как на новое введение закона отреагируют компании сотовой связи – увеличат или нет тарифы на исходящие звонки.

С места события

В КВНе новый год только начинается

Антон АЛЕКСАНДРОВ

Хотя 2006 год уже давно вступил в свои права, балаковские КВНщики до недавнего времени продолжали жить в рамках года ушедшего. Только в минувшую пятницу они выяснили лучшую команду городского турнира КВН сезона 2005 года.

В финале турнира сошлись в юмористической баталии 3 вузовских команды: «Юмпром» (СГА), «Антракт» (СГАП) и«Фиеста» (ПАГС).

Общая тема игры называлась «Звезды на выезде». Соответственно ожидаемо высоким оказалось количество пародий на известных личностей. Также ни одна команда не обошлась без издевательств над российской телерекламой.

Качество юмора у всех трех команд было непостоянным. Если одни сцены и номера заставляли зрителей хвататься за животы от смеха, то некоторые другие подчас вызывали недоумение и недопонимание. Нашлось место и такому позорному явлению, как плагиат. По крайней мере, одна из команд (не будем показывать пальцем) «слизнула» целый номер из игр «взрослого» КВНа. Справедливости ради отметим, что это не осталось незамеченным жюри, и оценки нарушителям понизили.

По итогам трех конкурсов победителем сезона 2005 года жюри объявило команду «Юмпром». Их выступление было наиболее сбалансированным, без явных провалов, а некоторые вещи получились прямо-таки на «пять». Вице-чемпионом стала команда «Антракт», а «Фиеста» заняла третье место. Призами для команды-победителя стали чемпионский кубок и два ящика газировки от спонсора.

Из первых уст

Аквариумная рыбка – лучший подарок милиционеру

Антон КОЗЫРЕВ

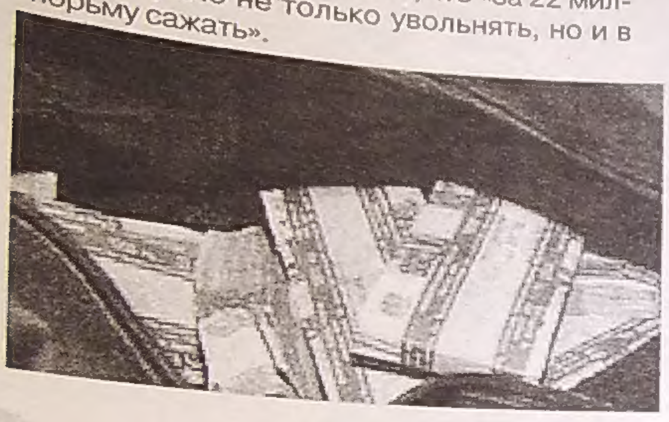
В преддверии Дня защитника Отечества мы решили задать несколько вопросов настоящему мужчине, человеку, благодаря усилиям которого за последнее время сильно изменилась работа правоохранительных органов Балакова. Начальник УВД г. Балаково и Балаковского района полковник милиции Михаил Сергеевич Усталов ответил на вопросы «БВ». Поговорили мы о текущих делах, но и про праздник не забыли.

ыть, вовсе не нуждается. К тому же нередки случаи, когда абоненты ошибаются номерами. Теперь владельцам мобильных телефонов остается ждать, как на нововведение закона отреагируют компании сотовой связи – увеличат или нет тарифы на исходящие звонки.

Из бюджета изчезли 22 миллиона

Счетная палата России направит письмо Генпрокурору России об исчезновении из бюджета союзного государства РФ и Белоруссии 22 млн. российских рублей.

Об этом сообщил в Минске председатель счетной палаты России Сергей Стелашин. При этом довабил, что «за 22 миллиона нужно не только увольнять, но и в тюрьму сажать».



Всем миром против взятки

Госдума проголосовала за принятие внесенного президентом РФ Закона «О ратификации Конвенции ООН против коррупции».

При необходимых 226 голосах за ратификацию конвенции проголосовал 441 депутат, против и воздержавшихся не было.

Конвенция ООН предусматривает преследование в уголовном порядке за взяточничество, растраты, отмывание денег, превышение должностных полномочий.

Ратификация особенно актуальна для нашей страны, где исстари «не подмажешь - не поедешь», и, по данным Генеральной прокуратуры, только в 2005 году было выявлено более 10 тысяч случаев взяточничества.

Антон КОЗЫРЕВ

человеку, благодаря усилиям которого за последнее время сильно изменилась работа правоохранительных органов Балакова. Начальник УВД г. Балаково и Балаковского района полковник милиции Михаил Сергеевич Усталов ответил на вопросы «БВ». Поговорили мы о текущих делах, но и про праздник не забыли.

Само собой, нельзя было обойти вниманием вопрос о самом громком деле этого года – ограблении инкассаторской машины у почтового отделения. Вот что рассказал **Михаил Усталов** о ходе расследования:

- Комплекс мероприятий, направленных на раскрытие преступления по горячим следам, положительных результатов не дал. Преступникам удалось скрыться. Сегодня продолжаются оперативные мероприятия, направленные на раскрытие этого преступления. Полностью установлены пути отхода преступников с места происшествия. Проверены гаражные массивы, автостоянки на предмет обнаружения машины преступников. Результатов эти меры не принесли.

Сейчас выработаны три основных версии случившегося, о которых я пока говорить не могу. Думаю, положительный эффект вскоре будет. «Отработаны» все жилые дома в округе, установлено очень большое количество свидетелей и очевидцев преступления. Поступает и оперативная информация. Уже есть предполагаемые подозреваемые, но пока они не задержаны, скрываются. Я считаю, у этого дела есть перспектива раскрытия.

- Другая тема, которая в последнее время повсеместно обсуждается – это жестокие проявления дедовщины в армии. Каково ваше отношение к этому явлению?

- Однозначно негативное. Я сам когда-то проходил службу в погранвойсках, но, к счастью, не испытал подобного отношения. Наверное, попал в такую часть, где действует только Устав и поддерживается порядок. Но нельзя утверждать, что только армия виновата в распространении неуставных отношений. И Армия, как и милиция– это часть нашего общества, и те недостатки, которые присущи обществу, проявляются и в этих структурах.

- Во время недавней прямой линии с населением вы отмечали, что наибольшее число нареканий вызывает работа службы участковых уполномоченных. Какие меры предпринимаются, чтобы улучшить работу этого подразделения?

- Я считаю, что пока участковые уполномоченные работают неудовлетворительно. Уже осуществлены кадровые перестановки в руководящем составе этого подразделения. Сейчас начался второй этап: меняем часть старших участковых инспекторов, то есть руководителей в административных зонах. По крайней мере трое сотрудников будут убраны из подразделения.

- Несколько месяцев назад начал действовать пост милиции на перекрестке ул. Ленина и Комсомольской. Это нововведение заслужило много положительных отзывов со стороны граждан. Планируется ли в будущем появление таких же пунктов в других районах города?

- Действительно, стационарный пост приносит большую пользу. Если раньше не проходило суток без совершения преступлений в этом районе, то сейчас – одно-два за месяц.

В перспективе аналогичный пост планируется построить на ул. Минской в районе рынка – там тоже сложная криминогенная обстановка. Кроме того, мы планируем перенять опыт ростовских милиционеров. Они успешно используют передвижные посты милиции. Их устанавливают в потенциально опасных районах до улучшения оперативной обстановки, а затем перевозят в другое место. Мы подготовили письмо на имя главы администрации с просьбой приобрести хотя бы один такой пост.

- Вернемся к праздничной теме. Планируются ли меры усиления со стороны милиции в День защитника Отечества?

- Усиленный вариант несения службы вводиться не будет, поскольку осложнения оперативной обстановки мы не прогнозируем. Но милиция будет работать, невзирая на праздники. Количество сотрудников на улицах не уменьшится.

- Как вы отметите 23 февраля в этом году?

- Как правило, все праздники - это рабочие будни для милиционеров. Я буду находиться на рабочем месте, наблюдать за оперативной обстановкой.

- И последний вопрос. Какой самый оригинальный подарок вам дарили на День защитника Отечества?

- Когда я был начальником милиции общественной безопасности, в моем кабинете стоял аквариум. Тогда мне дарили аквариумных рыбок. Это один из самых запоминающихся подарков!

Дорогие друзья!

День защитника Отечества - это праздник патриотов, на которых всегда держалась и держится наша великая страна.

Народная память запечатлела немало имён и безвестных героев, стоявших на страже Великой Руси и России: это дружинники князя Олега, отважные воины Александра Невского и Дмитрия Донского, полки Петра Первого и армия Кутузова, матросы Нахимова и солдаты маршала Жукова. Менялись названия вооруженных сил нашего государства, но неизменным оставалось всегда одно: каждая страница их истории была примером героизма, стойкости и отваги.

Сегодня непростые времена переживает наша армия, переходящая на контрактную основу, но человек в военной форме по-прежнему пользуется заслуженным уважением россиян.

В этот прекрасный день от всей души поздравляю всех, кто отдал Родине священный воинский долг, всех земляков, кто сегодня несёт военную службу и кто по зову сердца встанет в ряды защитников Отечества.

Желаю вам надёжного мира и крепкого здоровья, любви и счастья, добра и радости!

А.Г.Семёнов, и.о. главы БМО

Дорогие ветераны, уважаемые балаковцы!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

Для ветеранов и всех, кто служил в армии и на флоте, этот праздник самый любимый. Гордость и любовь к Вооруженным Силам у ветеранов родились и окрепли в годы Отечественной войны и в послевоенное время, когда в течение полувека Отечество и его интересы надежно защищались на земле, в небесах и на море. Этому способствовали фронтовая закалка ветеранов и высокая боевая выучка солдат и матросов в мирные годы.

Задачи по защите Отечества и в наше время остаются самыми ответственными и крайне необходимыми.

Совет ветеранов поздравляет всех, кто воевал и служил - офицеров, солдат и матросов, всех, кто отдавал силы, знания, умение и здоровье делу защиты Родины, с праздником и желает всем защитникам доброго здоровья, бодрости духа, мужества и семейного благополучия.

За и ПРОТИВ
МНЕНИЯ БАЛАКОВЦЕВ

Помогут ли капелланы спасти армию?

Татьяна ГУСАРОВА

Случай с рядовым Сычевым заставил руководство страны всерьез заняться борьбой с дедовщиной. Тут и идея создания военной полиции, и возрождение деятельности судов офицерской чести и т.д. Главная военная прокуратура заговорила о необходимости появления в армии войсковых священников — капелланов.

За

ВЛАДИМИР ИЛЬМУШКИН, военком:
- Считаю, что поможет, но продумать все нужно очень тщательно. В армии находятся люди разных вероисповеданий, и легализация одного из них может вызвать протест у других религиозных конфессий.

За

ВИКТОР АБАШИН, юрист:
- С исторической точки зрения это оправданно. Взять Русскую армию — в ней всегда присутствовал церковный служитель: и в мирное время, и в период боевых действий. Лишней эта мера не будет. В Советской Армии агитационно-пропагандистскую работу проводили замполиты, а с 90-х годов эта ниша свободна, и такой идеологический и духовный вакуум плохо отражается на отношениях между военнослужащими.

Нет

АЛЕКСАНДР НИЗОВЦЕВ, председатель общества

Официально

Иванов отчитался за «дедов»

Министр обороны предложил ликвидировать дисбаты.

На прошлой неделе вице-премьер, министр обороны Сергей Иванов представил депутатам Госдумы военную программу антидедовщины. Условно эти предложения можно разбить на три группы: первая направлена на повышение престижа и воспитательной роли офицеров, вторая - на формирование корпуса профессиональных сержантов. Третья - на изменение дисциплинарной практики.

таких профессионалов - 452 человека - выпустят в войска. Как пообещал Сергей Иванов, для них введут различные льготы, а тех, кто сумеет наладить дисциплину в подразделениях, станут награждать, двигать по ка-

шедшие спецподготовку в учебных центрах.

Оборонное ведомство инициирует и восстановление такой меры наказания, как гауптвахта для злостных нарушителей армейского порядка и со-

ной полиции, введение института военных священников. Но настоящей сенсацией стало предложение министра упразднить дисциплинарные батальоны, передав их функции учреждениям службы исполнения наказаний. «Преступник должен сидеть в тюрьме», - считает Сергей Иванов. Кстати, ни в одной стране мира аналогов дисбата нет.

Сегодняшняя ситуация в вооруженных силах - это отражение тех процессов, что про-

таких профессионалов - 452 человека - выпустят в войска. Как пообещал Сергей Иванов, для них введут различные льготы, а тех, кто сумеет наладить дисциплину в подразделениях, станут чаще награждать, двигать по карьерной лестнице, в первую очередь отправлять на учебу в академию.

Следить за порядком в казарме и день и ночь будут сержанты-контрактники, прошедшие спецподготовку в учебных центрах.

Оборонное ведомство инициирует и восстановление такой меры наказания, как гауптвахта для злостных нарушителей армейского порядка и создание дисциплинарных судов. Контроль за такими судами военные предполагают отдать командирам, а надзор - военной прокуратуре. Среди нововведений - создание военно-дисциплинарные батальоны, передав их функции учреждениям службы исполнения наказаний. «Преступник должен сидеть в тюрьме», - считает Сергей Иванов. Кстати, ни в одной стране мира аналогов дисбата нет.

Сегодняшняя ситуация в вооруженных силах - это отражение тех процессов, что происходят в обществе.

- Вокруг армии нереально выстроить каменную стену, чтобы в обществе было одно, а в войсках другое, - уверен министр обороны.

кую работу проводили замполиты, а с 90-х годов эта ниша свободна, и такой идеологический и духовный вакуум плохо отражается на отношениях между военнослужащими.

АЛЕКСАНДР НИЗОВЦЕВ, председатель общества инвалидов

- Я не думаю, что это выход из положения. На мой взгляд, следовало бы возродить институт замполитов, а также усилить воспитательную работу, и не только среди рядовых.

ТАТЬЯНА ИВАНУШКИНА, ректор БФ СГА

Если эти священники подобны отцу Вячеславу из Шихан, с которым имела удовольствие недавно познакомиться, то я всецело «за». Сатирик Задорнов говорил: «Я за Бога, но без посредников». Но если посредник чист помыслами и душой – это на благо армии.

СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА, мать призывника

- Во времена моей молодости было так: сходишь в армию – человеком станешь, а сейчас – калекой. Священники – это хорошо, но лучше бы занялись дисциплиной.

ОТЕЦ СЕРГИЙ, священник храма Рождества Христова

- В том, что этот законопроект пройдет через Госдуму, сильно сомневаюсь, т.к. данная инициатива противоречит Конституции, согласно которой церковь отделена от государства. Но делать это необходимо. Армия испокон веку духовно окормлялась церковью

Глазами женщины

Просто ты умела ждать...

Анна ЗАСОРИНА

Наталья Волкова с детства не любила ходить в лес. Среди высоких деревьев чувствовала себя маленькой, потерянной. Иное дело — степные просторы Заволжья, где прошло ее детство. Но так уж распорядилась судьба, что покорил ее сердце офицер-пограничник.

Старший лейтенант Сергей Волков, следуя к новому месту службы, заехал в Вольск навестить тетю, у которой в ту пору Наталья, студентка педучилища, снимала квартиру. Предложение руки и сердца Сергей сделал ей спустя полгода срочной телеграммой. Она в ответ отбила одно единственное слово: «Согласна». И увез ее муж в заповедные леса Карелии. От железнодорожной станции молодожены добирались часа три на военном вездеходе. И все лесом, лесом, утопая в сугробах.

Офицерский домик, где их поселили к утру терял тепло, и они промерзали. Пришлось учиться жить в новых условиях: печку топить, на реке белье полоскать.

Весной Наташа разбила возле дома цветник, посадила овощи. С женой замполита заставы, коренной жительницей этих мест, ходила за ягодами, за грибами, даже к рыбалке пристрастилась. Не дома же сидеть, тосковать да мужа своими капризами изводить. У Сергея, которому доверили командование погранзаставой, и без того забот хватало. Порой сутками она его не видела дома. Помнится, как за три часа до наступления нового 1988 года застава была поднята по тревоге. Жены в солдатской столовой елку нарядили, торты, разносолы разные на столы поставили, а офицеров и солдат все нет. Только вечером первого новогоднего дня они измученные, продрогшие, но довольные и гордые тем, что выполнили боевую задачу, сели за праздничный стол.

- В мае, когда первенца Алешку рожала, везли меня в роддом на лесовозе. Вот где страху натерпелась. В Карелии в это время весеннее половодье, - поясняет Наталья Викторовна. – Ничего, родила. Теперь наш Алексей тоже офицер. После Рязанского военного воздушно-десантного училища служит на Дальнем Востоке.

По отцовским стопам пошел и младший сын Антон. Он курсант Вольского высшего военного училища тыла. Сослуживцы Сергея Васильевича частенько подшучивали над ним: дескать, когда ты успеваешь демографию повышать? Ведь днюешь и ночуешь то в штабе, то на заставах!

За четверть века совместной жизни полковнику Волкову девять раз приходилось объявлять жене об очередном переезде. К счастью, Наталья хорошо понимала, что такое приказ. Следуя к новому месту службы, Сергей Васильевич обычно спрашивал супругу: «Не собираешься сбежать от меня, кочевника?» «Сбежала бы, да ты без меня пропадешь. Кто тебе чемоданы собирать будет?» - неизменно отвечала она, прижимаясь к родному плечу. Она-то знает, как важно для офицера иметь надежный тыл – жену, детей; устроенный быт. Хотя нелегко приходилось. По сей день Наталья с содроганием вспоминает, как отправляла сына-первоклассника в школу в соседнее село, когда градусник показывал минус 50. Как сутками ждала мужа. Готовила обеды, читала сыновьям сказки, при этом делала вид, что все в порядке, а сама замирала от тревоги.

Сегодня же Сергей Васильевич и Наталья Викторовна живут ожиданием вестей от сыновей, которые, как и родители, считают своим долгом Родину защищать.

КНИГА жалоб и предложений

Как мы к ним, так и они к нам

Тревога и озабоченность звучали в голосе Т.К.Спасской, когда она позвонила в редакцию. Поводом для ее звонка послужило не какое-то отдельное событие, а, к сожалению, явление, которое мы все неоднократно наблюдали в городе.

А Тамара Константиновна рассказала о селе Ивановка: «Мне часто приходится бывать там недалеко от общежитий училища №58 (там еще беженцы живут). Вы не представляете, как опасно там стало ходить из-за бездомных собак, которые бродят по одиночке и стаями. Голодая, они становятся злыми и бросаются на людей. Я сама была свидетелем того, как они покусали женщину и бросились на подростка.

Откуда, вы думаете, там берутся собаки? Конечно, они сами плодятся, но... Однажды был такой случай: я стою на остановке и вижу, как из проезжающей мимо машины на обочину выбросили мешок. Из него доносился жуткий скулеж, просто слушать невозможно. Пришлось приблизиться, развязать веревку, а оттуда с дикими глазами выскочила собака и бросилась прочь. Жители Ивановки утверждают, что таким образом собак им подбрасывают балаковцы. Заведет какая-нибудь семья щенка в городской квартире, потешится, пока он маленький, а потом, устав от хлопот, выкидывает на улицу, да подальше от дома – чтобы не вернулся. Такие собаки оккупировали не только Ивановку, но другие близлежащие села».

В поисках решения проблемы наша чи[illegible] звонила в Спецавтохозяйство, [illegible] должно заниматься отстрелом [illegible] животных. Но там ответили, [illegible] на вакцину нет. Ничего не при[illegible] обращение в органы власти. «Но [illegible] нельзя так оставлять, надо най[illegible] уничтожения никому не нуж[illegible] опасных, собак, – справед[illegible] женщина. – Новые депута[illegible]

На злобу дня

Не сыпь мне соль на... сахар

Читаю вчера одну из центральных газет – и диву даюсь: Росстат утверждает, что в январе потребительские цены выросли на 2,4%. То ли эксперты этого учреждения живут в другой стране, то ли я.

Больше всего поразила цифра по продовольствию, которое якобы подорожало по сравнению с декабрем всего-то на 2%. Тут же приведен расклад по продуктам, из которого следует, что, например, цена на сахар увеличилась на 10,7%. Позвольте, но в декабре он стоил 17-18 рублей за кг, а теперь – 25. А виной всему, говорят,что мировые цены на сахар-сырец скаканули до небес. Что-то там в Бразилии с неурожаем.

Ладно, по сахару причины понятны, но соль-то... В прошлый понедельник в обед звонит подруга-бизнесменша из Ярославля и, довольная такая, говорит: «Ну дела! Народ давится за солью! Сегодня за день четыре раза ценники меняла!» Подивилась я такому чуду, порадовалась, что у нас все тихо-спокойно, и вдруг вечером приходит соседка баба Шура: «Слыхала небось - соль в городе кончается».

Утром я авоську в руку – и за «белой смертью». По Ленина прошлась – есть в магазинах соль, по 3 р. Осторожно спросила работников прилавка: не слыхали ли чего? Да нет, отвечают, все нормально. Что-то тут не так... Решила - пройдусь-ка по сетевикам. Опаньки! В «Магните» искомого нет!

Языком цифр

За три последних дня прошедшей недели в Балакове реализовано 240 т соли. Таким образом, на каждого жителя города, включая младенцев, пришлось по 1 кг соли.

- Да старушки вчера как набежали, так весь недельный запас и выбрали, - доложили продавцы.

Быстро «ходят слухи по умам». В среду народ уже вовсю сметал продукт первой необходимости с прилавков. В четверг ажиотаж спал. Соль пачками гнездилась на прилавках. Но по 6-8 р. Както по-новому на нее взглянула. Обуревала гордость за наш балаковский народ – не поддались провокациям, как туляки и воронежцы! А что цена увеличилась с трех до шести руб. – так это ж те пресловутые 2%, о которых вещает статистика!

Т.АНДРЕЕВА

Официально

В областном министерстве экономического развития и торговли считают, что жители Саратовщины стали очередной жертвой слухов. Паника возникла якобы из-за отказа Украины экспортировать соль в Россию.

Однако в течение последних 12 лет основным поставщиком на потребительский рынок Саратовской области является ЗАО «Астромаркет-С», которое поставляет в область соль от ОАО «Бассоль» из п.Нижний Баскунчак Астраханской области. Солью наша область обеспечивается в полном объеме и в короткие сроки. Что касается цен на «белую смерть», повышения оптовых цен на соль не ожидается. Что касается розничных цен, то во все времена находились недобросовестные торговцы, готовые «под шумок» получить сверхвыгоду. Этими лицами в ближайшее время займутся правоохранительные органы.

Читатель интересуется

Россияне отдыхают меньше всех?

Среди новых «красных» дней календаря 23 февраля мы будем отмечать День защитника Отечества, известный в прошлом как День Советской Армии и Военно-Морского флота. Вместе с новогодними «каникулами» в полку нерабочих дней явное прибавление. Интересно, сколько «красных дней» календаря насчитывается в других странах?

Н.Петров

Нет такой страны в мире, где бы не отмечались праздники - национальные, религиозные, новогодние. В Западной Европе, например, выходными днями считаются некоторые религиозные праздники - Вознесение, Троица, Преображение, которые у нас являются рабочими. Рекордное число праздничных дней в году зафиксировано в Шри-Ланке - 24. В Японии, Иране, Бразилии, Бутане, Пуэрто-Рико празднуют 21 день, в Индии - 18, а в Корее - 17. Что же касается России, то в нынешнем году у нас выходными будут 15 праздничных дней.

Читатель беспокоится

Сегодня свет, а завтра – тьма

В связи с морозами в Москве вводилось ограничение на потребление электроэнергии. Предприятия вынуждены изменять режим рабочей недели, чтобы сэкономить лишние киловатты, так необходимые для обогрева жилых домов. Балаковских энергетиков похоже эта проблема не особо беспокоит. Иначе мигом бы отреагировали на мой звонок в диспетчерскую "Горэлектросети" по поводу круглосуточно

которое должно заниматься отстрелом бездомных животных. Но там ответили, что денег на вакцину нет. Ничего не принесло и обращение в органы власти. «Но ведь это нельзя так оставлять, надо найти способ уничтожения никому не нужных, а главное опасных, собак, – справедливо считает женщина. – Новые депутаты должны понимать эту проблему и найти средства на организацию отстрела. Пока собаки никого не съели».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу новую рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.

никулами» в полку нерабочих дней явное прибавление. Интересно, сколько «красных дней» календаря насчитывается в других странах?

Н.Петров

дничных дней в году зафиксировано в Шри-Ланке - 24. В Японии, Иране, Бразилии, Бутане, Пуэрто-Рико празднуют 21 день, в Индии - 18, а в Корее - 17. Что же касается России, то в нынешнем году у нас выходными будут 15 праздничных дней.

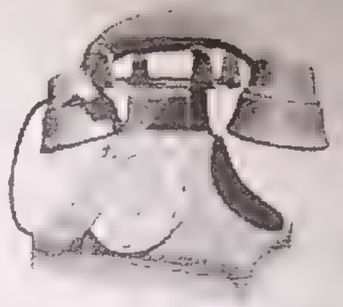
ВАМ

От всей души хочу поблагодарить за профессионализм и внимание к пациентам медицинский персонал больницы водников. Особая благодарность главному врачу больницы **Андрею Яковлевичу Ковалеву**, врачу от Бога, а также заведующему хирургическим отделением **А.С. Ковшову** и врачам **И.Н. Исаенко** и **В.В. Кизим**. Поздравляю их с Днем защитника Отечества и желаю счастья, успехов, здоровья, всего самого наилучшего.

Пациентка Н.В.Нечаева

Платите вовремя за телефон – пени не будет

Почему РУС начисляет пеню за несвоевременную оплату услуг телефонной связи не с января текущего года, как было обещано ранее, а с декабря 2005 г.? В.Горюнова



За комментарием мы обратились к начальнику центра услуг электросвязи Балаковского РУС Наталии Судаковой:

С 1 января 2006 г. вступили в силу новые правила оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 18 мая 2005 г. №310. Согласно п.146 в случае неуплаты, неполной или несвоевременной оплаты услуг телефонной связи абонент уплачивает оператору связи неустойку в размере 1% стоимости неоплаченных, оплаченных не в полном объеме услуг телефонной связи. Несвоевременно оплаченными являются долги, сложившиеся на 1 декабря 2005 г. На них с 1 января и начисляется пеня.

С 11 января начисляется пеня за долги декабря. Абонентская плата за телефон и радио должна оплачиваться до 11 числа месяца, следующего за расчетным. Аналогично, но с 19 числа начисляется пеня на долги за междугородние переговоры. Эти сроки установлены вышеуказанными правилами.

бочей недели, чтобы сэкономить лишние киловатты, так необходимые для обогрева жилых домов. Балаковских энергетиков похоже эта проблема не особо беспокоит. Иначе мигом бы отреагировали на мой звонок в диспетчерскую "Горэлектросети" по поводу круглосуточного освещения двора дома №63 по ул.Трнавской. Обещание разобраться длится по сей день, т.е. четвертые сутки. Видимо, энергетики решили компенсировать жильцам то, что летом и осенью прошлого года внутриквартальные территории нашего микрорайона оставались практически без света..

Жалко, что деньги за зря "горят". И боязно, что лампы от непрерывной эксплуатации выйдут из строя. Энергетики же будут сетовать на нехватку денег и невозможность их приобретения. А мы снова будет ходить в темноте.

Виктор МАКСИМОВ

ВАМ

От всей души поздравляем **девчат Сухоотрогской школы**, побеждавших подряд в течение трех лет на первенстве района по баскетболу.

Мальчишки

От смерти спас незнакомый гаишник

7 февраля на трассе Сызрань-Волгоград недалеко от с.Терса ВАЗ-2107 вынесло на встречную полосу, там он врезался в ВАЗ-2109. Три пассажира «семерки» - две женщины и мужчина - скончались на месте, еще один пассажир и водитель «девятки» госпитализированы.

За сухими строчками милицейской сводки всегда кроются человеческие трагедии.

...По роду своей деятельности Андрею часто приходилось ездить в Вольск. Вот и в этот раз все складывалось как нельзя лучше. Машина шла легко, в салоне было тепло и уютно, да и большая часть пути была уже позади. «Скоро буду дома, жена с ребятишками поди уж заждалась», - подумалось ему, и он чуть сильнее надавил на «газ», но тут же сбросил – вдали показался пост ГАИ. Андрей на этой трассе всех гаишников уже знал в лицо, да и они к примелькавшейся машине не имели особых претензий – лишний раз «для проверки документов» не тормозили. Андрей же, пользуясь этим, пристегиваться ремнем безопасности не спешил. Но в этот раз «гаишник» был незнакомый, и, как говорится, от греха подальше Андрей защелкнул на себе ненужный, по его мнению, ремешок.

До дома оставались считанные километры, когда шедшую навстречу «семерку» вдруг резко занесло и она, выскочив на встречную полосу, развернувшись, подставила бок под таран мчавшейся прямо на нее «девятки» Андрея. Удар был такой силы, что погибших пассажиров «семерки» нашли в десятках метров от места аварии.

...Первое, о чем Андрей подумал, когда очнулся, – о ремне безопасности, спасшем ему жизнь, и о том незнакомом гаишнике, из-за которого он этот ремень пристегнул.

О ЛЕГОВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 27 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Х/ф "Убойная сила".
10.20 Х/ф "Любительница частного сыска Даша Васильева".
11.30 Кривое зеркало.
12.20 Х/ф "Черный ворон".
13.20 Комедия "Ехали мы, ехали...".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с "Московская сага".
19.50 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Казароза".
22.30 Спецрасследование.
0.00 Теория невероятности. "Что держит вес".
0.50 "Гении и злодеи". "Завещание хранителя вечности".
1.20 Х/ф "Операция "Нижняя юбка".
3.20 Х/ф "Полная противоположность".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с "Громовы".
10.45, 13.45, 16.30, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Комната смеха.
12.45 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.15 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 Т/с "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с "Громовы".
21.55 Сериал "Вызов". Ф. 1-й. "И раб, и царь".
*23.00 Вести+.
23.20 "Мой серебряный шар". Андрей Панин.
0.30 Честный детектив.
1.00 Синемания.
1.30 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с "Небо и земля".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.50 Принцип домино.
11.55 Т/с "Парни из стали".
13.30 Т/с "Слепой-2".
14.35 Следствие вели...
15.35, 18.35 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.40 Т/с "Слепой-2".
20.50 Сериал "Прииск".
22.45 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...-2".
0.45 Школа злословия.
1.45 Х/ф "Дело вкуса".
3.15 Х/ф "Жажда жизни".
5.15 Анатомия преступления.

ТВЦ

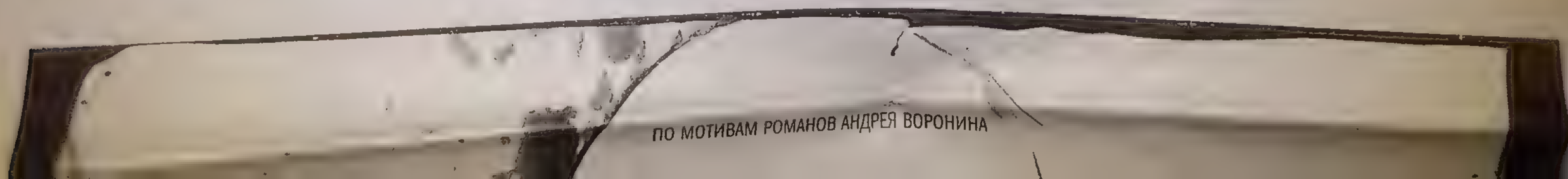
6.00 "Настроение".
8.55 Т/с "Пятый ангел".
10.05 Т/с "Времена не выбирают".
11.10 "Демографический взрыв в отдельно взятом доме".
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.25 События.
12.00 Постскриптум.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Одно дело на двоих".
15.00 Арена.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.30 "Выдры в круговороте жизни".
18.10 "Пять минут деловой Москвы".
18.20 Сафари.
19.25 Прямая речь. Наша тема.
19.50 Версты.
21.25 Т/с "Пятый ангел".
22.39 Лотерея "Олимпион".
22.45 "Вторая Мировая. Русская версия".
23.45 Времечко.
0.50 Петровка, 38.
1.10 "Кафе "Шансон".

ТНТ

7.00 Неделя области.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.30 Новости "Детского мира".
8.40, 1.05 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Страх и ненависть в Лас-Вегасе".
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Возможности пластической хирургии.
19.00 Реальное дело.
19.30, 0.35 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Полицейская академия-4".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 19.01 "Моя прекрасная няня".
8.00, 20.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
9.30, 18.30 "Люба, дети и завод...".
10.00 Х/ф "ДМБ".
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Человек-паук".
14.30 М/с "Король Артур и рыцари без страха и упрека".
15.00 М/с "Годзилла".
15.30 М/с "Звездный десант".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Дорогая, я уменьшил детей".
17.30 "Зачарованные".
19.50 Крупным планом.
21.00, 0.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 Х/ф "Жестокие игры".
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.



ПО МОТИВАМ РОМАНОВ АНДРЕЯ ВОРОНИНА
СЛЕПОЙ 2
НТВ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ «НТВ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛА
МАХОВИКОВ СЕРГЕЙ АПЕКСИМОВА ИРИНА, ЗАЙЦЕВ ВЛАДИМИР, ВАСИЛЬЕВ АНАТОЛИЙ, САМОХВАЛОВ-МИХАИЛ
ВЕНГЕРОВ ГЕННАДИЙ ГАЛКИН АЛЕКСАНДР, МАЛИКОВА ЕКАТЕРИНА, ДОБРЫНИН НИКОЛАЙ, ОФИНГЕЙМ АРТУР, ВИНОГРАДОВ СЕРГЕЙ,
ЕЛЬШЕВСКАЯ ЛИЯ РЕМЕЗОВ ПАВЕЛ

ВТОРНИК, 29 ФЕВРАЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Х/ф "Убойная сила".
10.20 Х/ф "Любительница частного сыска Даша Васильева".
11.30 Кривое зеркало.
12.10 Х/ф "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Доктор Живаго".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с "Московская сага".
19.50 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Казароза".
22.30 Кремль - 9. "Косыгин. Неугодный премьер".
0.00 "2030". Программа А.Гордона.
1.00 Х/ф "Вверх тормашками".
2.50 Х/ф "Битва за галактику". Ф. 1-й.

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с "Громовы".
9.45 Д/ф "Тайна трех океанов. В погоне за призраком".
10.45, 13.50, 16.30, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20 Вести-Саратов.
11.50 Т/с "Вызов".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.15 Суд идет.
*16.40 Вести-Саратов.
*16.50 Дополнительные выборы депутатов Саратовской областной думы III созыва по Заводскому одномандатному избирательному округу №3.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 Т/с "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с "Громовы".
21.55 Т/с "Вызов". Ф. 1-й.
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф "Гений из "шарашки". Авиаконструктор Бартини".
0.30 Х/ф "Дневник Бриджит Джонс".
2.30 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с "Небо и земля".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15, 15.35, 18.35 ЧП.
10.50 Принцип домино.
11.55 Т/с "Парни из стали".
13.30, 19.40 Т/с "Слепой-2".
14.30 Т/с "Прииск".
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
20.50 Т/с "Прииск".
22.45 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...-2".
1.00 Х/ф "Кровавая работа".
2.55 Х/ф "Все леди делают это".
4.25 "Вавилон-5".
5.15 Т/с "Морская полиция: спецотдел".

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.
7.00 Общественное мнение.
8.55 "Пятый ангел".
10.05 Т/с "Времена не выбирают".
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.55, 0.25 События.
12.00 Момент истины.
12.50 "Опасная зона".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Одно дело на двоих".
15.00 "Дом на набережной".
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Сафари.
16.30 "Загадки песков".
18.10 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "21 кабинет".
19.50 Лицом к городу.
21.40 Т/с "Пятый ангел".
22.50 Лотерея "Олимпион".
22.55 Особая папка.
23.45 Времечко.
0.50 Петровка, 38.
1.10 Только для мужчин.
1.55 "Поэтический театр Романа Виктюка".

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.20 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Полицейская академия-4".
12.00 Мультфильм.
13.30 Телемагазин.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.20 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Такси.
19.30, 0.50 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Кевин с севера".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 19.01 "Моя прекрасная няня".
8.00, 20.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
9.30, 18.30 "Люба, дети и завод...".
10.00 Х/ф "Лыжный патруль".
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
13.50 Крупным планом.
14.00 М/с "Человек-паук".
14.30 М/с "Король Артур и рыцари без страха и упрека".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Звездный десант".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Дорогая, я уменьшил детей".
17.30 "Зачарованные".
19.50 Гость в студии ТТВ.
21.00, 0.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 Х/ф "Человек-метеор".
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»
ПРОИЗВОДИТ РАСПРОДАЖУ ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ

КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а, тел.30-30-15
Лицензия №3263 ПВД-03 от 18.07.03

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ СТОЛИКОВ, TV-ТУМБ ИЗ СТЕКЛА, ГОРОХ ИЗ СТЕКЛА
Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.
СТЕКЛО

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»

ПРОИЗВОДИТ

РАСПРОДАЖУ

ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

в связи с реорганизацией складского хозяйства.

Обращаться по тел. **49-53-22, 49-53-48**

с 8.00 до 17.00

Арбитражный управляющий продает недвижимое имущество СПК «Казаковский»

Справки по тел. 8-905-382-0272, 44-36-12 (в Балакове).

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу

Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

СТЕКЛО оконное, узорчатое, тонированное

ЗЕРКАЛА для ванных комнат

Ул.МИНСКАЯ, 9 (напротив маг. «Фиалка»); ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а (д/с между п-кой №6 и маг-м «Спорт и туризм»), тел. 44-63-81.

СРЕДА, 1 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Х/ф "Убойная сила".
10.20 Х/ф "Любительница частного сыска Даша Васильева".
11.30 Кривое зеркало.
12.10 Х/ф "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Доктор Живаго".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Криминальная Россия.
18.50 Футбол. Товарищеский матч. Сборная России - сборная Бразилии.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Казароза".
22.30 Д/ф "Русские золушки. Замуж за принца".
0.00 Искатели. "Город-невидимка".
0.50 Ударная сила. "Непревзойденное оружие".
1.40 Т/с "24 часа".
2.40 Х/ф "Битва за галактику". Ф. 2-й.

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с "Громовы".
9.45 К юбилею М.С. Горбачева. "Процесс пошел!" Ф. 1-й.
10.45, 13.50, 16.30 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20 Вести-Саратов.
11.50 Т/с "Вызов". Ф. 1-й. "И раб, и царь".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.15 Суд идет.
*16.40 Вести-Саратов.
*16.50 Дополнительные выборы депутатов Саратовской областной думы III созыва по Заводскому одномандатному избирательному округу №3.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 Т/с "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с "Громовы".
21.55 Т/с "Вызов". Ф. 1-й.
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф "Генерал Скобелев".
0.15 ПроСВЕТ.
1.15 Х/ф "Ехали два шофера".

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с "Небо и земля".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Особо опасен!
10.50 Принцип домино.
11.55 Т/с "Парни из стали".
13.30, 19.40 Т/с "Слепой-2".
14.30 Т/с "Прииск".
15.35, 18.35 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
20.50 Т/с "Прииск".
22.45 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...-2".
1.00 Х/ф "За пригоршню долларов".
3.00 Х/ф "Миранда".
4.30 "Вавилон-5".
5.15 Т/с "Морская полиция: спецотдел".

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 Т/с "Пятый ангел".
10.05 Т/с "Времена не выбирают".
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.10 События.
12.00 Право на надежду.
12.35 Квадратные метры.
12.50 Доходное место.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Одно дело на двоих".
15.00 "Дом на набережной".
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Давеча.
16.30 "Австралийский плейбой".
18.10 "Пять минут деловой Москвы".
18.20 Рыболов.
19.25 Прямая речь.
19.50 Под грифом "Секретно".
21.25 Т/с "Пятый ангел".
22.40 Лотерея "Олимпион".
22.45 "Русский век".
23.35 Времечко.
0.35 Петровка, 38.
0.55 Очевидное - невероятное.
1.25 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.20 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Кевин с севера".
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.20 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Запретная зона.
19.30, 0.50 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Дурман любви".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 19.01 "Моя прекрасная няня".
8.00, 20.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.20 Дорога к здоровью.
9.30, 18.30 "Люба, дети и завод...".
10.00 Х/ф "Человек-метеор".
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Человек-паук".
14.30 М/с "Король Артур и рыцари без страха и упрека".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Звездный десант".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Дорогая, я уменьшил детей".
17.30 "Зачарованные".
19.50 Дорога к здоровью.
21.00, 0.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 Х/ф "Арена".
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

ЧЕТВЕРГ, 2 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Х/ф "Убойная сила".
10.20 Х/ф "Любительница частного сыска Даша Васильева".
11.30 Кривое зеркало.
12.10 Х/ф "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Доктор Живаго".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с "Московская сага".
19.50 Человек и закон.
21.00 Время.
21.30 Х/ф "Водитель для Веры".
23.40 Д/ф "Михаил Горбачев. Политический роман".
0.50 Х/ф "Компаньон".
2.50 Х/ф "Солдаты апокалипсиса".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с "Громовы".
9.45 К юбилею М.С. Горбачева. "Процесс пошел!" Ф. 2-й.
10.45, 13.50, 16.30, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с "Вызов".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.15 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 Т/с "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с "Громовы".
21.55 Т/с "Вызов". Ф. 1-й.
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф "Роковой круиз. Тайна катастрофы на Волге".
0.30 Х/ф "Пропавший без вести".

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с "Небо и земля".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога.
10.50 Принцип домино.
11.55 Т/с "Парни из стали".
13.30, 19.40 Т/с "Слепой-2".
14.30 Т/с "Прииск".
15.35, 18.35 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
20.50 Т/с "Прииск".
22.45 К барьеру!
0.05 Х/ф "Другие".
2.15 Х/ф "Ключ".
4.05 Профессия - репортер.
4.25 "Вавилон-5".
5.10 Т/с "Морская полиция: спецотдел".

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.55 "Пятый ангел".
10.10 Т/с "Времена не выбирают".
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.15 События.
12.00 Особая папка.
12.50 Точный расчет.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Одно дело на двоих".
15.00 "Дом на набережной".
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Рыболов.
16.30 "Невероятные обитатели глубин".
18.10 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 Очевидное - невероятное.
19.25 Давеча.
19.50 Материк.
21.30 Т/с "Пятый ангел".
22.40 Лотерея "Олимпион".
22.45 "Герцеговина Флор " от Сталина". Фильм Генриха Боровика.
23.35 Времечко.
0.40 Петровка, 38.
0.55 Мода non-stop.
1.40 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.00 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Дурман любви".
13.30 Такси.
14.00 "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.00 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30, 0.30 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Муравьи в штанах".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 19.01 "Моя прекрасная няня".
8.00, 20.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 18.30 "Люба, дети и завод...".
10.00 Х/ф "Арена".
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Человек-паук".
14.30 М/с "Король Артур и рыцари без страха и упрека".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Звездный десант".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Дорогая, я уменьшил детей".
17.30 "Зачарованные".
19.50 Гость в студии ТТВ.
20.00, 20.00 "Не родись красивой".
21.00, 0.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 Х/ф "Плачущий убийца".
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

На Балаковской АЭС проводится
КОНКУРСНЫЙ ОТБОР
НА ДОЛЖНОСТЬ ДИРЕКТОРА
реабилитационно-оздоровительного комплекса.

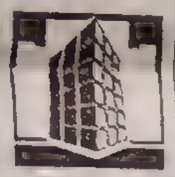
ГАРАНТИЯ РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
т 66-02-70, 30-32-15
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

На предприятие «Балако

16.10 Рыболов. | 19.30, 0.30 Телеобъектив. | 0.30 Детали.

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ



ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ И РАСЧЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ул.Ф.Социализма,«Балаково-Банк», 1 эт., к.107
тел.44-20-32,32-30-32,46-02-12
Лицензия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

На Балаковской АЭС проводится

КОНКУРСНЫЙ ОТБОР

НА ДОЛЖНОСТЬ ДИРЕКТОРА

реабилитационно-оздоровительного комплекса.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ:
1. Высшее профессиональное (медицинское) образование.
2. Стаж работы на руководящих должностях не менее 5 лет.

Лица, желающие принять участие в конкурсе, могут обращаться в отдел кадров Балаковской АЭС по тел. **49-93-57, 49-90-70, 62-69-86.**

ГАРАНТИЯ РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

г **66-02-70, 30-32-15**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ *МЯГКОЙ МЕБЕЛИ*

На предприятие «Балаковский мясной двор»
срочно требуются
ПЕЛЬМЕНЩИЦЫ
т.22-67-69, 66-12-26

ПЯТНИЦА, 3 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Х/ф "Убойная сила".
10.20 Х/ф "Любительница частного сыска Даша Васильева".
11.30 Кривое зеркало
12.10 Х/ф "Черный ворон"
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Доктор Живаго".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья
18.00 Вечерние новости
18.10 Криминальная Россия.
18.40 Т/с "Московская сага"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.25 Большой спор.
23.40 Х/ф "Чужой-3"
1.50 Х/ф "Вне воды"
3.50 Х/ф "Мираж"

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов
8.45 Т/с "Громовы".
9.45 "Мой серебряный шар". Нина Сазонова.
10.45, 13.50, 16.30, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Т/с "Вызов"
13.15 Городок
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.15 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 Т/с "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности
20.30 Вести-Саратов
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Кривое зеркало
23.15 Х/ф "Интердевочка"
2.10 Х/ф "Обыкновенный преступник"

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с "Небо и земля"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.15 Криминальная Россия.
10.50 Принцип домино.
11.55 Т/с "Небо и земля".
13.30 Т/с "Слепой-2".
14.30 Т/с "Прииск".
15.35, 18.35 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.40 Следствие вели...
20.45 Х/ф "К северу на северо-запад".
23.35 Х/ф "Непристойное предложение".
1.55 Х/ф "Воскресенье в Нью-Йорке".
3.55 Кома: это правда.
4.25 "Вавилон-5".
5.10 Т/с "Морская полиция: спецотдел".

ТВЦ

6.00 "Настроение".
8.55 Т/с "Пятый ангел".
10.05 Т/с "Времена не выбирают".
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.25 События
12.00 "Наша версия. Под грифом "Секретно".
12.50 "Денежный вопрос".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Одно дело на двоих".
15.00 "Дом на набережной".
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Дистанционный смотритель.
16.30 "Африканские красные волки".
18.10 "Пять минут деловой Москвы".
18.20 Персональный счет.
19.25 Прямая речь.
19.50 Народ хочет знать.
21.30 Х/ф "Наградить (посмертно)".
23.25 Лотерея "Олимпион".
23.30 Деликатесы.
0.40 Петровка, 38.
0.55 Х/ф "Суббота, воскресенье и понедельник".

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.05 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Дурман любви".
13.30 Такси.
14.00 "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Запретная зона.
19.00 Школа Веселых Наук.
19.15 Реальное дело.
19.30, 0.35 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Новые муравьи в штанах".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 19.01 "Моя прекрасная няня".
8.00, 20.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.05 Телеком. Новости.
9.30, 18.30 "Люба, дети и завод...".
10.00 Х/ф "Плачущий убийца".
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Человек-паук".
14.30 М/с "Король Артур и рыцари без страха и упрека".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Звездный десант".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Дорогая, я уменьшил детей".
17.30 "Зачарованные".
19.50 Каждодень - готовить не лень.
21.30 Х/ф "Брюс всемогущий".
23.33 Настроение с Евгением Гришковцом.
23.35 "Осторожно, Задов! или Похождения прапорщика".

Телепрограмма 27.02-5.03

СУББОТА, 4 МАРТА

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 И.Саввина в фильме "Частная жизнь".
8.00 Играй, гармонь любимая!
8.40 Слово пастыря.
9.00 М/с "Кряк-бригада" , "С добрым утром, Микки!".
10.10 Смак.
10.30 Поймать вора.
11.00 Охотники за рецептами.
11.40 "Ералаш".
12.10 Здоровье.
13.00 Д/ф "Любовь и власть. Михаил и Раиса".
13.50 Концерт Александра Журбина.
15.00 Д/ф "Русские золушки: замуж за принца".
16.10 Х/ф "102 далматинца".
18.00 Вечерние новости.
18.10 Формула красоты.
19.20 "Умора-2006".
21.00 Время.
21.20 Х/ф "День сурка".
23.10 Сердце Африки.
0.30 Х/ф "Трудности перевода".
2.20 Х/ф "Разум и чувство".
4.50 Д/ф "К порогу космоса".

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ.
8.00, 11.00, 14.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Русское лото.
8.55 Военная программа.
9.15 Вокруг света.
9.50 Субботник.
10.30 Танцы со звездами.
11.20 Сто к одному.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.20 Х/ф "Ларец Марии Медичи".
*16.00 Спрос.
*16.20 Приложение к телеигре "Маркиза". Елена Яковлева. Ч. 2-я.
*17.20 Вести-Саратов. Неделя в городе.
18.00 Аншлаг и К.
18.40 Танцы со звездами.
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.15 Зеркало.
20.30 Честный детектив.
21.00 Субботний вечер.
22.50 Х/ф "Шакал".
1.20 Х/ф "Вышибалы".

НТВ

5.55 Х/ф "Одиночки".
7.35 "Альф-2".
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Дикий мир.
8.45 Без рецепта.
9.25 Смотр.
10.15 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.20 Особо опасен!
14.10 Х/ф "Ответный ход".
16.20 "Женский взгляд". Анне Вески.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с "Риэлтор".
19.30 Профессия - репортер.
19.55 Программа максимум.
20.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей-6".
22.00 Х/ф "Тридцатого уничтожить".
0.40 Мировой бокс. Ночь нокаутов.
1.30 Х/ф "Джо против вулкана".
3.10 Анатомия преступления.
4.00 Х/ф "Фотоувеличение".

ТВЦ

6.25 Х/ф "Наградить (посмертно)".
8.05 Песенка года.
8.30 Православная энциклопедия.
9.00, 18.00 Персональный счет.
9.45 "АБВГДейка".
10.15 Без репетиций.
10.40 События. Утренний рейс.
11.00 Городское собрание.
11.35 Солнечный круг.
12.20 Х/ф "Снегурочка".
13.50 Д/ф "Большой бивень".
14.45, 19.00, 0.20 События.
15.03 "Илья Репин. Моменты истории".
15.35 Х/ф "Приговор" (Индия).
18.35 Общественное мнение.
19.10 "Чисто английское убийство".
21.00 Постскриптум.
22.05 Лотерея "Олимпион".
22.10 Т/с "Самара-городок".
0.30 Открытый проект.

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 М/ф "Наш друг Пишичитай".
8.00 М/с "Сейлормун".
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 "Античные Олимпийские игры". "Слава или смерть".
11.05 Х/ф "Новые муравьи в штанах".
13.15 М/ф "Василиса Микулишна".
13.30 Возможности пластической хирургии.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
17.00 "Саша + Маша".
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Энгельсские подробности.
19.30 Неделя области.
22.00 Комеди-Клаб.
23.30 Секс.
0.00 Роман с Бузовой.
1.00 "Правила секса".
1.30 Наши песни.

СТС

6.00 Х/ф "Священные узы".
7.40 М/ф "Серебряное копытце".
7.50 М/с "Семья почемучек".
8.20 М/с "Смешарики".
8.30 М/с "Флиппер и Лопака".
9.00 Улица Сезам.
9.30 М/с "Итси-Битси паучок".
10.00 Х/ф "Битва за Остров Сокровищ".
12.00 Самый умный.
14.00 Кино в деталях.
15.00 Ты - супермодель-3.
16.00 Гость в студии ТТВ.
16.30 М/с "Том и Джерри".
16.45 "Улицы разбитых фонарей".
17.50 Х/ф "Брюс всемогущий".
19.50 "Моя прекрасная няня".
21.00 Х/ф "Давайте потанцуем".
23.15 Хорошие шутки.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ
[illegible]ЖКА, РЕМОНТ,
РЕСТАВРАЦИЯ

В МИР ИНТЕРНЕТА НА БОЛЬШИХ СКОРОСТЯХ

За дополнительной информацией

- НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРОКЛАДКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КАБЕЛЯ
- ТЕЛЕФОН ВСЕГДА СВОБОДЕН ВО ВРЕМЯ СОЕДИНЕНИЯ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ВЫСОКОСКОРОСТНОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ

9.45 "АБВГДейка".

16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.

23.15 Хорошие шутки.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ,
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

РЕМОНТ
цветных ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца. БЫСТРО,
ГАРАНТИЯ. т.33-23-25

В МИР ИНТЕРНЕТА НА БОЛЬШИХ СКОРОСТЯХ
За дополнительной информацией обращайтесь по тел. 32-15-15 с 8.00 до 20.00 без выходных и по адресу: пр. Героев, 23.

- НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРОКЛАДКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КАБЕЛЯ
- ТЕЛЕФОН ВСЕГДА СВОБОДЕН ВО ВРЕМЯ СОЕДИНЕНИЯ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ВЫСОКОСКОРОСТНОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ПОСТОЯННОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ

ADSL - ТЕХНОЛОГИЯ: НОВЫЙ СПОСОБ ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 МАРТА

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.30 Х/ф "Их знали только в лицо".
8.20 Армейский магазин.
8.50 М/с "Дональд Дак представляет".
9.20 Умницы и умники.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.20 Веселые картинки.
12.10 Живой мир. "Супермамы".
13.20 Д/ф "Последний сталинский нарком".
13.50 Х/ф "Принцесса на бобах".
16.00 Э.Радзинский. "Смерть Сталина: последняя загадка".
18.00 Времена.
18.50 Д/ф "Николай Караченцов. Возвращение".
19.50 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Воскресное "Время".
21.45 Премьера. "Спецназ города Ангелов".
23.50 Бокс. Григорий Дрозд - Павел Мелкомян.
[illegible] Суперчеловек. "Жить без боли".
[illegible] Х/ф "Все о Еве".
4.00 Церемония вручения наград американской киноакадемии "Оскар-2006".

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час.
7.45 Бинго миллион.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Диалоги о животных.
8.55 Х/ф "Всадник без головы".
10.30 Утренняя почта.
11.20 Городок.
11.55 Сам себе режиссер.
12.45 Смехопанорама.
13.15 Парламентский час.
14.20 "Фитиль № 76".
15.05 Д/ф "Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев".
16.05 Т/с "Кулагин".
17.05 Аншлаг и К.
19.00 Танцы со звездами. Финал.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Х/ф "Львиная доля".
23.35 Боевик "Внезапная смерть".
1.45 Х/ф "Король улиц".

НТВ

5.55 Х/ф "Забыть Париж".
7.30 "Сказки Баженова".
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
8.15 "Полицейский Кэттс и его собака".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.20, 20.30 ЧП.
10.50 "Top Gear".
11.30 Цена удачи.
12.20 Растительная жизнь.
13.20 Стихия.
14.00 Х/ф "Опасно для жизни".
16.20 Один день. Новая версия.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с "Риэлтор".
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.55 Чистосердечное признание.
20.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей-6".
22.00 Воскресный вечер.
23.30 Т/с "Зона".
1.30 Журнал Лиги чемпионов.
2.05 Х/ф "Радиоволна".
4.00 Х/ф "Дни вина и роз".

ТВЦ

5.55 Х/ф "Сердца четырех".
7.40 Отчего, почему?
8.35 Наш сад.
9.20, 15.40 Приглашение в храм.
9.45 Кулинарная семейка.
10.10 Пятая передача.
10.25 "21 кабинет".
11.00 Московская неделя.
11.30 Крестьянская застава.
12.00 Собачья жизнь.
12.35 Х/ф "На кого Бог пошлет".
14.10 А. Мельникова в программе "Приглашает Б.Ноткин".
14.45 События.
14.55 Прорыв.
15.35 Давеча.
16.15 Парк юмора.
16.55 "Звезда Тамары Миансаровой".
17.55 Т/с "Алис Невер".
20.00 Момент истины.
21.00 Т/с "Самара-городок".
23.15 "Завтра, послезавтра... и все дни недели".
23.55 Великая иллюзия.
0.50 Кто на новенького?

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильмы.
8.00 М/с "Сейлормун".
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 "Античные Олимпийские игры". "Игра ради победы".
11.05 Х/ф "Замечательные ребята Бейкер".
13.30, 18.00 Школа ремонта.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
17.00 "Саша + Маша".
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30 Мера ответственности.
22.00 Комеди-Клаб.
23.30 Секс.
0.00 Правила секса.
0.30 Наши песни.

СТС

6.00 Х/ф "Девочка с Марса".
7.35 М/ф "Таежная сказка".
7.50 М/с "Семья почемучек".
8.20 М/с "Смешарики".
8.30 М/с "Флиппер и Лопака".
9.00 Улица Сезам.
9.30 М/с "Том и Джерри".
9.50 Х/ф "Давайте потанцуем".
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно!
15.00 Фильмы ВВС. "Страх". 1-я часть.
16.00 Истории в деталях
16.30 "Не родись красивой".
21.00 Х/ф "Знаки".
23.15 "6 кадров". Юмористическое скетч-шоу.

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования объявляет открытый конкурс. Источник финансирования - субсидии из областного бюджета по программе "Развитие образования 2006-2008гг." на 2006 год;

Предмет конкурса выполнение капитального ремонта в 2006 г в муниципальных общеобразовательных учреждениях - средних общеобразовательных школах Балаковского муниципального образования. Срок выполнения работ с 15.05.2006 г по 30.07.2006г

№ ЛОТА	Наименование и описание лота	Начальная цена муниципального контракта по лоту (руб.)
ЛОТ № 1	1. Ремонт мягкой кровли МОУ - СОШ № 28 г. Балаково	326700
ЛОТ № 2	1. Ремонт кровли МОУ - СОШ № 21 г. Балаково	297000
ЛОТ № 3	1. Ремонт системы отопления МОУ - гимназия № 2 г. Балаково	297000
ЛОТ №4	1. Ремонт фасада МОУ - СОШ с. Малое Перекопное	198000
ЛОТ № 5	1. Ремонт фасада и козырьков запасных выходов МОУ - СОШ с. Плеханы	148500
ЛОТ № 6	Замена бойлера и ремонт системы отопления в МОУ - СОШ № 10 г. Балаково	99000
ЛОТ № 7	Ремонт цоколя, отмосток и кровли МОУ СОШ № 16 г. Балаково	306900
ЛОТ № 8	Замена оконных блоков МОУ - СОШ № 22 г. Балаково	297000
ЛОТ № 9	Ремонт кровли МОУ - СОШ с. Еланка	148500
ЛОТ №10.	Ремонт системы отопления, восстановление цоколя и отмостки, ремонт мягкой кровли МОУ - СОШ №. 27 г. Балаково	306900
ЛОТ № 11	Ремонт системы отопления и замена сантехнических приборов МОУ - СОШ № 15 г. Балаково	198000
ЛОТ № 12	Ремонт кровли МОУ - СОШ п. Головановский	198000

Условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки квалификации указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.Saratov, gov ru Пакет конкурсной документации предоставляется исполнителям на основании письменного заявления, в том числе в форме электронного документа по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. Факел Социализма, 9б.Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте

Дата, время окончания приема заявок - 27 марта 2006 г., 9 часов (время московское)

Дата, время проведения конкурса - **27 марта 2006 г.**, 9 часов (время московское). **413800, г. Балаково, ул. Ф. Социализма, 9б**, umc@ balakovo. san. ru

Справки по тел.: **8 (8453) 44-12-82**

ВНИМАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ 1 -7 КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ!

Объявлен Всероссийский Конкурс детского рисунка на тему сельскохозяйственной переписи для школьников 1-7 классов

ТРЕБОВАНИЯ:

рисунки в цвете на стандартном альбомном листе (формат А4) с приложением письма с информацией об участнике Конкурса.

ПРЕМИИ В НОМИНАЦИЯХ:

"Лучший рисунок о Всероссийской сельскохозяйственной переписи 2006 г."

1-ая премия - 13 тысяч руб.;

2-ая премия - 6 тысяч руб.;

"Лучший рисунок по выбору интернет-аудитории" - 3 тысячи руб.

Работы самостоятельно направляются (присылаются) **до 1 апреля 2006 года** включительно по адресу: **117393, г.Москва, ул.Профсоюзная, д.56, ЗАО "КРОС".**

Итоги конкурса будут объявлены не позднее **31 мая 2006 г.** и опубликованы в СМИ. Более подробную информацию о конкурсе можно получить на сайте "Юнпресс" www.ynpress.ru. О проведении конкурса в г.Балаково и районе можно узнать, обратившись в управление образования БМО по тел. **44-03-80** или в школы по месту учебы.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА ЗАСЕДАНИЯ КОТИРОВОЧНОЙ КОМИССИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ И ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ДЛЯ НУЖД КОМИТЕТА ПО УПРАВЛЕНИЮ ИМУЩЕСТВОМ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«17» февраля 2006 г.
г. Балаково

Повестка дня:

1.Определение поставщика по межеванию земельных участков, котировочная заявка которого признана наилучшей.

1.СЛУШАЛИ: Анощенкову Л.П. - начальника отдела приватизации и развития муниципального имущественного комплекса.

На 16 февраля 2006 года «15» час. «00» мин. в котировочную комиссию поступили 3(три) заявки котировки цен от следующих поставщиков:

ПОСТАНОВИЛИ:

1.Поставщиком, котировочная заявка которого признана выигравшей, считать общество с ограниченной ответственностью «БТИ и ОН» в лице директора Волчкова С.В., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Пионерская,1 «а» с ценой контракта 91 010 (девяносто одна тысяча десять) рублей.

2. Заключить контракт с победителем.

Рег. Номер Дата и время поступления	Наименование поставщиков, адрес.
№1 14.02.2006г 10 час 10мин	Балаковское отделение ФГУП «Ростехинвентаризация» по Саратовской области, в лице руководителя Макухина В.А., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Чапаева,107а
№2 16.02.2006г 8час 30 мин	Общество с ограниченной ответственностью «БТИ и ОН» в лице директора Волчкова С.В., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Пионерская,1а
№3 16.02.2006г. 14час.10 мин	Балаковский филиал ГУП «Сартехинвентаризация», в лице руководителя Кружилина В.Н., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Ленина,91

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для ведения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, п. Новониколаевский, ул. Строительная, д. № 18/1, площадью 2500 кв. метров, по заявлению заинтересованного физического лица;
- для ведения огородничества в Балаковском районе, с. Ивановка, пр. Жерковского, д. № 20, площадью 795 кв. метров, по заявлению заинтересованного физического лица.

В соответствии со ст. 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка

для строительства моста через реку Малый Иргиз в районе с. Натальино площадью 4,2 га, по заявлению заинтересованного юридического лица;

для строительства газопровода в г. Балаково, ул. Советская, район больницы «Водников», площадью 0,0005 га; в г. Балаково, ул. Дорожная, район садоводческого товарищества «Каштан» площадью 0,0096 га; ул. Дорожная, площадью 0,0005 га и 0,0014 га; ул. Дорожная, район садоводческого товарищества «Дары природы», площадью 0,0023 га; ул. Дорожная, район садоводческого товарищества «Каштан-2» площадью 0,0024 га; ул. Дорожная, площадью 0,0016 га, 0,0021га, 0,0013 га, по заявлениям физических и юридических лиц;

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного Кодекса РФ от 25 октября 2001 г. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования повторно информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка для строительва кафе с летней посадкой и дворовыми хозяйственными постройками в Балаковском районе, с. Натальино, район пекарни, общей площадью 1155 кв.м., в связи с проведенными итогами межевания.

...имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка

- для реконструкции моста через реку Малый Кушум в районе с. Пылковка, площадью 4,2 га, по

...тального образования повторно информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка для строительва кафе с летней посадкой и дворовыми хозяйственными постройками в Балаковском районе, с. Натальино, район пекарни, общей площадью 1155 кв.м., в связи с проведенными итогами межевания.

10 час 10мин	лице руководителя Макунина ... улица Чапаева, 107а
№2 16.02.2006г 8час 30 мин	Общество с ограниченной ответственностью «БТИ и ОН» в лице директора Волчкова С.В., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Пионерская, 1а
№3 16.02.2006г. 14час 10 мин	Балаковский филиал ГУП «Сартехинвентаризация», в лице руководителя Кружилина В.Н., 413800, Саратовская область, г. Балаково, улица Ленина, 91

Протокол заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения
от 16 февраля 2006 г.

Присутствовали: комиссия в составе: председатель комитета здравоохранения АБМО Стражникова Н.Р., секретарь - зам. начальника договорного отдела Мельникова В.К., члены комиссии - начальник договорного отдела Козлова Л.Д., директор ЦМЭПиФ Белобородова Н.Е., начальник отдела материально-технического снабжения Фисун Г.В., начальник планового отдела Ярощук И.В., главный специалист, инженер по оборудованию Белашова О.К., гл. специалист отдела ОМПН КЗ АБМО Анохина И.Н.

Повестка дня

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на оказание услуг по страхованию гражданской ответственности владельцев транспортных средств для нужд ЛПУ

Слушали:

Заместителя начальника договорного отдела Мельникову В.К., которая доложила, что в срок до 12 часов по московскому времени 15 февраля 2006 года были получены котировочные заявки от двух страховых компаний ОАО «РОСНО» 13.02.2006 г. в 9 часов 05 мин. и филиал ПСАО «РЕСО Гарантия» г.Саратов 14.02.2006 г. в 10 часов 05 мин. (по электронной почте)

Обе заявки отвечают всем требованиям, установленным в извещении о проведении запроса котировок, и считаются равнозначными

Учитывая данные обстоятельства и на основании статьи 47 пункт 2 Федерального закона №94-ФЗ от 21 июля 2005 года «О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд» члены комиссии признали победителем в проведении запроса котировок участника, котировочная заявка которого поступила ранее заявки другого участника, т.е. ОАО «РОСНО».

Решили:

Заключить контракт на оказание услуг по страхованию ответственности владельцев транспортных средств с ОАО «РОСНО» ориентировочно на 120 тыс. руб. ЛПУ заключить на основании контракта договора с ОАО «РОСНО» на оказание услуг по страхованию гражданской ответственности и владельцев транспортных

Проголосовали: ЗА - единогласно
председатель Стражникова Н.Р., секретарь комиссии Козлова Л.Д., члены комиссии: Белобородова Н.Е., Фисун Г.В., Ярощук И.В., Белашова О.К., Анохина И.Н.

ИЗВЕЩЕНИЕ КОНКУРСНОЙ КОМИССИИ КОМИТЕТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АБМО О НАМЕРЕНИИ ОСУЩЕСТВИТЬ СПОСОБОМ ЗАПРОСА КОТИРОВОК ЗАКУПКУ ИММУНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.

1	Наименование заказчика, почтовый адрес и адрес электронной почты	Комитет здравоохранения АБМО 413800, г.Балаково ул. 30 лет Победы 56 zdrav_a_balakovo.san.ru
2	Источник финансирования заказа	Бюджетные средства
3	Форма котировочной заявки, в т.ч. подаваемой в форме электронного документа	См. приложение 1
4	Предмет контракта, объем закупаемого товара, краткая характеристика товара	Лекарственные средства

1	Аллерген туберкулезный очищенный жидкий по 3мл (30доз)№10	уп	181
2	Вакцина сибироязвенная живая сухая (1доз-10 доз)	доз	24
3	Вакцина туберкулезная (1доз-40доз)	доз	14
4	Вакцина антирабическая культуральная концентрированная очищенная инактивированная сухая 1мл №5 с растворителем	уп	166
	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 0,5 мл	доз	35
5	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 1,0 мл-	доз	368
6	Сыворотка противостолбнячная лошадиная очищенная жидкая 2мл№5(1д-3000МЕ/доз)	комп	23
7	Бактериофаг сальмонеллезный поливал. №1 (50 таб)	уп	3
8	Вакцина "Имовакс-полио" 1 доза	доз	15

5	[illegible] товаров	1 МУЗ «Роддильный дом», почтовый адрес 413800 г. Балаково, Больничный городок, Саратовская обл. 2 МУЗ «Центральная районная поликлиника» Почтовый адрес 413800 г. Балаково ул. Комсомольская, д. 31, Саратовская обл. 3 МУЗ «Детская городская поликлиника» почтовый адрес 413800 г. Балаково, ул. Степана Разина, д. 5, Саратовская обл. 4 МУЗ «Городская поликлиника №3» почтовый адрес 413800 г. Балаково, ул. Комарова, д. 126, Саратовская обл. 5 МУЗ «Мало-Быковская участковая больница» почтовый адрес 413827 Балаковский район, с. Малая Быковка, Саратовская обл.
6	[illegible] включенных	В течение 1 и 2 кварталов 2006 года плановые поставки в течение 3-х дней со дня получения письменной заявки лечебно-профилактических учреждений
		Участник оплачивает за свой счет и несет полную ответственность за все налоги, пошлины, лицензионные сборы и т.п. взимаемые в связи с поставкой Товара
	включенных в цены товаров расходах в [illegible] расходах на перевозку [illegible] таможенных пошлин [illegible] и других обязательных	
	[illegible]	Максимальная цена контракта 215,0 тыс. рублей
	[illegible] котировочных заявок, срок [illegible] их подачи, в том числе дата и время окончания срока подачи котировочных заявок	Комитет здравоохранения АБМО г. Балаково ул. 30 лет Победы, 56, каб. № 11, тел. 37-48-26, До 10-00 по московскому времени 20 февраля 2006 года И на сайте http://www.saratov.gov.ru
10	Срок и условия оплаты поставок товаров	Заказчик оплачивает отгруженные Поставщиком Товары (после получения) в течение 60-ти рабочих дней с момента получения Товара на склад Заказчика. *Оплата осуществляется в российских рублях на основании выставляемых счетов (счетов-фактур) в соответствии с п. 1 и согласно спецификации, являющейся неотъемлемой частью контракта. * Заказчик осуществляет приемку Товара в соответствии с инструкциями Госарбитража СССР П-6 от 15.06.65г. и П-7 от 25.04.66 г.
11	Срок подписания победителем [illegible]	В течение 5 дней при отсутствии у победителя лицензии на осуществление фармацевтической деятельности Заказчик не может подписать контракт с таким участником

Приложение 1

1	Наименование, место нахождения (для юридического лица), фамилия, имя, отчество, место жительства (для физического лица), телефон, факс, банковские реквизиты
2	Наименование, характеристика и количество поставляемых товаров
	Место поставки поставляемых товаров
4	[illegible] товаров Цена товаров (работ, услуг) с указанием сведений о включенных (не включенных) в нее расходах, в том числе расходах на перевозку, [illegible] таможенных пошлин, налогов, сборов и других обязательных платежей
	[illegible] условия оплаты поставок товаров (выполнения работ, оказания услуг)

ИЗВЕЩЕНИЕ КОНКУРСНОЙ КОМИССИИ КОМИТЕТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ А
СПОСОБОМ ЗАПРОСА КОТИРОВОК ЗАКУПКУ ИММУНОБИОЛО

1	Наименование заказчика, почтовый адрес и адрес электронной почты	Комитет здравоохранения АБМО 413800, г.Балаково ул 30 лет Победы 5 б, zdrav_a_balakovo.san.ru
2	Источник финансирования заказа	Бюджетные средства
3	Форма котировочной заявки, в т ч подаваемой в форме электронного документа	См приложение 1
4	Предмет контракта, объем закупаемого товара, краткая характеристика товара	Лекарственные средства
5	Место доставки товаров	1. МУЗ «Родильный дом», почтовый адрес: 413800 г Балаково, Б обл 2 МУЗ «Центральная районная поликлиника» Почтовый ад ул. Комсомольская, д 31, Саратовская обл. 3 МУЗ «Детская гор адрес: 413800 г Балаково, ул. Степана Разина д 5, Саратовска поликлиника №3», почтовый адрес: 413800 г Балаково, ул Ко МУЗ «Мало-Быковская участковая больница», почтовый адрес Малая Быковка, Саратовская обл.
6	Сроки поставки товаров	В течение 1 и 2 кварталов 2006 года, плановые поставки в течение 3-х дн профилактических учреждений
	Сведения о включенных	Участник оплачивает за свой счет и несет полную ответственно взимаемые в связи с поставкой Товара.
	(невключенных) в цену товаров расходах, в том числе расходах на перевозку страхование, уплату таможенных пошлин, налогов, сборов и других обязательных	

1	Аллерген туберкулезный очищенный жидкий по 3мл (30д)№10
2	Вакцина сибироязвенная живая сухая (1амп-10 доз)
3	Вакцина тулярямийная (1амп-40доз)
4	Вакцина антирабическая культуральная концентрированная очищ сухая 1мл №5 с растворителем
	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 0,5 мл
5	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 1,0 мл-
6	Сыворотка противостолбнячная лошадиная очищенная жидкая 2м
7	Бактериофаг сальмонеллезный поливал № 1 (50 таб)
8	Вакцина "Имовакс- полио" 1 доза

		МУЗ «Центральная районная поликлиника» Почтовый адрес 3 ул Комсомольская, д 31 Саратовская обл 3 МУЗ «Детская городск адрес 413800 г Балаково ул Степана Разина д 5, Саратовская обл поликлиника №3» почтовый адрес 413800 г Балаково ул Комаров МУЗ «Мало-Быковская участковая больница», почтовый адрес 413 Малая Быковка Саратовская обл
6	Сроки поставки товаров	В течение 1 и 2 кварталов 2006 года, плановые поставки в течение 3-х дней со профилактических учреждений
7	Сведения о включенных (невключенных) в цену товаров расходах, в том числе расходах на перевозку страхование, уплату таможенных пошлин налогов, сборов и других обязательных платежей	Участник оплачивает за свой счет и несет полную ответственность взимаемые в связи с поставкой Товара
8	Цена контракта	Максимальная цена контракта 215 0 тыс рублей
9	Место подачи котировочных заявок, срок их подачи, в том числе дата и время окончания срока подачи котировочных заявок.	Комитет здравоохранения АБМО, г Балаково, ул 30 лет Победы ,56 каб № 1 февраля 2006 года И на сайте http //www saratov gov ru
10	Срок и условия оплаты поставок товаров	Заказчик оплачивает отгруженные Поставщиком Товары (после получения) в на склад Заказчика *Оплата осуществляется в российских рублях на основан п 3 1 и согласно спецификации, являющейся неотъемлемой частью контракта инструкциями Госарбитража СССР П-6 от 15 06 65г и П-7 от 25 04 66г
11	Срок подписания победителем муниципального контракта	В течение 5 дней, при отсутствии у победителя лицензии на осуществление ф подписать контракт с таким участником.

Приложение 1

1	-Наименование, место нахождения (для юридического лица),фамилия, имя, отчество, место жительства для(для физического факс, банковские реквизиты
2	Наименование характеристика и количество поставляемых товаров
3	Место доставки поставляемых товаров
4	Сроки поставок товаров
5	Цена товаров (работ, услуг) с указанием сведений о включенных (не включенных) в нее расходах, в том числе расходах на пер страхование, уплату таможенных пошлин, налогов, сборов и других обязательных платежей
6	роки и условия оплаты поставок товаров (выполнения работ оказания услуг)

Бюджетные средства

См. приложение 1

	Лекарственные средства		
1	Аллерген туберкулезный очищенный жидкий по 3мл (30д)№10	уп	181
2	Вакцина сибироязвенная живая сухая (1амп-10 доз)	амп	24
3	Вакцина гулерямийная (1амп-40доз)	амп	14
4	Вакцина антирабическая культуральная концентрированная очищенная инактивированная сухая 1мл №5 с растворителем	уп	166
5	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 0,5 мл	амп	35
6	Вакцина против гепатита В рекомбинантная Энджерикс-В 1 0 мл-	амп	308
7	Сыворотка противостолбнячная лошадиная очищенная жидкая 2мл№5(1д-3000МЕ/амп)	комп	23
8	Бактериофаг сальмонеллезный поливал № 1 (50 таб)	уп	2
	Вакцина "Имовакс- полио" 1 доза	доза	15

1 МУЗ «Родильный дом», почтовый адрес 413800 г Балаково, Больничный городок, Саратовская обл 2 МУЗ «Центральная районная поликлиника» Почтовый адрес:413800 г. Балаково ул Комсомольская д 31 Саратовская обл 3 МУЗ «Детская городская поликлиника» почтовый адрес. 413800 г Балаково, ул. Степана Разина, д 5, Саратовская обл 4 МУЗ «Городская поликлиника №3», почтовый адрес: 413800 г Балаково, ул Комарова, д 126, Саратовская обл: 5. МУЗ «Мало-Быковская участковая больница», почтовый адрес 413827 Балаковский район, с Малая Быковка, Саратовская обл

...ение 1 и 2 кварталов 2006 года, плановые поставки в течение 3-х дней со дня получения письменной заявки лечебно-...лактических учреждений

...вец оплачивает за свои счет и несет полную ответственность за все налоги, пошлины, лицензионные сборы и т.д., ...тые в связи с поставкой Товара.

...Цена контракта 215,0 тыс рублей

...хранения АБМО, г Балаково, ул. 30 лет Победы ,56 каб № 11 тел 37-48-26 До 10-00 по московскому времени 26

...2006 г

	адрес 413800 г Балаково ул Степана Разина д 5, Саратовская обл 4 МУЗ «Городская поликлиника №3» почтовый адрес 413800 г Балаково ул Комарова д 126, Саратовская обл 5 МУЗ «Мало-Быковская участковая больница», почтовый адрес 413827 Балаковский район с Малая Быковка Саратовская обл
	В течение 1 и 2 кварталов 2006 го да плановые поставки в течение 3-х дней со дня получения письменной заявки лечебно-профилактических учреждений
в	Участник оплачивает за свой счет и несет полную ответственность за все налоги, пошлины, лицензионные сборы и т п взимаемые в связи с поставкой Товара
	Максимальная цена контракта 215,0 тыс рублей
	Комитет здравоохранения АБМО, г Балаково, ул 30 лет Победы ,56 каб № 11 тел 37-48-26 До 10-00 по московскому времени 26 февраля 2006 года И на сайте http //www.saratov gov.ru
	Заказчик оплачивает отгруженные Поставщиком Товары (после получения) в течение 60-ти рабочих дней, с момента получения Товара на склад Заказчика *Оплата осуществляется в российских рублях на основании выставляемых счетов (счетов-фактур) в соответствии с п 3 1 и согласно спецификации, являющейся неотъемлемой частью контракта * Заказчик осуществляет приемку Товара в соответствии с инструкциями Госарбитража СССР П-6 от 15.06 65г и П-7 от 25 04 66г
	В течение 5 дней, при отсутствии у победителя лицензии на осуществление фармацевтической деятельности Заказчик не может подписать контракт с таким участником

Приложение 1

ческого лица),фамилия, имя, отечество, место жительства для(для физического лица) телефон,	
авляемых товаров	
о включенных (не включенных) в нее расходах, в том числе расходах на перевозку сборов и других обязательных платежей	
я работ оказания услуг)	

Твое слово, кандидат!

КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ СОБРАНИЯ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОКРУГУ №11

Виктор Иванович КРЕМЕНЧУК

Земледелец «Золотого века»

На золотых приисках случается найти самородок весом в несколько килограммов, но нет в природе хлеба-самородка. Он родится и становится золотом редчайшего достоинства благодаря труду земледельца. Виктор Кременчук, генеральный директор ЗАО «Золотой век», заслуженный работник сельского хозяйства, кавалер ордена «Знак Почета», как никто другой знает ему цену.

Свой трудовой путь он начинал механизатором и первую борозду проложил на поле родного колхоза что в Уральской области Казахстана. От простого «трудяги» он дорос до управленца крупного звена.

Виктор Иванович относится к категории руководителей, которые умеют настроить коллектив на рабочий лад как хороший часовой механизм не требующий ежедневной подзаводки. Ибо Кременчуком все ходы просчитываются наперед. Эти качества помогали ему, когда он работал председателем ООО «Балаковохлеб», и сейчас, когда он возглавил группу управления нынешнего ЗАО «Золотой век» в недавнем прошлом комбикормового завода [illegible] просчитав все за [illegible] пришлось на ней потрудиться в поте лица. Земля несколько лет не обрабатывалась, поросла густым бурьяном. Одной солярки сколько сожгли, пока ее вспахали, но затраты оправдались. За счет полученного урожая удалось рассчитаться с долгами прошлых лет, отремонтировать оборудование по приготовлению кормов. Увеличение производственного потенциала сыграло положительную роль, сделало изделий Проведена модернизация и в комбикормовом цехе, что позволяет выпускать продукцию высокого качества. В планах у «Золотого века» - развитие животноводческой отрасли: увеличение поголовья крупного рогатого скота, строительство свиноводческого комплекса. Для реализации своей продукции планируется уже в этом году открыть в черте города несколько специализированных торговых точек. В них, исключая затраты на посреднические услуги, сельхозтоваропроизводители смогут реализовывать продукты питания

Владимир ЗОТОВ,
генеральный директор ЗАО «Балаковохлеб»

Предстоящие выборы в Собрание депутатов БМО – дело очень ответственное. Депутатскому корпусу предстоит решать прежде всего финансовые вопросы. По-

АВТОБИОГРАФИЯ

Кременчук Виктор Иванович, родился 27 ноября 1946 года в поселке Облавка Бурлинского района Уральской области.

После окончания школы в 1965 году работал в колхозе трактористом.

С 1967г. по 1970 г. учился в Уральском сельскохозяйственном техникуме.

С 1970 г. по 1979 г. - секретарь парткома колхоза «Вперед к коммунизму» Приуральского района Уральской области.

С 1979 г. по 1986 г. – председатель колхоза «Рассвет» Приуральского района Уральской области.

В 1986 г. был избран руководителем колхоза имени Чкалова Балаковского района Саратовской области.

В 1989 г. [illegible]

Владимир ЗОТОВ,

генеральный директор ЗАО «Балаковохлеб»

Предстоящие выборы в Собрание депутатов БМО – дело очень ответственное. Депутатскому корпусу предстоит решать прежде всего финансовые вопросы. Пополнение местного бюджета, распределение денежных потоков будут зависеть от принципиальности, мудрости, рациональности народных избранников. Уверен, что Виктор Кременчук сможет отстоять интересы своих избирателей.

он работал председателем ООО «Маянгское», и сейчас, когда он встал у руля правления нынешнего ЗАО «Золотой век», в недавнем прошлом комбикормового завода.

Три года назад, просчитав все за и против, Виктор Иванович подписал договор на сотрудничество с ЗАО «Балаковохлеб». И не просчитался, ибо материально-технические резервы этого промышленного предприятия позволили заводу поставить на более высокий уровень сельскохозяйственное производство.

Пять лет назад, когда Кременчук пришел на комбикормовый завод, здесь работало всего 18 человек. Оборудование по производству кормов было вконец изношено. С большим трудом обрабатывали 500 га пашни: не хватало техники, удобрений, семян. Но Кременчуку удалось повернуть вспять процесс развала хозяйства. Первые перемены к лучшему произошли до того, как комбикормовый завод взяли под свое крыло хлебопеки. Из районного фонда перераспределения предприятию было выделено 2,5 тыс. га пашни. Прежде чем засеять ее зерновыми культурами, предприятие привлекательным для потребителей. Именно поэтому директор ЗАО «Балаковохлеб» Владимир Зотов принял решение создать на его базе подсобное хозяйство.

Сегодня «Золотой век» - одно из стабильных и динамично развивающихся в районе хозяйств. Основная ставка здесь делается на производство зерна. Посевные площади расширены до 20 тыс.га. На днях на базе комбикормового завода вступила в строй новая мельница, производительность которой 75 тонн муки в сутки. Новое оборудование позволит снизить затраты на производство хлебо-булочных точек. В них, исключая затраты на посреднические услуги, сельхозтоваропроизводители смогут реализовывать продукты питания по ценам ниже рыночных.

«Золотому веку» эти задачи по плечу, потому что у руля его правления стоит одержимый, грамотный, мудрый руководитель Виктор Иванович Кременчук. И неслучайно то, что именно он, человек с беспокойным характером, баллотируется в Собрание депутатов БМО, хотя никогда раньше политикой не занимался.

- Я достиг того возраста и жизненного опыта, когда чувствуешь, что можешь оказать положительное влияние на ход событий, - объясняет он свое намерение стать депутатом. Свою предвыборную программу он строит на решении проблем балаковцев, ибо считает, что нельзя и дальше мириться с тем, что Балаково, город энергетиков, остается без уличного освещения, утопает в мусорных свалках. Серьезное внимание он намерен уделить реализации национальных проектов Правительства РФ. Чтобы федеральные деньги, направленные на развитие образования, медицины, сельского хозяйства, использовались по назначению.

Во все времена люди, работающие на земле, достойны особого уважения и преклонения. «Добрый земледелец есть первый благодетель рода человеческого и полезнейший гражданин в обществе», - это сказал великий историк Николай Карамзин. Эти слова можно отнести и к Виктору Кременчуку.

С 1979 г. по 1986 г. – председатель колхоза «Рассвет» Приуральского района Уральской области.

В 1986 г. был избран руководителем колхоза имени Чкалова Балаковского района Саратовской области.

В 1989 г. - директор совхоза «Знамя коммунизма» Балаковского района.

С 2000 г. по настоящее время работает директором ЗАО «Золотой Век» с.Маянга.

Награжден орденом «Знак почета», тремя медалями, удостоен звания «Заслуженный работник сельского хозяйства РФ».

Женат, имеет сына и дочь.

ПРОГРАММА КАНДИДАТА

- **ПОДДЕРЖИВАТЬ И РЕШАТЬ** вопросы, направленные на улучшение жизненного уровня населения города и района
- **НЕ ДОПУСКАТЬ** необоснованного роста цен на жилье и коммунальные услуги
- **ВЕСТИ РАБОТЫ** по благоустройству города и села: строительство и ремонт внутриквартальных дорог, озеленение дворовых территорий, оборудование детских площадок и спортивных сооружений, освещение улиц и дворов
- **СПОСОБСТВОВАТЬ** выделению средств на капитальный ремонт жилфонда, передаче жилых домов в собственность жильцов только после ремонта
- **ЗА СЧЕТ РАСШИРЕНИЯ** производственной базы ЗАО «Золотой век» обеспечивать жителей города и села экологически чистыми продуктами питания, реализовывать их без посреднических услуг в специализированных торговых точках по ценам ниже рыночных
- **ДОБИТЬСЯ** включения города и села Маянга в 30-километровую зону Балаковской АЭС с предоставлением населению соответствующих льгот
- **ОБЕСПЕЧИТЬ** бесперебойным водоснабжением жителей села Маянга

НАШЕ ДОВЕРИЕ

Мы, жители с.Маянга, обращаемся к избирателям округа №11 с просьбой на выборах 12 марта отдать свои голоса за Виктора Ивановича Кременчук. Работая директором ООО «Маянгское», он много сделал для развития нашего села. По его инициативе проводилась газификация, телефонизация, благоустройство. Он выделял средства на ремонт школы, детского сада, клуба. При Кременчуке это сельхозпредприятие из года в год увеличивало производство сельхозпродукции. После его ухода с поста руководителя «Маянгское» стало нерентабельным. ЗАО «Золотой век» благодаря его умелому управлению вышло в передовые. И сегодня мы постоянно обращаемся к Виктору Ивановичу за помощью. Он не отказывает нам, выделяет технику для очистки дорог от снега, на вывоз мусора, обработку огородов, оказывает материальную помощь учреждениям образования.

Такие отзывчивые люди и должны войти в депутатский корпус.

О.Габалова, В.Грицков, Я.Родичев, И.Шишканова,
члены инициативной группы Маянгского МО

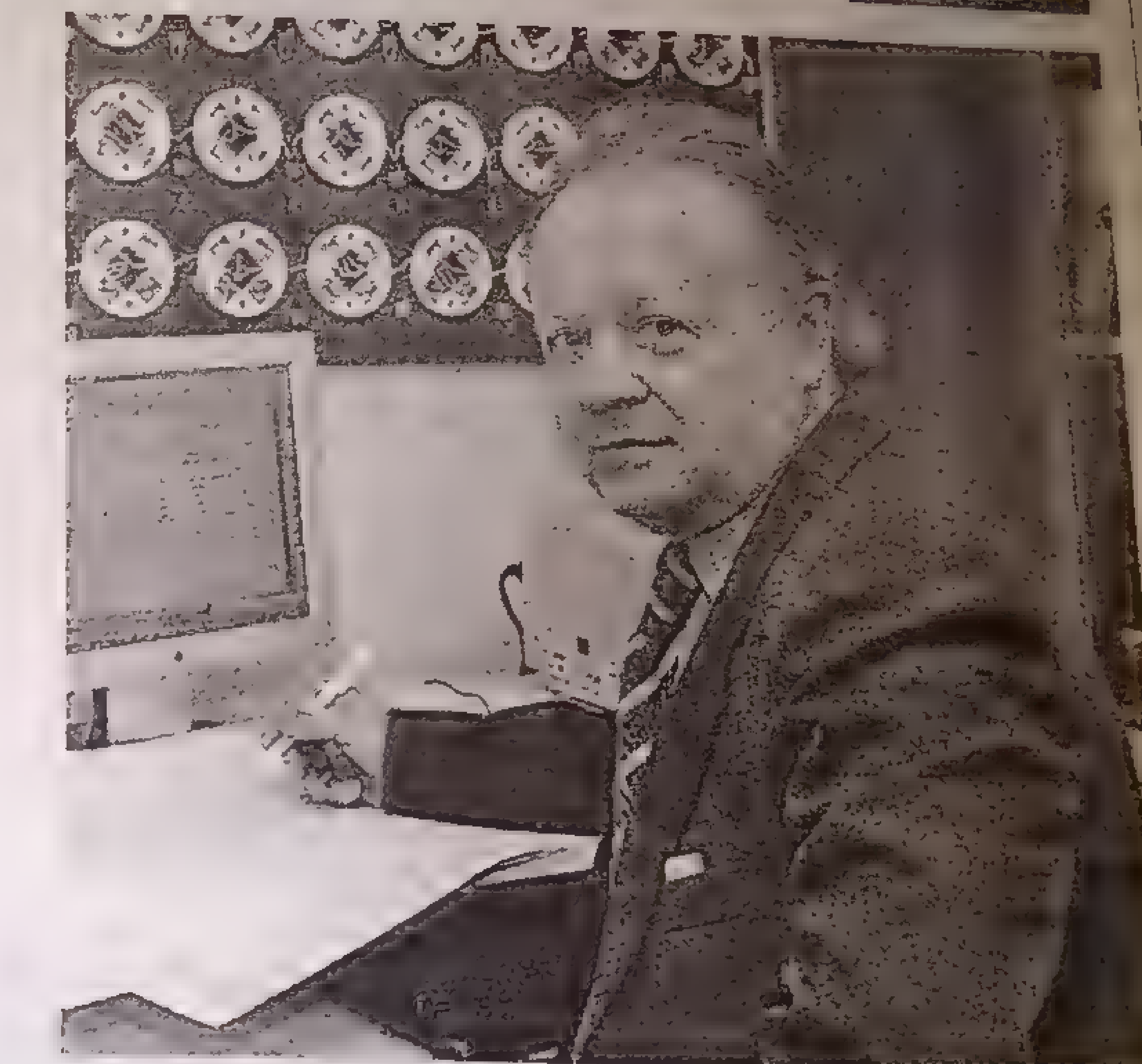
Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Собрания депутатов БМО по избирательному округу № 11 В.И.Кременчук

КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ СОБРАНИЯ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОКРУГУ №25

Твое слово, кандидат!

Павел МОСКАЛЕВ: Здравый смысл, порядочность и справедливость!

Можно ли предсказать, кто из людей «обречен» стать успешным в делах и в жизни в целом? Или успех доступен любому? Как правило, состоявшийся человек – это личность с определенным набором черт характера, позволяющих добиваться поставленных целей.



Павел Васильевич Москалев на работе...

УСПЕХ ЗАПРОГРАММИРОВАН В ХАРАКТЕРЕ

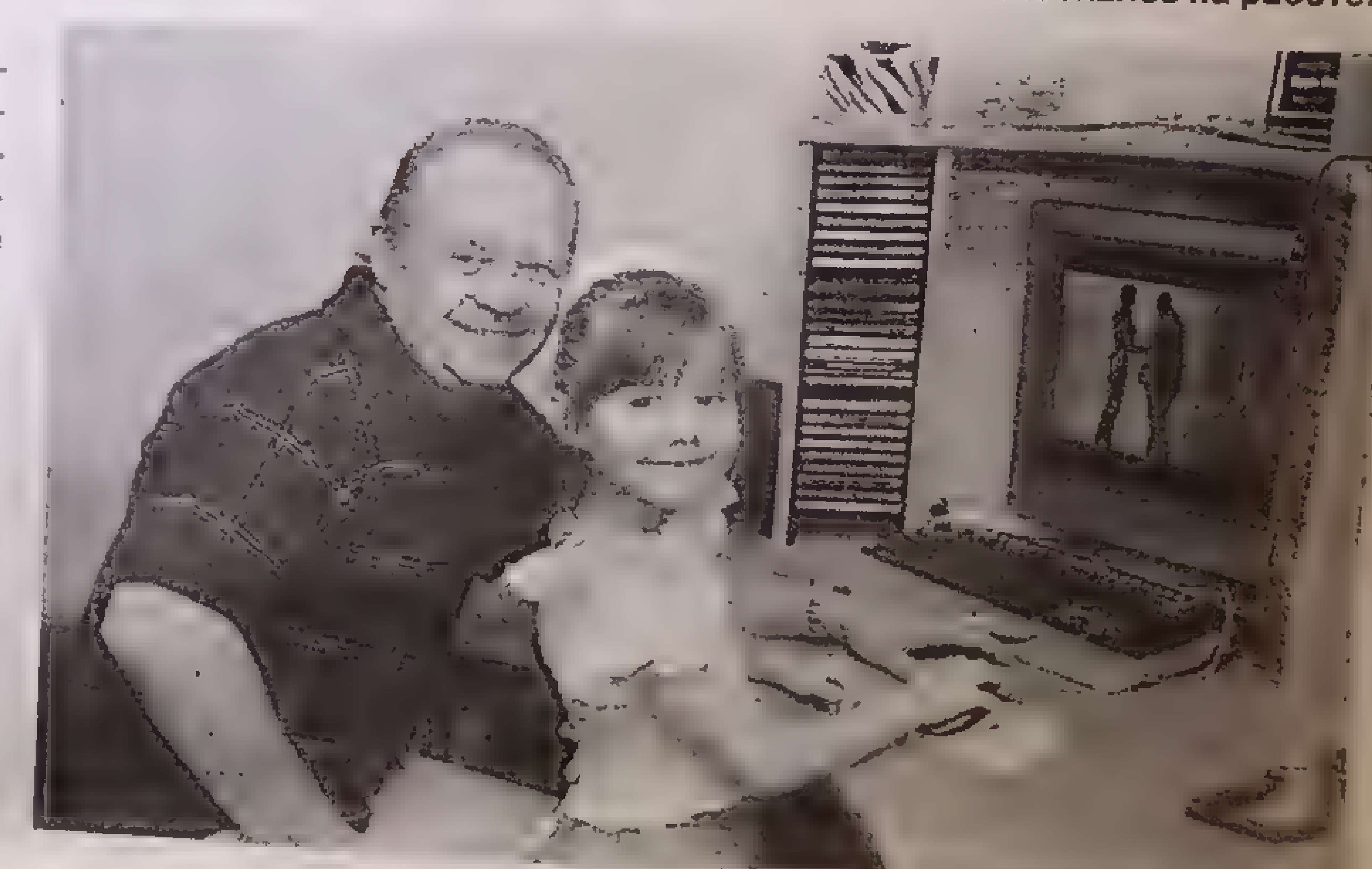
Кандидат в депутаты Собрания Балаковского муниципального образования по округу №25 **Павел Васильевич МОСКАЛЕВ**, заместитель директора по развитию производства ЗАО «ИНЭСС», является примером такого успешного руководителя. Еще будучи молодым специалистом, приехавшим после окончания политехнического института на Нововоронежскую АЭС, он проявил неординарные способности и качества будущего лидера. Высокий уровень технической подготовки, стремление к самосовершенствованию и повышению квалифика[illegible] умение работать с людьми, [illegible]ность принимать новое и [illegible] на себя ответственность, [illegible]

проектом категории ноу-хау.

Начало девяностых годов стало временем коренных перемен в политическом, экономическом и социальном устройстве российского общества. В этот непростой период многие потеряли ориентиры, не смогли выстоять в изменившихся условиях. Администрация Балаковской АЭС, одного из крупнейших предприятий атомной энергетики, тоже была вынуждена менять методы управления, стиль экономических взаимоотношений с партнерами, при этом продолжая осуществлять важные мероприятия по повышению надежности и безопасности энергоблоков. Сохранить и даже преумножить имеющийся производственный потенциал, сберечь коллектив в те непростые годы стало возможным в немалой степени благодаря инициативности, государственному мышлению, спо-

ческими способностями, гибкость мышления, системный подход к решению проблем, коммуникабельность, умение эффективно распределить свое время позволяли (и позволяют сегодня) ему оптимальным образом работать на высокий результат.

Начало нового века в России стало и началом процесса стабилизации отечественной экономики. Балаковская атомная станция работала надежно, эффективно. А для Павла Васильевича 2001 год оказался точкой отсчета для нового дела. Теперь его высокая квалификация и деловые качества нашли применение на строительстве атомной станции «Тяньвань» в Китае. Заместитель главного инженера Представительства ЗАО «Атомстройэкспорт» П.В. Москалев четыре с половиной года занимал-



...и дома с внучкой Дашей

[illegible] но преодолены. Когда был налажен производственный процесс, шла подготовка к физическому пуску блока, Москалеву [illegible]

«ИНЭСС», как динамично [illegible]вающееся предприятие, ста[illegible] перед собой более широк[illegible] спектр задач [illegible]

способности и качества будущего лидера. Высокий уровень технической подготовки, стремление к самосовершенствованию и повышению квалификации, умение работать с людьми, готовность принимать новое и брать на себя ответственность, способность генерировать передовые идеи стали ключевыми факторами, определившими дальнейшее развитие не только его карьеры, но и, самое главное, гармоничной личности. Прибавьте сюда ещё открытость и доброжелательность Павла Васильевича, его умение справедливо решать те или иные проблемы, возникающие в трудовом коллективе, и вы получите достаточно полный портрет кандидата.

Приехав на Балаковскую атомную станцию в 1983 году и уже имея девятилетний производственный опыт по эксплуатации атомного энергоблока, П.В. Москалев с головой окунулся в новое для себя дело. Им стали монтаж и наладка оборудования сначала первого блока Балаковской АЭС, а затем и трех последующих, включая участие в их строительстве. Сменившаяся сфера деятельности была для Павла Васильевича уже не экзаменом на прочность и компетентность, как на Нововоронежской АЭС (который он выдержал на «отлично»), а полноценной реализацией имеющегося профессионального и личностного потенциала.

Параллельно шел и карьерный рост. Должности начальника смены блока, начальника реакторного цеха, заместителя главного инженера по эксплуатации энергоблоков №№ 3 и 4 постепенно расширяли возможности для воплощения новых идей и замыслов. Работая заместителем главного инженера станции, П.В. Москалев занимался построением на Балаковской АЭС системы безопасности нового уровня, что являлось мероприятия по повышению надежности и безопасности энергоблоков. Сохранить и даже преумножить имеющийся производственный потенциал, сберечь коллектив в те непростые годы стало возможным в немалой степени благодаря инициативности, государственному мышлению, способности находить и принимать нестандартные решения, воле и настойчивости руководства станции. Павел Васильевич, как заместитель главного инженера, также активно участвовал в процессе построения новых структурных и экономических форм, решал важнейшие задачи по внедрению энергосберегающих технологий.

БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

Выдержать такой напряженный ритм работы, при этом не имея права на ошибку, под силу только волевому, целеустремленному человеку. И здесь вновь проявился характер Москалева. Самодисциплина вкупе с аналити-

...и дома с внучкой Дашей.

отсчета для нового дела. Теперь его высокая квалификация и деловые качества нашли применение на строительстве атомной станций «Тяньвань» в Китае. Заместитель главного инженера Представительства ЗАО «Атомстройэкспорт» П.В. Москалев четыре с половиной года занимался организацией пуско-наладочных работ на первом энергоблоке китайской станции, вплоть до его физического пуска.

На первый взгляд могло показаться, что его деятельность на зарубежной АЭС была идентична прежней, когда Павел Васильевич пускал четыре балаковских блока. Но на самом деле в далеком Китае была своя специфика, во многом отличная от российской. Приходилось решать огромное количество организационных вопросов, находиться в постоянном взаимодействии с проектантами и научными организациями. И эти непростые рубежи были успешно преодолены. Когда был налажен производственный процесс, шла подготовка к физическому пуску блока, Москалеву было сделано предложение перейти на работу в ЗАО «ИНЭСС» на новую интересную и масштабную работу. Подумав, он принял решение вернуться в Россию. Как бы ни было хорошо за границей, родина есть родина...

Вернувшись в Балаково, Павел Васильевич вступил в новую должность – заместителя директора по развитию производства ЗАО «ИНЭСС». Эта хорошо известная в нашем городе солидная фирма занимается испытанием, наладкой электрических станций и систем. Конечно, основные работы она выполняет для атомной станции. Но на сегодняшний день *«ИНЭСС», как динамично развивающееся предприятие, ставит перед собой более широкий спектр задач. И опять П.В. Москалев решает производственные вопросы, требующие нестандартного, творческого подхода.*

Если раньше организация по наладке систем и оборудования выполняла лишь строго определенный участок работ, не касаясь строительства, монтажа и поставок оборудования, то в современных условиях необходимо брать на себя обязанности по сдаче заказчику объекта «под ключ». Такая задача стоит сейчас и перед ЗАО «ИНЭСС». Соответственно, все работы должны быть выполнены с учетом существующих на сегодняшний день требований нормативной документации и системы обеспечения качества. Кстати, эту систему фирма позаимствовала у Балаковской АЭС, что, в свою очередь, говорит о высоком уровне обеспечения безопасности и гарантирует качество выполняемых услуг.

...Перемены в нашей жизни неизбежны. По-разному относятся люди к изменившимся жизненным обстоятельствам. Кто-то предпочитает «тихую гавань» и осознанно старается избегать всего нового, грозящего изменить привычный ритм жизни. Но есть люди иного склада, ощущающие постоянную потребность находиться в центре событий, идти своим собственным путем и добиваться нужного результата. К таким деятельным натурам относится и П.В. Москалев. А его успешность как руководителя, как лидера пропорциональна тому огромному труду, который он вкладывает в выполняемое дело.

О. Ланская

Из программы кандидата

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА:

- реальная адресная поддержка тех, кто не может поддержать себя сам - пенсионеров, ветеранов, инвалидов, создание условий для полноценного удовлетворения их культурных и творческих потребностей;
- разработка комплексной программы «Дети Балаковского района», предусматривающей, в частности, эффективную социальную защиту детей малообеспеченных родителей, из неполных семей и оставшихся без родительской опеки;
- разработка муниципальной программы ипотечного кредитования жилья для населения.

МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА:

- организация молодежно-спортивных клубов и клубов по интересам по месту жительства подростков;
- разработка муниципальной целевой программы занятости выпускников высших и средних учебных заведений;
- разработка муниципальной целевой программы трудоустройства и профессионального обучения молодых людей, отслуживших срочную военную службу.

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА:

- разработка системы формирования и исполнения муниципального бюджета, прозрачной для населения;
- создание системы действенного общественного контроля над поступлением и расходованием средств в коммунальном хозяйстве.

ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА:

- создание муниципального фонда поддержки сельских учреждений образования и культуры;
- возрождение на современной материальной базе районного Дома культуры.

Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Собрания депутатов Балаковского муниципального образования по избирательному округу № 25 П.В. Москалева

Гороскоп 22.02 - 28.02

ОВЕН

Пополните багаж профессиональных знаний. Чтобы приобрести лидерские позиции, вам необходимо тренировать терпение и не торопить происходящие вокруг вас события. Вашему другу или партнеру, вероятно, понадобится ваша помощь - постарайтесь не отказать в ней. Наиболее благоприятным для вас днем будет воскресенье.

ТЕЛЕЦ

Закончится период постоянных стрессов. Тем же, кому покой только снится, представится возможность создать себе трудности для их последующего героического преодоления самостоятельно. Улучшатся отношения с родными. Воспользуйтесь благоприятными возможностями, которые принесёт эта неделя. В пятницу не ленитесь. В выходные - встреча со старым другом, много хлопот и разъездов.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе возможно обретение нового - солидного покровителя, однако это следует сохранить в тайне. Появится уверенность в собственных действиях, что поможет достижению намеченных целей. Среда может способствовать новым интересным знакомствам. В четверг не пренебрегайте советами старших. Избыток энергии направьте на создание домашнего уюта.

РАК

Неделя сложна и непредсказуема. Вам придется набраться мудрости и терпения, чтобы преодолевать возникающие на пути сложности. Наступает время выполнения давних обещаний. Среда опасна конфликтами с начальством. Начиная с четверга ситуация изменится в лучшую сторону. Не забывайте о накопившихся домашних делах и проблемах - они ждут своего разрешения.

ЛЕВ

Предрассудки и бессознательные страхи могут серьезно отравить ваше существование. Не берите на себя чужих хлопот, ничего не откладывайте на потом. Знакомьтесь с новыми людьми, начинайте новые проекты. В пятницу постарайтесь не связывать себя обещаниями и обязательствами, которые грозят неприятностями. В конце недели сходите в гости или примите у себя близких друзей.

ДЕВА

На этой неделе особенно важно проявить расс[illegible]удительность и упорство в достижении намеченных целей. Постарайтесь быть вежливее с окружа[illegible] Вас непременно посетит удача, но ее визит [illegible] Не торопите события. В четверг откажитесь от чужих и необязательных дел. В пятницу вы сможете решить самые острые и насущные проблемы. В выходные дни вас, вероятно, озадачат неожиданные события в жизни друзей или коллег по работе.

Защитнику Отечества

Что подарить начальнику?

Так уж повелось у нас в России, что мужчины у нас всегда «на коне». Если не на работе, то дома - они начальники.
В канун «мужского» праздника тысячи женщин устремляются в магазины, чтобы выбрать подарки для сильной половины человечества.
Предлагаем несколько советов по выбору подарка для любимого шефа.

Даже для близких родственников непросто бывает выбрать подарок. А для начальника - уж и подавно.

● Если вы с шефом «на короткой ноге», то можно подарить что-то остроумное или шуточное, с долей иронии (но не злой) к своему руководству. Например, кнут и пряник - символы управления и власти или же громкоговоритель, чтобы начальник «всегда мог до вас докричаться».

● Если у вас с руководством не очень близкие дружеские отношения то имеет смысл получше разузнать, чем занимается ваш босс на досуге, чем интересуется, (желательно, не у него), и выбрать подарок, подходящий под его занятия. Любому человеку, а особенно начальнику будет приятно, если ему подарят что-то именно «для него».

● Если же получилось так, что вы почти не общаетесь со своим непосредственным начальником, то лучше ограничиться «дежурным» подарком - бутылкой качественного спиртного или каким-нибудь универсальным презентом - например, портсигаром.

ЧТОБЫ ОБУВЬ БЫЛА КРАСИВОЙ И СЛУЖИЛА ДОЛГО

Говорят, мужчина неотразим, если у него в порядке прическа и... обувь. Менять ботинки и туфли по пять раз в день могут позволить себе только очень богатые представители сильного пола. Выглядеть элегантно даже в обуви не первого сезона помогут наши советы.

● Затвердевшую кожу обуви можно смягчить, смазав ее касторовым маслом, а затем скипидарной краской или кремом для обуви.

● Чтобы обновить старую обувь - натрите ее кожу цедрой апельсина или смесью скипидара с несколькими каплями молока.

● Жировые пятна на кожаной обуви удаляются содовым раствором (чайная ложка на полстакана воды). Тереть нужно до тех пор, пока не образуется пена. Снимите ее сухой мягкой тряпочкой

● Туфли из выворотной кожи или замши чистят резиновой щеткой. А

Армейские анекдоты

Старшина входит в казарму после отбоя и видит, что никто не спит.

- По моей команде: глаза закрыть! Отставить! Щелчка не слышу.

●●●

Солдат перевернул кружку вверх дном и подходит к прапорщику:

- Смотрите, какой стакан: железный, а верх запаян.

- Ух ты, да тут еще и дна нет!

●●●

Проверяющий делает замечание дежурному по части:

- Вот вы тут сидите, а у вас там старшину на Доске почета отодрали.

●●●

Капитан говорит сержанту:

- Сержант! Хотите получить лейтенанта?

Тот:

- Конечно, хочу!

Капитан:

- Вот адрес, поедете и заберете лейтенанта Иванова из вытрезвителя.

●●●

Прапорщик:

- Музыканты есть?

- Да!

- Замполиту пианино на 5-й этаж ПОДНЯТЬ!

Постарайтесь быть вежливее с окружающими. Вас непременно посетит удача, но ее визит может быть недолгим. Не торопите события. В четверг откажитесь от чужих и необязательных дел. В пятницу вы сможете решить самые острые и насущные проблемы. В выходные дни вас, вероятно, озадачат неожиданные события в жизни друзей или коллег по работе.

ВЕСЫ

Наступающая неделя может порадовать осуществлением давнего проекта. Если вы хотите достичь успеха, то вам необходимо определиться с принципами. Среда - приятный и наполненный событиями день. Больше общайтесь с людьми. Если есть просьбы к руководству, можете смело с ними обращаться. В четверг не забывайте о выполнении своих обязанностей. Пятница - удачный день для конструктивных предложений. Прислушайтесь к советам коллег по работе.

СКОРПИОН

На этой неделе наилучшим образом будут даваться задачи, связанные с учебой и развитием творческого потенциала. Сохраняйте спокойствие и уверенность - все у вас должно получиться. На пятницу лучше не планировать ничего серьезного.

СТРЕЛЕЦ

Вас может ожидать неделя размышлений, особенно удачная для завершения начатых дел. Если у вас накопилось много проблем, их необходимо решить в течение недели. В четверг удачны поездки и командировки. Этот день хорош для разрушения старого и создания нового. В пятницу весьма успешно пройдут судебные дела. На неделе или в выходные пригласите к себе друзей или родственников.

КОЗЕРОГ

Выбрав правильную стратегию и приложив усилия, вы доберетесь-таки до лаврового венка. В середине недели не обращайте внимания на шепот за спиной и завистливые вздохи: сконцентрируйтесь - и вперед, прямо к цели. В четверг вы можете оказаться в центре событий и проявить в этих нелегких обстоятельствах смелость и честность. В воскресенье лучше не строить планов на будущее.

ВОДОЛЕЙ

Эта неделя может оказаться благоприятным временем для пересмотра системы ценностей, а также для претворения теории в практику. Старайтесь оценивать дела с учетом дальней перспективы: события этой недели аукнутся через значительное количество времени. В среду изменятся планы. В четверг потребуется усердие и длительная кропотливая работа - не рубите с плеча.

РЫБЫ

Немало сил понадобится, чтобы урегулировать хотя бы часть своих проблем. Эта неделя не лишена прелести общения, деловых поездок и получения актуальной информации. В середине этого непростого периода возможны перемены, которые пойдут вам на пользу. В четверг не стоит начинать новых серьезных дел. Уделите детям больше времени: им необходимо ваше внимание.

Даже в обуви не первого сезона помогут наши советы.

● Затвердевшую кожу обуви можно смягчить, смазав ее касторовым маслом, а затем скипидарной краской или кремом для обуви.

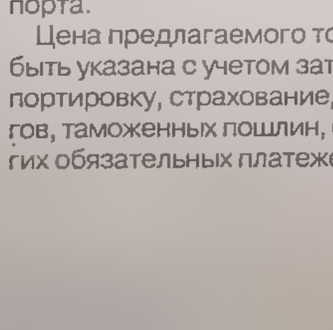
● Если скрипит подошва - смажьте льняным маслом.

● Неприятный запах обуви исчезнет, если протереть ее изнутри розовым раствором марганцовки или перекисью водорода.

● Жировые пятна на кожаной обуви удаляются содовым раствором (чайная ложка на полстакана воды). Тереть нужно до тех пор, пока не образуется пена. Снимите ее сухой мягкой тряпочкой.

● Туфли из выворотной кожи или замши чистят резиновой щеткой. А чтобы освежить цвет, их время от времени протирают ватой, смоченной нашатырным спиртом, а когда высохнет, аккуратно протирают тонкой наждачной бумагой.

Великие тоже боялись...



Когда речь заходит о мужчинах, то сразу возникают ассоциации, связанные с такими понятиями, как «мужественность», «сила», «надежность» и «бесстрашие»...

Однако мужчины тоже могут бояться, и среди великих мужей таких немало.

Например, **Владимир Маяковский** панически страшился старости и боялся микробов, отчего и был патологически брезглив.

Поэт **Велимир Хлебников** боялся потерять свои стихи и носил их с собой... в бельевой наволочке.

Знаменитый на весь мир художник **Сальвадор Дали** ни разу не сел за руль автомобиля из-за боязни разбиться в автокатастрофе.

Многие знаменитости прошлого как огня боялись женщин и предпочли холостяцкую жизнь. Среди них - целая армия философов: **Платон, Декарт, Лейбниц, Юм, Кант...**

Так что всевозможные фобии - удел не только «слабого пола», но и сильной половины человечества.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Отдел транспортного обеспечения администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области имеет намерение, в 1 квартале 2006 года, осуществить способом запроса котировки закупку: автозапчастей, смазочных материалов и проведение ремонтных работ автотранспорта.

Цена предлагаемого товара должна быть указана с учетом затрат на транспортировку, страхование, уплату налогов, таможенных пошлин, сборов и других обязательных платежей, оформление обязательных документов.

Источник финансирования: из бюджета Балаковского муниципального образования по мере поступления средств.

Сроки исполнения заказа - в течение 1 квартала, после подписания контракта.

Котировочные заявки рассматриваются **до 12 час.00 мин 28 февраля 2006 года** по адресу: **413800, г.Балаково Саратовской области, ул.-Трнавская 12, каб. 413 до 12.00, тел.33-91-97.**

• ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

● 1-комн. кв., 4 мкр., 18/33, 1 эт., 350 тыс. руб. Тел. 63-03-29.

● 1-комн. кв., 12,5/28,5, 4/9, 9 мкр., лоджия застеклен., метал. дверь. Тел. 62-18-38.

● 2-комн. кв., 7 мкр., 33 кв.м, жел. дверь, тамбур, застекл. балкон. Тел. 8-905-032-83-21.

● 3-комн. кв., 3/5 кирп. дома, 40/54, балкон застекл., счетчик воды и газа, домоф и телефон, пластик. окно. Тел. 35-55-25.

● Дом недостроен., 5 сот. земли, напротив БРТИ, ТЭЦ, 430 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.

● 1/2 коттеджа кирп., 63 кв.м, все удобства, АОГВ, телефон, постройки, 4 сот., в с. Новониколаевка. Варианты, доплата. Тел. 65-48-60.

ДАЧИ, УЧАСТКИ

● Дачу в Ивановке, 6,5 сот., без домика, сад, емкость, сарай, недорого. Тел. 35-34-91, вечером.

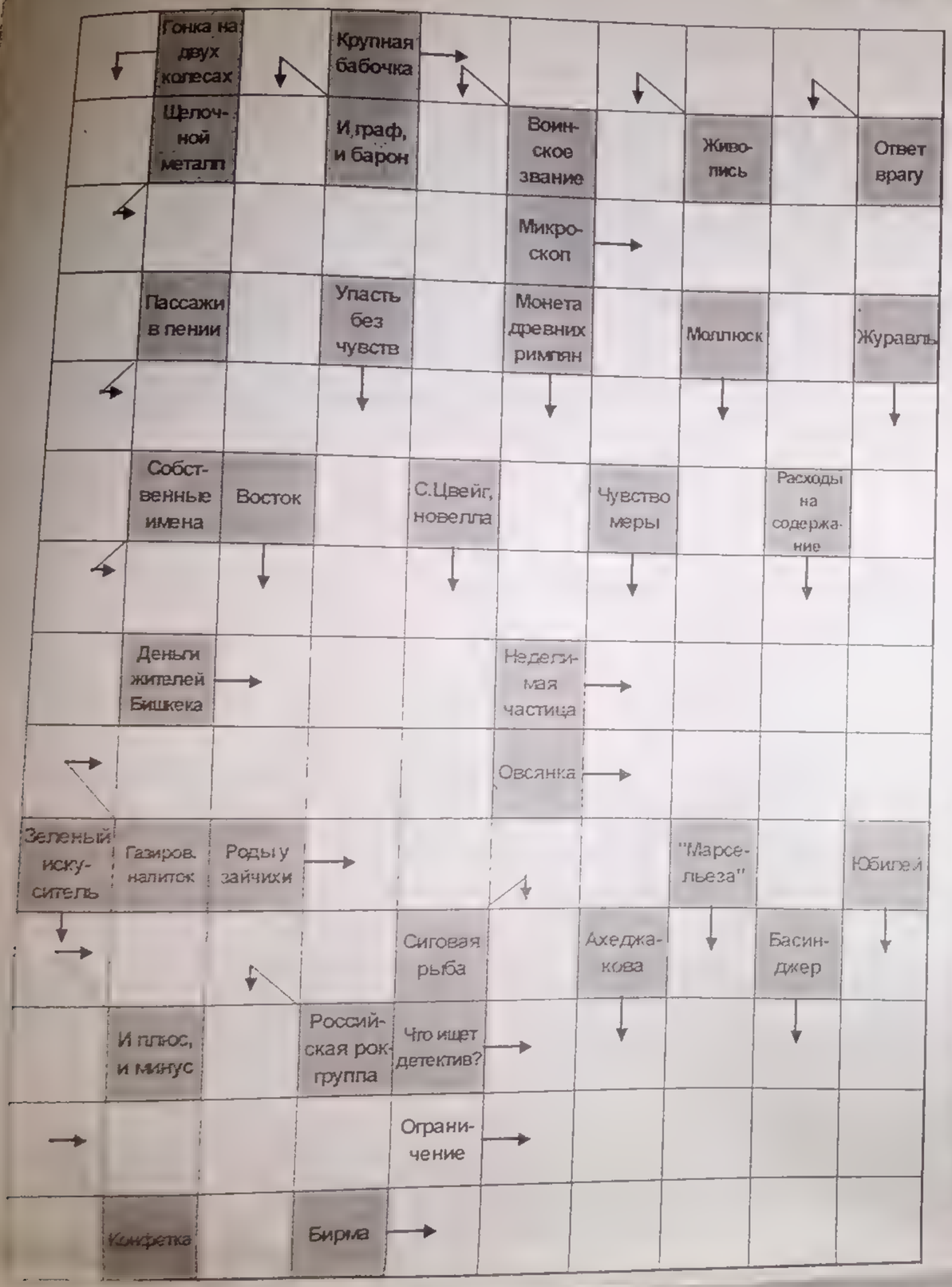
● Участок 0,5 га напротив БРТИ, ТЭЦ, 90 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● ГАЗ-2410, куз. двиг. 1992 г.в., хор. сост., 25 т.р. Тел. 44-07-23.

● Гараж-бокс, 100 кв.м., ГСК «Ленево». Тел. 8-905-320-92-97

● Гараж кап. 5х6, сухой погреб Тел. 35-15-06



ДОМ КНИГИ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА С НАСТУПАЮЩИМ ПРАЗДНИКОМ!

Предлагаем широкий выбор подарочных предложений:
- поздравительные открытки, почетные грамоты, канцтовары для офиса
- кальяны, сувенирная продукция и благовония
- книжные подарочные издания от ведущих издательств России

ДОМ КНИГИ - ЛУЧШИЕ СТРАНИЦЫ ЖИЗНИ!

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок», 6 мкр.) тел. 33-17-25.

Рецепт для мужчин

Если все вам надоело, приготовьте «Рафаэлло»

Ингредиенты: 1 банка печени трески или любых рыбных консервов, 6 желтков вареных яиц и 100-150 г натертого на мелкой терке сыра.

Печень надо перетереть с желтками в однородную массу, сформировать шарики величиной с грецкий орех и обвалять их в тертом сыре. Кстати, это блюдо идеально подходит к пиву.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **Пакостник. Правосудие. Изыск. Эдип. Копна. Вар. Севр. Тауэр. Обои. Прокол. Ответ. Сапа. Род. Галоп. Удод. Карт. Сак. Мачта.**

ПО ВЕРТИКАЛИ: Оптимист. Трус. Аланы. Воевода. Скарб. Едок. Окошко. Опт. Потир. Трумэн. Осака. Даву. Калач. Ичиги. Аэропорт. Пирр. Лапта.

Невероятно, но факт

Шоколадные буренки

В целях экономии кормов и повышения надоев ряд СПК Костромской области перешли на шоколад.

Костромским коровам ежедневно дают сладкий продукт, который богат углеводами и жирами, необходимыми для того, чтобы молоко было вкуснее и жирнее. В СПК «Мир» Нерехтского района некондицию закупили в Подмосковье по 5 рублей за килограмм. Местные буренки новшество приняли с удовольствием. Опыт шоколадного вскармливания костромичи переняли у соседей в Вологодской области.

Портрет Любимой женщины

КОНКУРС

КОНКУРС, ПОСВЯЩЕННЫЙ ЖЕНСКОМУ ДНЮ 8 МАРТА

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ
КУПЛЮ

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул Гагарина, 42-а

Портрет Любимой женщины

КОНКУРС, ПОСВЯЩЕННЫЙ ЖЕНСКОМУ ДНЮ 8 МАРТА

Чтобы принять участие в нашем конкурсе, необходимо до 24 февраля прислать небольшой рассказ о любимой и ее фотографию. Причем в этом качестве могут выступать не только жены и возлюбленные, но и сестры, мамы и бабушки. Ведь мы их любим не меньше. Лучшие признания в любви будут опубликованы 1 марта на страницах нашей газеты. **Пишите нам или приносите рассказы по адресу: 413840 г. Балаково, ул. Гагарина, 42а, каб.13 или в киоски «Роспечати», отделы Единой службы объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал). E-mail: balvesti@balakovo.san.ru**

БАЛАКОВСКИЕ

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: *г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.*

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ОДЕЖДА

● Платье свадеб. бисер, корсет, 44-46/170, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31 (веч.).
● Куртку (овчина), р.52, плащи. Тел. 49-15-87.
● Пальто муж., 54/164, д/с, темно-серое, драп-велюр, б/у - 2 раза, 400 р. Ул.Ленина, 108-8 (с 13.00 до 18.00).
● Пальто муж., кожаное, р. 46-48, рост 175 см, б/у, отл. сост., 1500 р. Тел. 33-57-97.
● Пальто жен., зимн., из кружев, р.52. Тел. 44-46-62.
● Куртку муж., б/у, зимнюю, р.54-56, «пилот», цвет черный, отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.
● Брюки ватные, зеленые, р.52, цена договор. Тел. 44-90-72.
● Шапку-ушанку, военная, натур. мех, р.60. Тел. 32-44-38, вечером.
● Валенки, р.43. Тел. 62-36-90.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Муз. центр «AIWA» с MP-3, б/у; х/к 2-камер. «Ока-6М», 1992 г., отл. сост., недорого; телевизор цв., 1995 г., д.59 см, отл. сост., недорого. Тел 62-05-65.
● У/к "Минск", 2-камер., отл. сост., недорого. Тел. 62-98-22.
● Мороз. камеру "Атлант", новую, 5 камер, дешево. Тел. 44-64-44, 44-48-61.
● ТВ «Голдстар 20»; плиту газ., 2-конф. Тел. 49-15-87.
● Цв. телевизор, отл. сост., б/у, торг. Тел. 46-44-27.
● Стир. машину п/автомат «Волга», новую, недорого. Тел. 62-72-40.
● Стерео-магнитофон «Астра», катуш. Тел. 62-36-90.

МЕБЕЛЬ

● Столы, кресла. Тел. 49-15-87.
● 2 кресла, б/у, дешево. Тел. 33-26-18, после 18.00.
● Кровать 1-спал., 2 шт., темная полировка, отл. сост., 2500 р. Тел. 33-20-93.
● Кровать 1-спал., б/у, недорого. Тел. 35-09-68.
● Диван-кровать, б/у, 300 р. Тел. 62-46-24.

РАЗНОЕ

● Мед лесной (хвалын.), цветоч., оптом и в розницу. Тел. 46-44-27.
● Мед цветочный, оптом и в розницу. Тел. 44-68-40.
● Флягу 10 л. Тел. 62-98-22.
● Эл. двигатель, 11 кв, 1000 оборотов. Тел. 22-21-68.
● Ковер ч/ш 2х3; палас 1,7х3,6. Мойку метал., 50х60. Тел. 44-46-62.
● Стекло оконное 75х33 - 6 шт., 44х30 - 3 шт. Тел. 62-36-90.
● Вощину. Тел. 64-11-79.

КУПЛЮ

● 1-комн. кв. с 3 по 6 эт. в новых р-нах. Тел. 62-89-20.
● Комнату в "Светлане" или «малосемейку», 1 эт. не предлагать. Тел. 62-46-24, 22-57-93.
● Комнату, квартиру. Тел. 68-81-01.
● Жилой дом в стар. городе, 60-90 кв.м, недорого. Тел. 35-55-25.
● Сетку «рабицу», недорого. Тел. 46-07-99.
● Жесть, б/у, оцинковку. Тел. 49-11-91, 8-927-229-21-44.
● Воск. Тел. 64-11-79.

МЕНЯЮ

● Вощину на воск. Тел. 64-11-79.

ПРОЧЕЕ

● Репетитор по математике. Качественная подготовка в вузы. Тел. 44-94-44.
● Немецкий язык: контрольные работы, перевод. Тел. 22-80-32.
● Сдам меблир. комнату в 4 мкр. Предоплата за 2 мес., недорого.Тел. 62-05-65.
● Найдены ключи от гаража на веревочке в р-не 1 мкр. Тел. 44-15-45.
● Вязание спицами джемпера, шапки, шарфы и т.д. Тел. 22-21-68.
● Ищу допол. работу в веч. и ноч. время. Мужчина 20 лет. Тел. 8-909-333-07-88.

Утерянный аттестат об основном общем образовании А №1478526, выданный 14.06.1995 г. средней школой №1 на имя Насыровой Венеры Рафаиловны, считать недействительным.

ПРОДАМ «Форд-Сиерра», 1982 г.в., 60 т.р., торг. Тел. 33-58-30.

ПРОДАМ автомобиль «ИЖ-Москвич», 1981 г. в. в хор. сост. Тел. 35-52-03.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21053, 1990 г.в. Тел. 35-12-28 (после 19.00).

ПРОДАМ гарнитур для детской комнаты: стенка, 2 кровати, стол, б/у, недорого. Тел. 29-35-38.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21213, 1993 г. в., цвет белый, капремонт 2005 г., подкрылки, музыка. Цена 60 тыс. руб. Торг уместен. Тел. 64-39-96.

ПРОДАМ х/к «Свияжск» в отл. сост., на гарантии. Тел. 35-12-36.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) со всеми удобствами, имеются баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 65-05-88.

ПРОДАМ 2-комн. кв-ру в жилгородке, 4/5 кирп. дома. Есть балкон. Тел. 49-06-92.

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул Гагарина, 42а
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель Материалы, помеченные знаком (Р), публикуются на правах рекламы

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07 05г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 7000 экз. Заказ 781
Подписано в печать 21.02.2006 г. в 15.2

до 8 марта «МонополЬ» проводит акцию.
«Я ЗА низкую цену!».

В ПРЕДЛОЖЕНИИ ДАННОЙ АКЦИИ:
Распродажа ассортимента 2005 года по выбранной Вами скидке. На товар предлагается несколько скидок, а Вы выбираете, какой скидкой воспользоваться. Скидки в зависимости от товара предлагаются до 40%.

Весь товар, продающийся по акции, имеет наклейку «Я ЗА низкую цену!» с указанием предлагающихся скидок. Каждый день появляются новые товары, участвующие в акции.
Распродажа остатков товара. В предложении следующие товары:
- линолеум импортный от 127 руб. кв.м, отрезается в любом количестве от остатка не более 25 кв.м. Предложение действительно на бытовой линолеум шириной от 2 до 4 метров. Есть линолеум и от 90 руб. за кв.м
- остатки обоев по 30 руб. за рулон
- в продаже появились остатки кафельной плитки по цене от 100 руб. за кв.м

«МОНОПОЛЬ» - ассортимент товаров для дома и интерьера.
АДРЕС: «Торговый комплекс на АТК.»
Телефон: 630-800

Сообщаем о том, что по адресу:
Трнавская, 19
проводится реконструкция жилого помещения под магазин хозтоваров.

«ГУП Балаковский пассажирский автокомбинат»
производит набор водителей для переподготовки с категории «ВС» на «Д», с последующим трудоустройством.
Переподготовка за счет средств предприятия. Начало занятий 1.03.2006 г. Обращаться в отдел кадров по адресу: ул.Коммунистическая, 141, отдел кадров с 8.00 до 17.00

Друзья,товарищи, коллеги...

От того, как к вам относятся в рабочем коллективе, зависит многое. В том числе и ваш карьерный рост. Однако бывает не всегда просто увидеть себя в том свете, в каком вас видят окружающие. Особенно, когда эти окружающие - ваши коллеги по работе.

Для продвижения по карьерной лестнице искренность - не лучшее качество, поэтому вряд ли кто-то из ваших коллег или начальства открыто выскажет вам все, что о вас думает. Однако если вам небезразлично, какого мнения о вас сотрудники вашей компании, задайте для начала себе следующие вопросы:

КАК ЧАСТО ВАШИ КОЛЛЕГИ ЗАВОДЯТ С ВАМИ РАЗГОВОР?

Если ваши коллеги, встречаясь с вами в коридоре, ограничиваются лишь приветствием, а потом сразу стараются поскорее пройти мимо, значит, вы для них представляете особого интереса. То же са-

ЗУБАМ – НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ

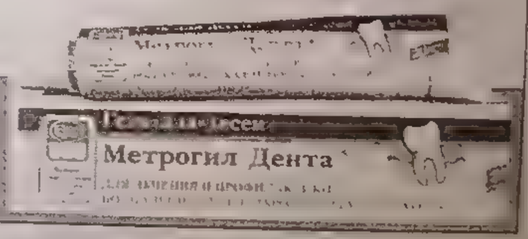
Городской Аптечный Склад

Заболевания пародонта очень распространены среди населения. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди населения в возрасте 35-45 лет пародонтит встречается у 60-75% обследованных.

Пародонтит характеризуется, как правило, периодической кровоточивостью, атрофией десны, обнажением шеек зубов (эффект удлинения наддесневой части зуба), отложением зубных камней. При этом возникает большой риск через несколько лет потерять зубы.

В разработке средств профилактики и лечения воспалительных заболеваний пародонта по-прежнему основное внимание уделяется местному применению анаэробицидных препаратов. На сегодняшний день оптимальным стандартом таких средств является метронидазол – это и объясняет его высокую эффективность, в особенности в сочетании с хлоргексином.

Гель для десен «Метрогил Дента» – препарат в готовом к стоматологическому применению виде, который содержит метронидазол и хлоргексин в стабильных концентрациях. За высокую эффективность и удобство применения в 2002 году гелю был присвоен знак одобрения Стоматологической Ассоциации России.



ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ:

- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. 22-25-08, 22-52-04.
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам.

КАК ЧАСТО ВАШИ КОЛЛЕГИ ЗАВОДЯТ С ВАМИ РАЗГОВОР?

Если ваши коллеги, встречаясь с вами в коридоре, ограничиваются лишь приветствием, а потом сразу же стараются поскорее пройти мимо, значит, вы для них не представляете особого интереса. То же самое можно сказать, если к вам обращаются только по делу. Если сосед по рабочему месту приглашает вас выпить с ним чашечку кофе или начинает расспрашивать вас про то, как вы провели выходные, то можете быть уверены, что он питает к вам теплые чувства и ему с вами интересно

КАК ВАШИ КОЛЛЕГИ ВЕДУТ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА С ВАМИ?

Если они улыбаются, кивают, соглашаясь с вами, внимательно вас слушают, подшучивают над другими коллегами или пытаются принять активное участие в беседе, то их отношение к вам скорее положительное. Однако вам следует задуматься, если, когда вы заходите в рабочее помещение, они сразу же замолкают и утыкаются в мониторы или бумаги.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРОЗВИЩЕ В КОЛЛЕКТИВЕ?

Если у вас обидное или унизительное прозвище, то ваши коллеги, скорее всего, относятся к вам плохо, с пренебрежением. Однако гораздо хуже, если они называют вас так во время вашего отсутствия.

НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ ВАША РАБОТА?

Помните: если ваши коллеги вам нравятся и вам нравится с ними работать, то наверняка такая же реакция последует с их стороны в ваш адрес.

«БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ:

- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- УСЛУГИ строительной лаборатории. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ железобетонных, бетонных и армо-металлоконструкций; перемотка электродвигателей. Тел. **22-47-61, 22-46-25, 22-50-73.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ столярных изделий любой сложности. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по монтажу наружных и внутренних сантехнических сетей. Тел. **22-24-01.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по ремонту, монтажу и демонтажу кранов любой модификации. Тел. **62-46-05.**
- УСЛУГИ автотранспорта, экскаватора, бульдозера, кранового оборудования, грейдера. Тел.**62-46-05,62-35-26.**
- РЕАЛИЗУЕМ бетон, раствор, щебень, песок. Тел. **22-30-61, 22-43-92.**

25 февраля в 10.00 в к/т «Космос» состоится общее СОБРАНИЕ членов СТ «Цемент».

НАРЕЗКА СТЕКЛА
3 мм, 4 мм, 6 мм
6 мм тонированное
УЗОРЧАТОЕ ДЛЯ ДВЕРЕЙ
ЗЕРКАЛА (2550х1605)
Сверление отверстий.
обработка края
9 м-он, сш №28

МЫ ЖДЕМ ВАС
с понедельника
по пятницу с 8.00 до 16.00
обед 12.00-12.48
в субботу с 9.00 до 12.00

БТИ

Балаковское отделение Саратовского филиала ФГУП «Ростехинвентаризация», (Старый адрес с 1998 по 2005 год - «Мадонна», 4 этаж)

☎ 46-15-32, 39-33-39

НАШИ АДРЕСА:

для ГРАЖДАН И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ:
Чапаева, 107А (гост.«Салют», правое крыло, 1 эт.)

ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ГРАЖДАН
Пр.Героев, 23/7, здание РУСа, 3 эт., оф.41

Любые вопросы, связанные С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, мы решаем в нужные Вам сроки
Возможны скидки по оплате

В подготовке страницы использовались материалы Интенет-сайтов

Где живет душа

В мозгу найдена извилина, позволяющая душе покидать тело.

Швейцарские неврологи случайно обнаружили, что при стимуляции определенного отдела человеческого мозга возникает ощущение отдаленности сознания от тела. Душа как бы парит и смотрит на самое себя сверху. Описания такого рода ощущений очень часто встречаются не только в медицинской, но и в религиозной практике.

Такие состояния возникают у эпилептиков, у людей с различного рода нарушениями мозговой деятельности и сильными мигренями, после операций, проводимых под общим наркозом. Память о такого рода переживаниях остается и после выхода из состояния клинической смерти.

Открытие произошло, когда сотрудники клиники Женевского университета проводили обычное обследование женщины, страдающей эпилепсией. Удалось определить, что источником подобных ощущений является одна из извилин в правой части коры головного мозга, которая отвечает за формирование общего представления о положении тела в пространстве. Когда сигналы нескольких нервов сбиваются с верного пути, мозг начинает выдавать искаженную картину, в результате чего человек воспринимает происходящее с ним как бы со стороны

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ
6 3.03.06 ПЯТНИЦА (2938)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦВЫПУСК

ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

СВЕДЕНИЯ

о поступлении и расходовании средств на специальных избирательных счетах зарегистрированных кандидатов в депутаты Собрания депутатов БМО

на 26 февраля 2006 года

№ округа	Фамилия, имя, отчество	Поступило	Израсходовано	Остаток
	Костин Александр Васильевич	8632	8622	10
	Люшин Михаил Павлович	20110	20109	1
	Ширмамедзаде Руфат Тофик Оглы	10	0	10
	Рогов Владимир Иванович	60000	20040	39960
	Семочкин Николай Алексеевич	1150	0	1150
	-			
	Анненкова Виктория Геннадьевна	117000	113256	3743
ОИО №13	Никитин Юрий Прокопьевич	100	0	100
	-			
	Новиков Иван Алексеевич	710	700	10
	Одинцов Александр Викторович	70000	6660	63340
	-			
	Кознова Инна Александровна	10	0	10
	Камышнова Валентина Анатольевна	47210	3799	43411
	Колосов Артур Эдуардович	70000	51418	18581
	[illegible] Александр Васильевич	10	0	10
	-			
	Сабинов Олег Анатольевич	8500	7850	650
	[illegible]	10	0	10
	Запорожцев Григорий Николаевич	10	0	10
	-			
	Зеленин Евгений Михайлович	10	0	10
	Клеев Владимир Яковлевич	30010	13188	16822
	-			
	Ипполитов Дмитрий Юрьевич	10	0	10
№14	Марьин Эдуард Викторович	40010	21955	18055
ОИО	Тютюшкин Игорь Васильевич	10050	200	850
	-			
	Косолапкин Вячеслав Викторович	60010	5043	54967
	Измалкин Алексей Владимирович	2010	0	2010
	Тангеев Владимир Евгеньевич	10	0	10
	-			
ОИО	Торгашев Владимир Александрович	10	0	10
	Дунова Нина Александровна	50100	19500	30600
	Фяева Людмила Васильевна	31340	12853	18487
	Рябкин Дмитрий Станиславович	1010	0	1010
	-			
	Мартынов Илья Александрович	19000	700	18300
	Кискин Михаил Юрьевич	284000	41635	242365
	Горенков Владимир Семенович	1150	0	1150
	-			
	Гурьянов Николай Федорович	100	0	100
ОИО №18	Козин Александр Владимирович	50100	26325	23775
	-			
	Тимофеев Валентин Викторович	130500	30325	100175
	Спичак Александр Александрович	200	0	200
	Сагалиев Сергей Сергеевич	10	0	10
	-			
	Рамазанов Дамир Марсович	10	0	10
ОИО №21	Игнатов Виктор Игоревич	280610	229043	51567
	-			
ОИО №21	Качан Михаил Вениаминович	30	0	30
	Сорокин Петр Николаевич	343000	264193	78807
	Яйнав Ирина Валерьевна	100	0	100
	-			
	Гадышева Наталья Александровна	2000	1000	1000
	Шокуров Олег Павлович	27500	25860	1640
	-			
	Мамедов Тофик Билжан Оглы	100	0	100
ОИО №23	Смирнов Евгений Павлович	50100	36925	13175
ОИО	Алиев Алияр Низамали Оглы	150	0	150
	-			

	Колосов Артур Эдуардович	70000	51418	18581
	Лагунов Александр Васильевич	10	0	10
	–			
	Савинов Олег Анатольевич	8500	7850	650
	Золотухин Анатолий Николаевич	10	0	10
	–			
ОИО №06	Махмутова Людмила Ивановна	92500	82915	9585
ОИО №06	Лукашин Александр Михайлович	3300	3203	97
	Дерябин Вячеслав Викторович	36000	12990	23010
–	–			
ОИО №07	Дмитриева Ирина Степановна	5830	5530	300
ОИО №07	Анидалов Александр Юрьевич	3150	0	3150
ОИО №07	Кочеганов Игорь Павлович	10	0	10
–	–			
ОИО №08	Бессуднова Антонида Ивановна	10	0	10
ОИО №08	Осотов Валерий Михайлович	120710	23790	96920
	Лизунов Геннадий Николаевич	1150	0	1150
–	–			
	Соломонова Лидия Александровна	60	50	10
ОИО №09	Павлов Сергей Вячеславович	110000	88570	21430
ОИО	Власов Николай Петрович	1150	0	1150
	Саймаков Виталий Леонидович	10	0	10
–	–			
	Куренкова Тамара Ивановна	0	0	0
	Куваева Наталья Михайловна	48500	13059	35441
	Осадчий Андрей Викторович	1010	200	810
–	–			
	Кременчук Виктор Иванович	30000	30000	0
	Резаев Дмитрий Евгеньевич	64000	56432	7568
	Евсейчик Алексей Викторович	500	0	500
–	–			
	Яшников Павел Владимирович	132000	80141	51859
	Барышева Надежда Николаевна	76000	33091	42909

–	–			
ОИО №24	Гадышева Наталья Александровна	2000	1000	1000
ОИО №	Шокуров Олег Павлович	27500	25860	1640
–	–			
	Мамедов Тофик Билман Оглы	100	0	100
	Смирнов Евгений Павлович	50100	36925	13175
	Алиев Алияр Низамали Оглы	150	0	150
–	–			
№24	Аминов Фярит Джафярович	100	0	100
ОИО №25	Алексеев Александр Иванович	50100	26573	23527
–	–			
	Москалев Павел Васильевич	100800	93141	7659
ОИО №25	Макаров Александр Павлович	10	0	10

Председатель ТИК Т.А. Шошкина

СВЕДЕНИЯ

о выявленных фактах недостоверности данных и сведений, о доходах за 2004 год по выборам депутатов в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области

№ округа	Фамилия, имя, отчество кандидата	Результаты проверки (по данным налогового органа)
1	2	4
Окр. № 1	Ширмамедзаде Руфат Тофик оглы	Не указан доход: ГУП БПАК – 3 в сумме 27594,3 руб.
Окр. № 2	Никитин Юрий Прокопьевич	Не указан доход: ОАО «Балаковский завод запасных деталей» в сумме 40535,29 руб.
Окр. № 5	Савинов Олег Анатольевич	Не указан доход: УМП «УМЖХ № 2 в сумме 20000 руб.
Окр. № 8	Бессуднова Антонида Ивановна	Не указан доход: «Волго- Уральская торговая компания» в сумме 5945,72 руб.
Окр. № 10	Куренкова Тамара Ивановна	Не указан доход: ОАО «Балаковорезинотехника» в сумме 1802,95 руб
Окр. № 11	Евсейчик Алексей Викторович	Не указан доход: ООО «Баден-Баден» в сумме 6000 руб.
Окр. № 12	Барышева Надежда Николаевна	Не указан доход: общеобразовательная школа № 16 в сумме 1340,97 руб.
Окр. № 16	Дунова Нина Александровна	Не указан доход: СГУ им. Н.Г. Чернышевского в сумме 13500 руб.
Окр. № 21	Яйнав Ирина Валерьевна	Не указан доход: ООО «Молкомбинат» в сумме 2800,39 руб.
Окр. № 23	Аминов Фярит Джафярович	Не указан доход: ООО «Балаковский терминал» в сумме 23866 руб.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 22 февраля 2006 года № 476

О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 29.10.2004 года № 4176

В связи с изменением места работы отдельных членов межведомственной комиссии по вопросам профессиональной ориентации и психологической поддержки населения ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в пункт 1 постановления главы Балаковского муниципального образования от 29.10.2004 года № 4176 "О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 17.02.2003 года № 410"

- состав межведомственной комиссии по вопросам профессиональной ориентации и психологической поддержки населения Балаковского муниципального образования - читать в новой редакции согласно приложению.

А.Г.Семенов, и. о. главы БМО

Совет депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области

Шестьдесят седьмое заседание Совета депутатов второго созыва

РЕШЕНИЕ № 573

20.02.2006г.

О внесении изменений и дополнений в решение Совета депутатов Балаковского муниципального образования № 566 от 29.12.2005 г. «О бюджете Балаковского муниципального образования на 2006 год».

Руководствуясь Бюджетным кодексом РФ, Уставом Балаковского муниципального образования, Положением «О бюджетном процессе в Балаковском муниципальном образовании» и рассмотрев рекомендации комиссии по бюджетно-финансовой политике, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Внести в решение Совета депутатов Балаковского муниципального образования № 566 от 29.12.2005 г. «О бюджете Балаковского муниципального образования на 2006 год» следующие изменения и дополнения:

1.1. Изложить в новой редакции следующие приложения к решению:

- Приложение 2 «Администраторы доходов и источников внутреннего финансирования дефицита бюджета Балаковского муниципального образования на 2006 год» (прилагается);

-Приложение 3 «Перечень кодов доходов, используемых в 2006 году для детализации учета доходов бюджета Балаковского муниципального образования» (прилагается);

-Приложение 4 «Распределение расходов бюджета Балаковского муниципального образования на 2006 год по разделам и подразделам функциональной классификации расходов бюджетов Российской Федерации» (прилагается);

-Приложение 5 «Распределение ассигнований из бюджета Балаковского муниципального образования на 2006 год по разделам и подразделам, целевым статьям и видам расходов функциональной классификации расходов бюджетов Российской Федерации» (прилагается);

-Приложение 6 «Ведомственная структура расходов бюджета Балаковского муниципального образования на 2006 год» (прилагается);

-Приложение 7 «Источники внутреннего финансирования дефицита бюджета Балаковского муниципального образования на 2006 год» (прилагается);

1.2. Дополнить пункт 8 решения абзацем: «утвердить сметы доходов и расходов по муниципальным образованиям поселений на 2006 год согласно приложениям 9-26».

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит опубликованию в средствах массовой информации.

В.В. Тимофеев, глава БМО

Распоряжение главы БМО

от 22 февраля 2006 года № 99-р

Об утверждении комиссии по размещению заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг при администрации Балаковского муниципального образования

В соответствии с Федеральным законом от 21 июля 2005 года № 94-ФЗ "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд", во исполнение постановления главы Балаковского муниципального образования от 18 января 2006 года "О мерах по выполнению Федерального закона от 21 июля 2005 года № 94-ФЗ" и в целях осуществления муниципального заказа на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для нужд администрации Балаковского муниципального образования:

1. Утвердить состав комиссии по размещению заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг при администрации Балаковского муниципального образования согласно приложению № 1.

2. Председателю комиссии в срок до 1 марта 2006 года разработать Положение о единой комиссии при администрации Балаковского муниципального образования по размещению заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг.

3. Признать утратившим силу распоряжение главы Балаковского муниципального образования от 9 июня 2004 года № 673-р "Об утверждении конкурсной комиссии при администрации Балаковского муниципального образования".

А.Г.Семенов, и. о. главы БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 16 февраля 2006 года № 397

Об организации и проведении отбора кандидатов из числа гражданской молодежи, проживающей на территории Балаковского муниципального образования, для комплектования первых курсов военных образовательных учреждений высшего профессионального образования, Суворовских военных, Нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ, кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации

Военным комиссариатом г.Балаково в 2005 году наряд на отбор кандидатов из числа гражданской молодежи для укомплектования первых курсов военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации выполнен на 116%. При плане отбора 43 человека отобрано и направлено для поступления 50 человек. В лучшую сторону военно-профессиональной ориентации уча-

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 14 февраля 2006 года №361

Об обеспечении сохранности линий и сооружений связи на территории Балаковского муниципального образования

В целях обеспечения бесперебойного действия средств связи, предупреждения аварий на подземных коммуникациях связи и во исполнение требований Правил охраны линий и сооружений связи РФ, утвержденных постановлением Правительства РФ от 09.06.1995г. № 578,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Управлению дорожного хозяйства и благоустройства (Сим Ю.Н.) строго следить за соблюдением ордерной системы на производство земляных работ на территории об-

ятиям и организациям без согласования с предприятиями связи.

2. Комитету по управлению имуществом Балаковского муниципального образования (Колодченко В.В.) отвод земель под строительство, сельскохозяйственные угодья, огородные и садовые участки не осуществлять без письменного согласования с предприятием связи. В выдаваемых документах о правах на земельные участки в обязательном порядке делать отметки о наличии на них зон с особыми условиями использования (Правила охраны линий и сооружений связи РФ, п. 16).

3. Руководителям организаций оказывать содействие предприятиям связи в проведении работы по обеспечению сохранности коммуникаций связи или назначать (распоряжениями) ответственных

ных работ в охранной зоне кабелей связи, выдавать необходимые сведения для проведения охранно-предупредительной работы (наличие землеройной техники, планов работ в районах прохождения кабелей связи, составлять списки механизаторов и инженерно-технических работников).

4. Юридическим и физическим лицам, производящим земляные работы, при обнаружении кабельных линий связи, не обозначенных в технической документации, немедленно прекращать эти работы, принимать меры к обеспечению сохранности кабеля связи и сообщать об этом в Балаковский районный узел связи по телефону: 22-25-26.

5. Предложить правоохранительным органам оказывать содейст-

...сийской Федерации

Военным комиссариатом г.Балаково в 2005 году план-наряд на отбор кандидатов из числа гражданской молодежи для укомплектования первых курсов военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации выполнен на 116%. При плане отбора 43 человека отобрано и направлено для поступления 50 человек. В лучшую сторону по военно-профессиональной ориентации учащейся молодежи отмечается руководство средней школы № 26 (6 чел.), средней школы № 21 (4 чел.), гимназии № 1 (4 чел.), средней школы № 7 (3 чел.), средней школы № 16 (3 чел.).

В целях дальнейшего совершенствования профессионального отбора из числа лучшей части молодежи, проживающей на территории муниципального образования для обучения в военных образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации и укомплектования первых курсов военных образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации в соответствии с нарядом

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Произвести отбор в 2006 году из числа молодежи, проживающей на территории Балаковского муниципального образования, кандидатов для поступления в военно-образовательные учреждения высшего профессионального образования, Суворовские военные, Нахимовские военно-морские, военно-музыкальные училища, кадетские корпуса Министерства обороны Российской Федерации согласно плану предварительного распределения по учебным заведениям муниципального образования (Приложения № 1,2,3).

2. Утвердить план основных мероприятий по отбору кандидатов для поступления в военные образовательные учреждения. (Приложение № 4).

3. Управлению образования администрации (Логинова Т.В.), руководителям учебных заведений оказать содействие военному комиссариату города в проведении работы по отбору кандидатов для поступления в военные образовательные учреждения Министерства обороны Российской Федерации.

4. Информационно-аналитическому сектору администрации (Запяткин Е.В.) совместно с военным комиссариатом г. Балаково (Ильмушкин В.С) обеспечить публикацию материалов, направленных на пропаганду имиджа офицера Российской армии.

5. Кандидатов, изъявивших желание поступить в военные учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации, направлять на призывной пункт города по адресу: город Балаково, наб.Леонова, 6, кабинет № 7.

6. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы, председателя комитета по социальным вопросам Утенкова Г.Н.

Информировать администрацию об исполнении постановления на 16.10.2006 года.

А.Г.Семенов,
и. о. главы БМО

...ны линий и сооружений связи РФ, утвержденных постановлением Правительства РФ от 09.06.1995г. № 578,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Управлению дорожного хозяйства и благоустройства (Сим Ю.Н.) строго следить за соблюдением ордерной системы на производство земляных работ на территории области (города, района). Запретить выдачу ордера (разрешения) на производство земляных работ юридическим и физическим лицам, предпри-

...земельные участки в соответствии с порядке делать отметки о наличии на них зон с особыми условиями использования (Правила охраны линий и сооружений связи РФ, п. 16).

3. Руководителям организаций оказывать содействие предприятиям связи в проведении работы по обеспечению сохранности коммуникаций связи или назначать (распоряжениями) ответственных лиц по согласованию и производству земляных работ, определять порядок их проведения, назначать ответственных лиц при производстве земля-

...линий связи, не обозначенных в технической документации. немедленно прекращать эти работы, принимать меры к обеспечению сохранности кабеля связи и сообщать об этом в Балаковский районный узел связи по телефону: 22-25-26

5. Предложить правоохранительным органам оказывать содействие предприятиям связи по обеспечению сохранности коммуникаций связи, по пресечению нарушений Правил охраны линий и сооружений связи РФ.

А.Г.Семенов, и. о. главы БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 22 февраля 2006 года № 478

О внесении изменений в положение "О правилах переустройства и перепланировки жилых помещений на территории Балаковского муниципального образования", утвержденное постановлением главы Балаковского муниципального образования от 29 июня 2005 года № 1899

Руководствуясь положениями статьи 51 "Градостроительного кодекса Российской Федерации", принимая во внимание требования Главного Управления Федеральной регистрационной службы по регистрации объектов недвижимости. ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в пункт 4.2 положения "О правилах переустройства и перепланировки жилых помещений на территории Балаковского муниципального образования", утвержденного постановлением главы Балаковского муниципального образования от 29 июня 2005 года № 1899

"О правилах переустройства и перепланировки жилых помещений на территории Балаковского муниципального образования":

- пункт 4.2 читать в новой редакции: "Хозрасчетное подразделение Управления архитектуры и градостроительства, рассмотрев представленные "Заявителем" документы и согласованный главным архитектором города или его заместителем проект, выдает "Заявителю" бланк согласования проекта с инженерными службами города, территориальным отделом территориального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения по Саратовской области в Балаковском районе, комитетом жилищного хозяйства (служба заказчика) администрации Балаковского муниципального образования (приложение № 1).

В случае перепланировок, не затрагивающих конструктивных и других характеристик надежности и безопасности здания, таких как ликвидация кладовых, объединение помещений туалета с ванной (совмещенный санузел), разрешение на перепланировку выдается в форме справки".

А.Г.Семенов, и. о. главы БМО

ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ в 2006г. по ремонту и эксплуатации лифтового оборудования в жилищном фонде г. Балаково

1. Наименование заказчика, почтовый адрес, номер контактного телефона: Комитет жи-лищного хозяйства (Служба заказчика) администрации Балаковского муниципального образования. 413800, г. Балаково, ул. Саратовское шоссе, 18. Тел. 62-22-17, факс 62-42-04.

2. Источник финансирования: платежи населения средства бюджетов различных уровней (льготы)

3. Предмет конкурса: выполнение работ в 2006г. по ремонту и эксплуатации лифтового обо-рудования в жилищном фонде г. Балаково

4. Место выполнения работ, оказания услуг: г. Балаково

5. Срок выполнения работ: до 31 декабря 2006г.

6. Форма, срок и порядок оплаты услуг: по мере поступления денежных средств путем их перечисления на р/счет поставщика услуг

7. Стоимость выполняемых работ, оказываемых услуг: в соответствии с условиями контракта

8. Место и порядок предоставления конкурсной документации: 413800, г. Балаково, ул. Саратовское шоссе, 18. 3-й этаж, каб. 305. Тел. 62-22-17, факс 62-42-04.

Конкурсная документация предоставляется на основании письменного заявления.

9. Место, срок и порядок подачи конкурсных заявок: Заявки на участие в конкурсе подают-ся организатору конкурса в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, еже-дневно с 8.00 до 17.00, кроме выходных дней, не позднее 31 марта 2006г. по вышеуказанно-му адресу.

10. Место, дата и время вскрытия конвертов с конкурсными заявками: 1 апреля 2006г. в 10? ? часов по вышеуказанному адресу.

11. Критерии оценки заявок: выполнение обязанностей по уплате налогов и сборов, наличие опыта работы в сфере предлагаемых услуг, состояние материально-технической базы, ква-лификация сотрудников, финансовое состояние, репутация, цена контракта.

Совет депутатов Балаковского муниципального образования
Саратовской области
Шестьдесят седьмое заседание Совета депутатов второго созыва

РЕШЕНИЕ № 574

20.02.2006 г.

О внесении изменений в положение «О порядке управления и распоряжения собственностью Балаковского муниципального образования»

Руководствуясь ст. 50 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», ст. 154 Федерального Закона от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ «О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых законодательных актов Российской Федерации, в связи с принятием Федеральных законов «О внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» и «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Балаковского муниципального образования и рассмотрев рекомендации комиссии по бюджетно-финансовой политике, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Внести изменения в Положение «О порядке управления и распоряжения собственностью Балаковского муниципального образования», дополнив его статьей 19.1 следующего содержания:

«**Статья 19.1.** Особенности передачи объектов муниципальной собственности в безвозмездное пользование вновь образованным муниципальным образованием - городскому и сельскому поселениям, входящим в состав Балаковского муниципального образования»

1. Имущество, предназначенное для решения вопросов местного значения городского и сельских поселений, входящих в состав Балаковского муниципального образования, до регистрации права собственности на данное имущество, передается им в безвозмездное пользование для исполнения полномочий по решению вопросов местного значения.

2. Договор безвозмездного пользования заключается в порядке, предусмотренном п. 4 статьи 19 настоящего Положения.»

2. Предоставить право принятия решения о передаче имущества, указанного в пункте 1 ст. 19.1. в безвозмездное пользование Главе БМО.

3. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит опубликованию в средствах массовой информации.

В.В. Тимофеев, глава БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 26 февраля 2006 года № 482

Об отдельных вопросах управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям администрации Балаковского муниципального образования

В соответствии с Федеральным законом от 12 февраля 1998 года № 28 "О гражданской обороне", Федеральным законом от 21 декабря 1994 года № 68 "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", постановлением Правительства РФ от 2 ноября 2000 года № 841 "Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны", постановлением Правительства РФ от 4 сентября 2003 года № 547 "О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", а также в целях реализации ФЗ от 6 октября 2003 года № 131 - в области гражданской обороны, защиты населения территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах, на основании соглашения между Главным управлением МЧС России по Саратовской области и администрацией муниципального образования по взаимодействию в решении вопросов гражданской обороны, предупреждения чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий и ликвидации последствий стихийных бедствий, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Создать в структуре управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования с 1 февраля 2006 года курсы гражданской обороны Балаковского муниципального образования (далее курсы ГО), подчинив их начальнику управления по делам ГО и ЧС администрации БМО.

2. Утвердить штатное расписание курсов ГО на 2006 год, в количестве 3 штатных единиц - служащих, занимающих должности, не отнесенные к муниципальным должностям, и осуществляющих техническое обеспечение деятельности администрации Балаковского муниципального образования согласно приложению № 1.

3. Утвердить штатное расписание управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования на 2006 год в составе 18 единиц - муниципальных служащих, согласно приложению № 2.

А.Г. Семенов, и.о. главы БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 28 февраля 2006 года № 483

О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 19.01.2006 г. № 40

В связи с переносом центра избирательного участка № 61

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменение в приложение постановления главы Балаковского муниципального образования от 19.01.2006 года № 40 "Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчета голосов избирателей на выборах депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования 12 марта 2006 года" - описание границ избирательного участка № 61 читать в новой редакции:

Избирательный участок № 61			Количество избирателей - 2017
Центр ЦТП (ул. Степная, 27А)			
61	БАЛАКОВО ГОРОД	СТЕПНАЯ	35/1, 35/2, 35/3, 37/1, 37/2, 43, 45, 47, 49, 88, 92, 94, 96

2. Направить настоящее постановление в территориальную из-

Администрация МО город Балаково сообщает о приёме документов для участия в конкурсах

- на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы заместителя главы администрации муниципального образования город Балаково по вопросам экономики, благоустройства, торговли и бытового обслуживания;

- на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации муниципального образования город Балаково.

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии такового), подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

е) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

Администрация ИНФОРМИРУЕТ:

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 23 июля 1997 года № 774 «О подготовке управленческих кадров для организаций народного хозяйства Российской Федерации», постановлением Правительства Российской Федерации от 16 апреля 2003 года № 224 «О Государственном плане подготовки управленческих кадров для организаций народного хозяйства Российской Федерации в 2003/2004 - 2006/2007 учебных годах» региональное отделение Комиссии и управление кадровой политики и государственной службы Правительства области проводят конкурсный отбор специалистов для подготовки в российских образовательных учреждениях, ведущих организациях народного хозяйства и за рубежом на 2006-2007 учебный год.

В реализации российского этапа программы принимают участие лучшие, отобранные на конкурсной основе, образовательные учреждения и бизнес - школы России по программам «Менеджмент», «Маркетинг», «Финансы и кредит».

В конкурсном отборе для подготовки в рамках Государственного плана участвуют представители предприятий и организаций промышленности, строительства, стройиндустрии, жилищно-коммунального хозяйства пищевой и перерабатывающей промышленности, сферы услуг всех форм собственности. Особое внимание обращается на руко-
дителей направ-

-на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации муниципального образования город Балаково.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность заместителя главы администрации муниципального образования город Балаково по вопросам экономики, благоустройства, торговли и бытового обслуживания

-Высшее экономическое образование и стаж работы по специальности не менее 5 лет;

-Наличие опыта руководящей работы в сфере экономики, финансов;

-Опыт работы по направлениям:

- ценообразование;

- определение направлений экономического развития территорий;

- координация и развитие отраслей потребительского рынка;

- Знание и владение ПК.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность начальника управления экономики администрации муниципального образования г.Балаково:

-Высшее экономическое или высшее профессиональное образование по специальности "Государственное и муниципальное управление";

-Наличие опыта руководящей работы;

-Опыт работы по направлениям:

-взаимодействие и регулирование экономической деятельности хозяйствующих субъектов, предприятий малого и среднего бизнеса;

- социально-экономическое планирование и развитие территории;

- координация и развитие отраслей потребительского рынка;

- закупка продукции для муниципальных нужд;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление (по установленному образцу);

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 4 цветных фотографии 4х6;

г) документы, подтверждающие профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

ж) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-75-81, 33-90-94.**

Дата проведения конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы заместителя главы администрации муниципального образования город Балаково по вопросам экономики, благоустройства, торговли и бытового обслуживания: **27 марта 2006 года.** Время проведения конкурса: **15.00 ч.**

Место проведения конкурса: **ул. Трнавская, 12, каб.203.**

Дата проведения конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации муниципального образования город Балаково: **28 марта 2006 года.** Время проведения конкурса: **15.00 ч.** Место проведения конкурса: **ул. Трнавская, 12, каб.203.**

образования и подсчета голосов избирателей на выборах депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования 12 марта 2006 года" - описание границ избирательного участка № 61 читать в новой редакции:

Избирательный участок № 61 Центр. КТП (ул. Степная, 27А)			Количество избирателей - 2017
61	БАЛАКОВО ГОРОД	СТЕПНАЯ	35/1, 35/2, 35/3, 37/1, 37/2, 43, 45, 47, 49, 88, 92, 94, 96

2. Направить настоящее постановление в территориальную избирательную комиссию Балаковского района.

А.Г. Семенов, и.о. главы БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 13 февраля 2006 г. №358

О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 18.08.2005г. № 2547

Согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 01.11.2004г. № 179 «Об утверждении порядка оказания скорой медицинской помощи», выдача справок станцией скорой медицинской помощи является одной из основных функций станции, то есть выдача медицинской справки не относится к платным услугам. В связи с этим, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в прейскурант цен на платные услуги, оказываемые МУЗ «Станция скорой медицинской помощи», утвержденные постановлением главы Балаковского муниципального образования от 18.08.2005г. №2547:

- пункт 1 «выдача медицинских справок» - исключить, приложение читать в новой редакции (прилагается).

А.Г.Семенов, и. о. главы БМО

ПРЕЙСКУРАНТ
на платные услуги, оказываемые населению МУ "Станция скорой медицинской помощи"

Наименование платных услуг	Стоимость 1 часа работы в (руб.)
Дежурства бригад СМП во время проведения коммерческих соревнований и культурно-массовых мероприятий в городе и районе	
Врачебная бригада с применением медикаментов	489-66
Врачебная бригада без применения медикаментов	428-95
Фельдшер.бригада без применения медикаментов	258-41
Фельдшер.бригада с применением медикаментов	322-56
Транспортировка больных из лечебных учреждений домой, транспортировка больных на обследование в ЛПУ (в пределах города), транспортировка плановых больных в стационары города	
Врачебная бригада без применения медикаментов	355-02
Фельдшер.бригада без применения медикаментов	263-20
Фельдшер. бригада без применения медикаментов (радиус 5 км)	225-63
Транспортировка больных на обследование в диагностический центр г.Саратова, областную больницу, сан. кур. лечение, транспортировка лиц с психическими расстройствами по заявкам ПНД в дома-интернаты для психохроников в пределах области	
Фельдшер.бригада без применения медикаментов	401-10
Врачебная бригада без применения медикаментов	492-91
Транспортировка больных из других областей в г.Балаково и в другие области	484-80
Обслуживание бригадой скорой помощи похоронной процессии	
Врачебная бригада с применением медикаментов	355-02
Фельдшер.бригада с применением медикаментов	263-20

ленности, строительства, стройиндустрии, жилищно-коммунального хозяйства, пищевой и перерабатывающей промышленности, сферы услуг всех форм собственности. Особое внимание обращается на руководителей, направляемых организациями, участвующими в программах реструктуризации производства и развития региона, предприятиями, работающими в области высоких технологий, агропромышленными предприятиями, а также предприятиями малых городов и сельских районов.

К специалистам, направляемым для участия в программе, предъявляются следующие требования:

возраст не старше 40 лет (желательно не моложе 25);

высшее образование;

опыт работы в должности руководителя высшего или среднего звена не менее 1 года;

общий стаж работы не менее 3-х лет;

знание иностранного языка (для специалистов, претендующих на участие в зарубежной стажировке).

Обучение в рамках Государственного плана осуществляется за счет средств федерального и областного бюджетов.

Предложения по кандидатам просим представить до 10 марта 2006 года в управление кадровой политики и государственной службы Правительства области.

Контактный телефон в Саратове: 27-92-58.

Дополнительная информация о Программе размещена на сайте Федеральной Комиссии: <http://skpk.hse.ru>, документы для кандидатов: на сайте Правительства Саратовской области: <http://www.saratov.gov.ru/>.

А.Г. Семенов,
и.о. главы БМО

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения от 28 февраля 2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на выполнение СМР вентиляции и пусконаладочных работ в МУЗ «Детская городская поликлиника», МУЗ «Городская поликлиника №5», МУЗ «Городская поликлиника №3», МУЗ «Центральная районная поликлиника» за счет бюджетных средств.

РЕШИЛИ:

признать победителем в проведении запроса котировок участника, в котировочной заявке которого указана наименьшая цена, т.е. ООО «Балаковопромвентиляция». Заключить контракт на выполнение СМР вентиляции и пусконаладочных работ с ООО «Балаковопромвентиляция» на сумму 249,4 т.р. ЛПУ заключить на основании контракта договора с ООО «Балаковопромвентеляция».

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения от 28 февраля 2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на оказание услуг по техническому обслуживанию медтехники для

РЕШИЛИ:

[illegible] победителем в [illegible] запроса котировок [illegible] котировочная заявка которого поступила ранее заявки другого участника т.е. ЗАО «Завод Медтех-

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Отдел транспортного обеспечения администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области имеет намерение в I квартале 2006 года осуществить способом запроса котировки закупку нового кузова автомашины ВАЗ 2109 комплектации 3 (кузов голый крашеный) в количестве 1 (одной) штуки.

Цена предлагаемого товара должна быть указана с учетом затрат на транспортировку, страхование, уплату налогов, таможенных пошлин, сборов и других обязательных платежей, оформление обязательных документов.

Источник финансирования: из бюджета Балаковского муниципального образования по мере поступления средств.

Сроки исполнения заказа - в течение I квартала, после подписания контракта.

Котировочные заявки рассматриваются **до 12 час.00 мин 13 марта 2006 года** по адресу: **413800, г.Балаково Саратовской области, ул.Трнавская, 12, каб. 413, тел.33-91-97.**

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Отдел транспортного обеспечения администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области имеет намерение в течение 2006 года осуществить обязательное страхование гражданской ответственности транспортных средств способом запроса котировки за счет бюджетных средств

Сумма средств, предусмотренная на страхование, ориентировочно 60 т. руб.

Оплата будет производиться по безналичному расчету в течение 2006 года.

Источник финансирования: из бюджета Балаковского муниципального образования по мере поступления средств.

Сроки исполнения оказания услуг по страхованию автотранспорта - в течение 2006 года, после подписания контракта.

Котировочные заявки рассматриваются **до 12 час.00 мин 13 марта 2006 года** по адресу: **413800, г.Балаково Саратовской области, ул.Трнавская, 12, каб. 413, тел.33-91-97.**

Открытый конкурс на закупку оборудования

ПРЕДМЕТ КОНКУРСА

Медицинское оборудование - запасные части для ремонта компьютерного томографа CT Sytec 1800 i фирмы General Elektric Medikal (рентгеновская трубка для компьютерного томографа).

Выполнение текущего ремонта компьютерного томографа: ● заправка детектора ксеноном до номинального давления; ● замену фильтра рентгеновского излучения; ● замену и последующую юстировку РТ; ● проверку и калибровку компьютерного томографа. Техническое обслуживание оборудования в течение 12 месяцев. Срок поставки **2 квартал 2006г.** Условия поставки - доставка транспортом поставщика. Место поставки - г. Балаково, МУЗ «Городская больница №1». Условия оплаты - финансирование из внебюджетных средств по мере поступления средств и дополнительного финансирования.

ЗАКАЗЧИК/ОРГАНИЗАТОР КОНКУРСА

Муниципальное учреждение здравоохранения «Городская больница №1» г.Балаково. Почтовый адрес: **413800 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Академика Жук, д. 64, Больничный городок, тел. 8 (8453) 44-32-61, факс: 44-24-49.**

Контактное лицо: **Зновенко Татьяна Ивановна** (зам. гл. врача по хоз. вопросам)

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Дата, время окончания приема заявок **10 апреля, 14.00,** в запечатанных конвертах. На конверте следует указать «Заявка на участие в открытом конкурсе». Дата, время и место проведения конкурса **10 апреля, 15.30,** по адресу организатора конкурса. Полный комплект документации для открытого конкурса предоставляется бесплатно представителю поставщика при наличии доверенности и на основании письменного запроса на бумажном носителе или на дискете.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В конкурсе могут принимать участие юридические лица и индивидуальные предприниматели (поставщики), деятельность которых не противоречит действующему законодательству РФ. Монтаж за счет поставщика, гарантийное и послегарантийное обслуживание, обучение персонала. Срок заключения контракта - В ТЕЧЕНИЕ 20 ДНЕЙ после подведения итогов конкурса.

Администрация БМО сообщает о проведении конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации Балаковского муниципального образования

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

-Высшее экономическое об[illegible] стаж работы по спе[illegible]

д) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на

пятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государ[illegible]

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 30.1 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом [illegible] лаковского муниципального [illegible]

РЕШИЛИ:

признать победителем в проведении запроса котировок участника, котировочная заявка которого поступила ранее заявки другого участника, т.е. ЗАО «Завод Медтехника».

Заключить контракт на оказание услуг по техническому обслуживанию медтехники на I квартал 2006 г. (март) на сумму 250 т.р. ЛПУ заключить на основании контракта договора с ЗАО «Завод Медтехника» на оказание услуг по техническому обслуживанию медтехники сроком с 01.03.06 до 31.03.06.

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения от 28 февраля 2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на выполнение капитального ремонта ООВП с.Крутое МУЗ «Центральная районная поликлиника» за счет бюджетных средств.

РЕШИЛИ:

признать победителем в проведении запроса котировок участника, котировочная заявка которого поступила ранее заявки другого участника, т.е. ООО «Лига».

Заключить контракт на выполнение капитального ремонта ООВП с.Крутое МУЗ «Центральная районная поликлиника» с ООО «Лига» на сумму 250 т.р. МУЗ «Центральная районная поликлиника» заключить на основании контракта договор с ООО «Лига».

Администрация БМО сообщает о проведении конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации Балаковского муниципального образования

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

-Высшее экономическое образование и стаж работы по специальности не менее 5 лет;

-Наличие опыта руководящей работы в сфере экономики;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление (по установленному образцу);

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету, установленной формы;

в) 4 цветных фотографии размером 4х6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии такового), подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

е) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

ж) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-75-81, 33-90-94.**

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 30.1 *Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка:*

- для ведения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, с. Ивановка, ул. Сельхозтехникум, д. № 26, площадью 537 кв. метров, по заявлению заинтересованного физического лица;

- для размещения двух гаражей в г.Балаково, проспект Героев, р-он тяговой подстанции МУП «Балаковоэлектротранс», площадью 0,0047 га каждый, по заявлениям физических лиц.

УВАЖАЕМЫЕ ПОЛУЧАТЕЛИ СОЦИАЛЬНОЙ УСЛУГИ ПО БЕСПЛАТНОМУ ПРОЕЗДУ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ ПРИГОРОДНОГО СООБЩЕНИЯ!

Для организации бесплатного проезда граждан-получателей социальных услуг в поездах пригородного сообщения в 2006 году введена **Карточка транспортного обслуживания** (далее **«Карточка»**).

Названная Карточка и Памятка о её применении с конца декабря 2005 года доставляется каждому получателю социальной услуги заказным почтовым отправлением.

Обращаем Ваше внимание, что рассылка именных Карточек закончилась 15 февраля 2006 года

С 16 февраля 2006 года при оформлении Вам в железнодорожных кассах разового или абонементных безденежных проездных документов (билетов) для бесплатного проезда в поездах пригородного сообщения необходимо предъявить билетному кассиру наряду с документами, удостоверяющими личность (паспорт, удостоверение личности и т. п., а для инвалидов вследствие общего заболевания - дополнительно справка учреждения медико-социальной экспертизы), **Карточку транспортного обслуживания.**

Гражданам, которым до 15 февраля т. г. Карточка не вручена, следует обращаться за ее получением до **30 марта 2006 года** включительно в отделения почтовой связи по месту жительства.

По истечении указанного срока, т.е. после 30 марта т.г., невручённые получателям Карточки будут переданы филиалами Почты России в территориальные отделения Пенсионного фонда Российской Федерации, где и будут находиться до востребования владельцами.

Извещение о намерении выделить земельный участок

В соответствии со ст.13 ФЗ от 24.07.02 г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» собственники земельных долей Абанин А.Н., Абанина Л.Н., Абанина В.И., Васильев Н.М., Васильев С.В., Глистова А.М., Глистов Л.А., Глистова О.В., Данилов Г.Н., Долбилина Е.И., Емельянов А.А., Емельянова В.Н., Емельянов В.А., Ильчишин С.А., Ильчишина Г.М., Ильчишин А.С., Лапышова В.В., Лапышов Г.М., Лапышова В.М., Лапышов А.Г., Лукина Т.В., Нургалиева А.П., Носков А.И., Осинкина Н.В., Паницкий В.А., Паницкова Л.В., Паницкова Л.В., Пономарева А.С., Родионова Т.А., Родюшкин А.И., Родюшкина Ф.А., Солоневич Н.А., Исайченко М.П., Сбитнев Н.Г., Скрипкин А.А., Ходин А.М., Чернов Г.В., Чернова Н.П., Шикин В.М., Шикин М.В., Шикина Н.В., Осинкина Н.В., Анашкин П.И., Барабой П.А., Баландин Н.И., Баландин В.Н., Баландина М.М., Баландин Н Н Баландина Т И , Баландин А Н , Белякова Н И , Беляков Е.Н., Белякова Т.А Волкова Л.И., Гиляжев М.Н., Колмыков А.М., Майзик А.М., Майзик А.И., Майзик Т.А Майзик М В , Рябинин А И Рябинина Л Н , Ильина З Е Савченко С.В. Савченко О.В., Стрелков Н.А., Стрелкова Т.И., Нахаев И., Нахаева У., Филиппов М.В., Филиппова Н.Н., Исетова Ж.Б., Иситова А.П., Иситов Б., Майорова А.И., Макаров А.В., Макарова Н.М., Матыбаева А.У., Жашков В.А., Исайченко С . Чугунов В.И., Чугунова Т.В., Мешков В., Ичаева Н.П., Исиналиева М.Н., Гаврилов В.А., Перфилова М., Панасюк Г.М., Быркa В.Г., Дисемалиев Т.А., Дисемалиева М.А., извещаем о намерении выделить земельные участки в счет долей в праве общей собственности на земельные участки пашня V-К 122 (95) га, VII - 444 га, III-К 122 (92) га, IV-К 86 (86) га, I-К 65 (65) га, II-К 65 (65) га, V-1К 143 (118) га, 3-33 га, VII-1 105 га, 2 - 70 га, 2-353 га, II - 160 га, V - 1 223 га, V - 3 170 га, IV-1К 112 (110) га, всего 1828 га Пастбища смежные с пашней 11/90, 7/320, 6/25, 10/165 Луга на сенокосах, расположенные на участках 6/40, 207, 2/359 в соответствии с планом земель колхоза XXI Партсъезда Балаковского района Саратовской области (экз карты для служебного пользования)

Претензии принимаются в течение одного месяца со дня опубликования по адресу с Сухой Отрог, ул.Молодежная, 18/2, Дисемалиев Табида Александрович.

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
Телефоны:
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
тел. 65-40-33.
Цена договорная
Тираж 4100 экз
Заказ 1258

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлении ответственность несет рекламодатель.
Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы.
Подписано в печать 2.03.2006 г. в 15.00

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ
Вести

№ 18 (2940)

9 МАРТА 2006 ЧЕТВЕРГ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

погода

	8 марта	9 марта	10 марта	11 марта	12 марта	13 марта	14 марта
Температура воздуха, °С	+1	+1	-4	-1	+1	+2	+4
Осадки (в течение суток)							
Атмосферное давление, мм рт.ст.	750	749	758	757	757	756	758
Направление приземного ветра	Ю-В	Зап	С-З	Южн	Ю-В	Вст	Южн
Скорость приземного ветра, м/с	3	4	4	2	3	5	3

Масленичный блин в канун Великого поста

Валентина ШУНИНА

Ни снежные заносы, ни ветер не смутили горожан. В минувшее воскресенье на поле между 5 и 8 микрорайонами приняло немало балаковцев отдохнуть, повеселиться и проводить зиму.

Народное гуляние началось ровно в 10 утра. Творческие коллективы ЦДК «Центра национальных куль-

горячие новости

В казарму на два месяца

Объявлены военные сборы для запасников.

Согласно подписанному Президентом Указу о призыве на военные сборы-2006, российские запасники должны будут отправиться в казармы, чтобы освежить в памяти навыки своей армейской специальности. Максимальный срок сборов может достигать двух месяцев. За это время призывнику-запаснику его предприятие должно выплачивать среднюю зарплату (позже государство эту сумму фирме компенсирует). За уклонение без уважительных причин грозит наказание. За неявку по повестке – штраф от 50 до 500 руб., а за незаконное освобождение от сборов (обмен и подделка документов) можно даже угодить за решетку.

Скользкие улицы, «Газели» целуются

В субботу, 4 марта, из-за сильного снегопада и обледенения трасс были закрыты все пригородные и междугородные автобусные рейсы из Балакова. Однако уже на следующий день почти все

на поле между 5 и 8 микрорайонами приняло немало балаковцев: отдохнуть, повеселиться и проводить зиму.

Народное гуляние началось ровно в 10 утра. Творческие коллективы ГДК, Центра национальных культур, Балаковского драмтеатра, хора «Карагод» старались от души: пели русские народные песни, частушки устраивали театрализованные представления. Давая артистам отдохнуть и подготовиться к очередному номеру, скоморохи разогревали публику незатейливыми конкурсами и играми. Особенно весело было детворе: она с азартом перетягивала канат, прыгала наперегонки в мешках, словом, бегала, резвилась вволю, активно участвуя во всем, что предлагали организаторы мероприятий.

Окончание на стр.3

Скользкие улицы, «Газели» целуются

В субботу, 4 марта, из-за сильного снегопада и обледенения трасс были закрыты все пригородные и междугородные автобусные рейсы из Балакова. Однако уже на следующий день почти все маршруты вновь начали работать. Об этом сообщил начальник МУ «Транспортное управление» О. Мельников.

Тем временем в самом Балакове активность транспортников не снижалась, на маршруты выходили более 90% автобусов, имеющих допуск на перевозку пассажиров. Однако сложные погодные условия негативно отразились на безопасности перевозок. В течение прошедшей недели произошли 3 ДТП с участием общественного транспорта. В одной из аварий, на перекрестке ул. Трнавской и 30 лет Победы, столкнулись две маршрутные «Газели». В результате получили ранения две пассажирки. В двух других ДТП получили механические повреждения 2 автобуса ПАЗ и один троллейбус.

Визиты

Завидуете – становитесь чиновниками!

С коротким, но запоминающимся визитом в Саратове побывал вице-спикер Госдумы Владимир Жириновский.

Владимир Вольфович посетил областной центр пролетом между Майкопом и Оренбургом, успел встретиться со студентами педагогического института СГУ. Жириновский выглядел бодро, во всем винил коммунистов, журналистов и чиновников, поражал присутствующих живостью жестикуляции.

Золотых гор подрастающим избирателям гость не обещал.

- Сейчас деньги у государства есть. Но власть во все времена должна обеспечивать себя. В стране миллион чиновников и больше ста миллионов остальных. Если дать денег всем, мгновенно поднимутся цены. А государственные люди в любой стране получают большие зарплаты. Если вы завидуете, становитесь тоже чиновниками, - призывал вице-спикер. По словам Жириновского, в Саратове ему отказали в телеэфире и чуть не запретили выступить перед студентами. Пришлось «поставить на уши» министра образования и науки РФ.

- На местах всегда бывают провокации, только центр может спасти ситуацию, поэтому и приходится поддерживать эту вертикаль власти, - вздохнул вице-спикер и, стремительно попрощавшись, отбыл в Оренбург. Десять лучших студентов пединститута парламентарий пригласил на свой 60-летний юбилей в Кремль.

Городские новости

Весеннее криминальное обострение

По данным Балаковского УВД, за прошедшую неделю в городе и районе было совершено 109 преступлений.

При этом нераскрытыми остались 67 криминальных деяний, то есть более 60%. Это один из самых низких показателей раскрываемости за последние месяцы. Среди тех преступлений, которые сотрудникам милиции не удалось раскрыть по горячим следам, более половины составляют кражи и грабежи. Так, из 24 совершенных за неделю краж раскрыто 7, а из 13 грабежей – ни одного. Излюбленными объектами посягательств воров и грабителей в большинстве случаев становятся мобильные телефоны.

Мир не без добрых людей

Многолетние попытки ввести в эксплуатацию Балаковский центр социально-трудовой реабилитации для лиц без определенного места жительства (проще говоря – бомжатник) до сих пор не увенчались успехом. Причина – нехватка финансовых средств.

Всего 470 тыс. рублей выделено этому учреждению в текущем году областным министерством здравоохранения и социальной поддержки. Этих денег в лучшем случае хватит на ремонт и оборудование санпропускника, без которого нельзя принимать людей на [illegible] не единственная проблема. По словам директора центра

Ваше право

Неплательщиков призвали к ответу

Валентина ШУНИНА

Трудился человек добросовестно, в поте лица, а ушел на заслуженный отдых и недосчитался части пенсии. Кто виноват? Да его работодатель….

Увы, это может приключиться с каждым, если предприятие перестанет отчислять в Пенсионный фонд страховые взносы. В Балакове создана специальная комиссия, действующая при заместителе главы администрации по соцвопросам, она отслеживает такие нарушения и призывает к ответу виновных.

В последний раз комиссия проводилась в администрации БМО 1 марта. На заседание были приглашены руководители десяти предприятий-неплательщиков. Однако держать ответ явились лишь двое из них. Дела тех, кто проигнорировал приглашение, решено передать в прокуратуру.

Кроме рассмотрения вопроса по неплательщикам в пенсионный фонд, комиссия разбиралась и с «теневиками», скрывающими от налоговой инспекции настоящий заработок своих сотрудников, а также с руководителями предприятий, работники которых получают зарплату ниже прожиточного минимума. Например, у тех, кто трудится в ООО «АСД- Сервис», средняя зарплата за 9 месяцев 2005 года составила всего 1476 рублей, у сотрудников ООО «Балаковский металл» - 1232 рубля, в ООО «Эрида» - 1306 рублей. А руководитель ООО «Т.Д. «Молочный двор» и сам был удивлен, когда на комиссии обнародовали средний заработок его подчиненных - всего 291 рубль! Он пообещал во всем разобраться и явиться на комиссию с отчетом по окончании первого квартала 2006 года.

Есть проблема

Сельчане без регистрации не попадут на выборы?

Антон КОЗЫРЕВ

Жителям сельских округов пришлось столкнуться с серьезной недоработкой в ФЗ № 131. В соответствии с этим законом главы сельских администраций лишились права регистрировать граждан на территории своих округов. Соответствующие печати у них изъяты и находятся в Балаковской администрации.

В результате в сельских округах не только Балаковского, но и других районов стало невозможно получить «прописку»: функция регистрации граждан по месту жительства отошла к ведению федеральных властей и «зависла». Люди, проживающие в селах без регистрации, не имеют возможности получать пенсию, лишаются избирательного права и многих других гражданских прав. Такие проблемы уже возникли у жителей с. Натальино, Новополеводино и других.

Существование такой проблемы подтвердил 1-ый замглавы БМО А. Семенов. Однако, по его словам, местная власть повлиять на ее решение не может. Даже если разрешить главам сельских администраций регистрацию граждан, то паспорта с такими штампами будут недействительными. Вопрос может быть урегулирован только на государственном уровне. Ожидается, что в ближайшие дни Госдума примет поправки в законодательство, которые позволят разрешить возникший кризис. Однако неизвестно, смогут ли незарегистрированные сельчане принять участие в местных выборах 12 марта. Областная избирательная комиссия на этот вопрос не дает ответа, подчеркнул А.Семенов.

Актуально

Жизнь без ДТП?

Подготовил
Евгений ШЕВЧУК

ремонт и оборудование санпропускника, без которого нельзя принимать людей на ночлег. Но это далеко не единственная проблема. По словам директора центра Людмилы Сорваевой, нужно завершить ремонт в жилых помещениях, установить сантехнику. Постоянно нужны деньги на оформление и восстановление документов для бомжей (ведь за каждую справку надо платить). Увы, на помощь местного бюджета учреждению рассчитывать не приходится, поскольку он имеет статус областного. Не хотят помогать благотворительно и частные предприниматели с депутатами. Однако добрые люди все же находятся. Несколько лет материальную поддержку центру оказывают два благотворительных фонда – «Источник надежды» во главе с Марианной Балкаровой и «Рука помощи» с Сергеем Гришаевым.

Команды вышли на старт

В феврале на заводе запасных деталей прошла серия соревнований среди командиров производства.

Многие начальники цехов, отделов, участков и их заместители приняли активное участие не в одном виде спорта. Упорная борьба развернулась за теннисным столом: из 10 участников сразу трое набрали по 17 очков и только по разнице партий определились победители. Лидером стал зам. начальника ПДО С.Н.Артюков. Среди шахматистов уверенную победу одержал начальник участка цветного литья В.Н.Бреднев. А вот в соревнованиях по мини-футболу на голову выше оказалась команда «Цеховик», которая одержала победу со счетом 7:3 над командой «Управленец». Выходили команды и на лыжню, соревнуясь в гонках. Желание получить заряд бодрости и хорошего настроения у всех сочеталось с желанием победить. В разных группах отличились начальник ПЭО А.В.Надеев, главный технолог А.Д.Комиссаренко, среди женщин первой на финише была начальник бюро стандартизации В.А.Кувалдина. Завершающим видом соревнований стал волейбол, в котором за первое место боролись три команды. Сильнейшей оказалась команда «Управленец».

Подготовил
Евгений ШЕВЧУК

Правительство РФ утвердило федеральную программу повышения безопасности движения, которая, как предполагается, к 2012 году должна в полтора раза сократить смертность на дорогах.

Она, в частности, предусматривает изменение возрастных ограничений для водителей. До каких пределов, «снизу» или «сверху», в принятом документе не говорится: этот вопрос будет решаться в ближайшие два года.

Зато уже в 2006—2007 годах намечено улучшить качество обучения водителей, усилить контроль за самостоятельной подготовкой граждан для получения прав на управление транспортными средствами категорий «А» и «В». Изменится процедура приема экзамена. Так что в обозримом будущем его станет принимать не один инспектор, с которым можно «договориться», как сейчас, а комиссия.

Для снижения детского травматизма в программе предусмотрено активное внедрение специальных сидений и удерживающих устройств. Технически перевооружат и ГИБДД. Средствами первой медицинской помощи оснастят все стационарные посты дорожно-патрульной службы.

Естественно, это благое дело потребует немалых затрат. Общий объем финансирования программы составит 52 миллиарда 765 миллионов рублей. В том числе из федерального бюджета запланировано выделить 21,630 миллиарда, из бюджетов субъектов Федерации — 30,602 миллиарда, из внебюджетных источников будет привлечено 532,3 миллиона рублей.

Языком цифр

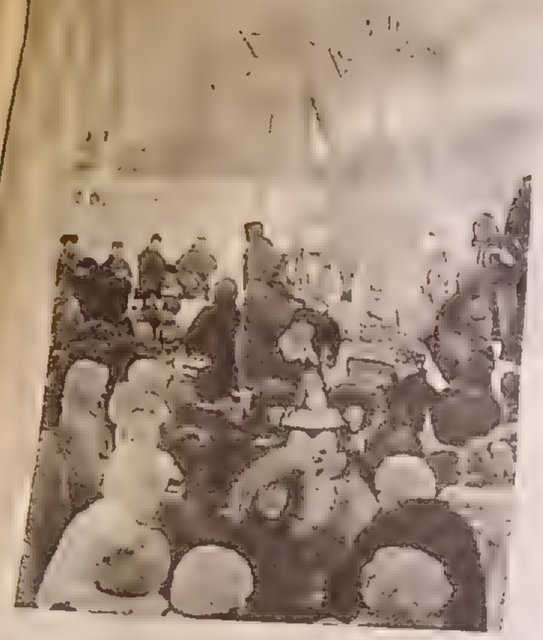
Каждый год в России происходит свыше 200 тысяч дорожно-транспортных происшествий, в которых гибнут более 30 тысяч человек и в десятки раз больше получают травмы, иногда оставаясь на всю жизнь инвалидами. Чтобы переломить ситуацию, правительство приняло Федеральную целевую программу (ФЦП) «Повышение безопасности дорожного движения в 2006-2012 годах».

ОТ СТАТЬИ НЕ УБЕЖИШЬ

В прошлом году более ста водителей, совершивших дорожно-транспортные происшествия, сбежали с места аварии. Начальник отдела ДПС и розыска У ГИБДД областного ГУВД подполковник Владимир Попов констатирует, что год от года таких скрывшихся водителей становится все больше. Не останавливает людей и то, что в большинстве случаев виновников аварий удается разыскать. Более половины сбежавших аварийщиков устанавливаются и находятся по «горячим следам».

За два месяца с начала нынешнего года зарегистрировано уже более 20 ДТП, когда лица, совершившие их, предпочли милицию не дожидаться. Порой складывается впечатление о каком-то беспределе, творящемся в головах водителей. Они бросают на дороге людей после аварий, участниками которых становятся, даже не подумав оказать пострадавшим первую медицинскую помощь или вызвать «скорую». Большинство из пострадавших - пешеходы. Наверное, чувствуя за собой вину, водители пытаются таким образом избежать уголовной ответственности, не подозревая, что, скрывшись с места аварии, они автоматически попадают еще под одну статью УК «Оставление потерпевшего в опасности для его жизни и здоровья». В этом случае будет уже не важно, кого признают виновником ДТП - самого сбежавшего водителя или пострадавшего. В любом случае водитель будет нести ответственность. Все же любой «беглец» надеется на русский авось: авось никто не видел, в суматохе не заметил, авось не найдут...

Масленичный блин в канун Великого поста



Окончание. Начало на стр.1

В эпицентре масленичных гуляний гремела задорная музыка, раздавались смех и шутки. А рядом, на некоем подобии ярмарки, хозяйки делали покупки. Ассортимент товаров явно не баловал разнообразием, вероятно, коммерсантам мало верилось в то, что людям захочется тащить домой с гуляний полные сумки продуктов

Немного в сторону - и музыка едва слышна, зато раздавался звон бубенчиков. Это разудалые возничие на запряженных в сани породистых конях катали всех желающих по заснеженной пустоши. За удовольствие брали по-божески - 20 рублей с носа.

Наконец настало время и зиму «проводить»: чучело сжигали ко всеобщему восторгу и без малейшего сожаления, видно, холода и впрямь надоели. Тряпично - соломенная кукла, едва вспыхнув, тут же сгорела дотла, не дав толпе как следует насладиться зрелищем. Вскоре народ потихоньку стал расходиться, кто домой, кто в гости, к праздничному столу: выпить, закусить и прощенья у всех попросить. Ведь воскресенье-то было прощеным.

Наверняка найдутся скептики, которым не понравилась такая Масленица: веселья маловато, снегу полно да теснота вокруг, следовало бы расчистить побольше места для гуляний. Пусть так, зато праздник получился семейным: приходили молодые пары с ребятишками, некоторые и бабушек с дедушками прихватили. Отцы гордо вышагивали в толпе, держа на плечах малышей, а мамочки покупали им сладости, шары, игрушки. Вот и славненько. Пусть не с размахом погуляли, но с удовольствием, в духе старых добрых традиций.

Пришедшие на праздник ради зрелищ тусовались у сцены, любители перекусить на свежем воздухе устроились неподалеку за столиками, где активно поглощали блины с медом, грибами, капустой, мясом, творогом. Ну какая же Масленица без блинов! А заодно народ сметал с прилавков и ставшие уже родными желудку россиян пиццы, хот-доги, шашлыки, гамбургеры, запивая их чаем и прочими «согревающими» напитками.

Жующие горожане тоже без представления не остались. Они с удовольствием наблюдали за тем, как парни, сбросив верхнюю одежду, а кое-кто и обувь, штурмовали столб, на самом верху которого на крестовине висели «вкусные» призы – пакеты с продуктами от фирмы «Фамильные колбасы». Добраться даже до середины столба удавалось далеко не всем, а на макушку взобрались всего трое, причем два пакета достались юноше, «покорившему» вершину дважды.

Комкурьез

Наконец–то дождались!

Депутаты Облдумы предлагают нормативы потребления услуг газо-электроснабжения сделать одинаковыми во всех муниципальных образованиях области.

Как известно, согласно новому законодательству определение нормативов потребления передано на уровень органов власти субъектов РФ. И как говорят: «Своя рука - владыка»: данные о нормативах на эти услуги свидетельствуют о том, что в разных муниципальных образованиях нормы потребления неодинаковы. Например, по газоснабжению эти показатели могут разниться в два раза.

И нормативы потребления электроэнергии в месяц в различных муниципальных образованиях установлены по-разному: либо на одного человека, либо на квадратный метр общей площади квартиры. Чтобы привести все к «общему знаменателю», депутаты предлагают устанавливать норматив на одного человека, при этом планируется ввести дифференциацию исходя из количества членов семьи. Для одиноко проживающих граждан норматив будет более высоким, для семей из нескольких человек из расчета на одного человека – ниже. При установлении новых нормативов потребления не должен быть превышен предельный индекс роста ставок оплаты жилищно-коммунальных услуг населением.

По предложенной концепции нормативы потребления услуг газо- и электроснабжения должны быть одинаковыми во всех муниципальных образованиях области, ведь согласно нормативам производится не только оплата поставленных услуг гражданами при отсутствии приборов учета, но и начисляются льготы и субсидии.

Губернские новости

Газ в отключке

От газа грозят отключить 30 объектов соцсферы.

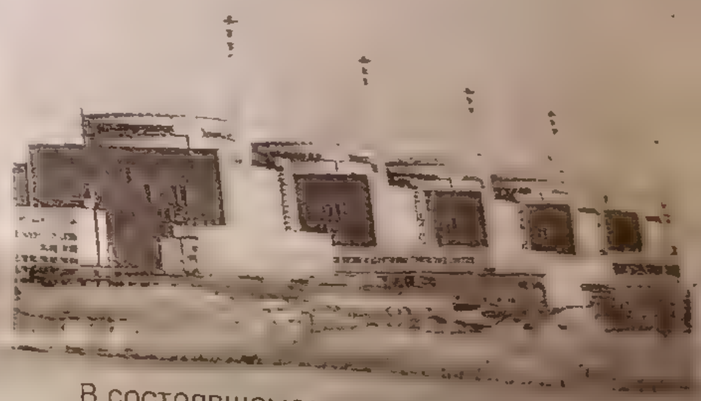
На прошлой неделе Сергей Лисовский дал первую пресс-конференцию в качестве главы «Саратовской газовой компании». На ней он пообещал в кратчайшие сроки завершить процесс усовершенствования системы начислений газовых платежей населению, объявил о намерении строго наказать неплательщиков, напомнил, что область уже два месяца пользуется незаконными газовыми нормативами.

«Самым больным вопросом» Сергей Лисовский назвал сферу ЖКХ, долг которой на сегодняшний день оценивается газовиками в 900 млн. рублей. Среди причин, приведших к накоплению такого огромного долга, глава СГК назвал «несовершенство тарифной политики», частые банкротства обслуживающих организаций и несовершенство порядка оплаты потребленных энергоресурсов.

Бороться с неплатежами населения и бюджетников Сергей Лисовский намерен, судя по всему, жестко, вплоть до ограничения поставки газа неплательщикам.

Поборемся за миллиарды?

«Атомная» конкуренция будет прозрачной.



В состоявшемся в конце февраля

...висели «вкусные» пакеты с продуктами от фирмы «Фамильные колбасы». Добраться даже до середины столба удалось далеко не всем, а на макушку взобрались всего трое, причем два пакета достались юноше, «покорившему» вершину дважды.

...семейным. Приходили молодые пары с ребятишками, некоторые и бабушек с дедушками прихватили. Отцы гордо вышагивали в толпе, держа на плечах малышей, а мамочки покупали им сладости, шары, игрушки. Вот и славненько. Пусть не с размахом погуляли, но с удовольствием, в духе старых добрых традиций.

По предложенной концепции нормативы потребления услуг газо- и электроснабжения должны быть одинаковыми во всех муниципальных образованиях области, ведь согласно нормативам производится не только оплата поставленных услуг гражданами при отсутствии приборов учета, но и начисляются льготы и субсидии.

В состоявшемся в конце февраля заседании совета Союза территорий и предприятий атомной энергетики принял участие губернатор Павел Ипатов. В рамках заседания Совета обсуждались вопросы развития атомной энергетики в регионах.

Речь шла о конкуренции областей за право размещения на своей территории атомной станций.

Как подчеркнул глава Росатома Сергей Кириенко, председательствовавший на Совете, «конкуренция должна быть открытой, понятной и прозрачной». В то же время приоритеты размещения атомных мощностей будут определяться правительством РФ. Поскольку строительство АЭС на территории того или иного региона - это колоссальные инвестиции. Так, сооружение одного энергоблока мощностью 1 тыс. МВт потребует денежных вложений в сумме 1,5 млрд. долларов.

В кабинетах власти

За справедливостью к властям...

Валентина ШУНИНА

Жалобы – своеобразный индикатор, по которому легко определить, в какой сфере жизнедеятельности города имеются недостатки, а где наблюдаются положительные сдвиги. Мы предлагаем читателям ознакомиться с информацией отдела по работе с обращениями граждан при администрации БМО, которая была озвучена на минувшей планерке. На что же чаще жаловались балаковцы, что их волновало. По каким вопросам они беспокоили чиновников разного ранга?

Лидером по обращениям является КЖХ (420). Оказалось, что разбираться с жалобами эта служба не торопится. Вероятно, в КЖХ считают: раз денег ни на что не хватает, то и спешить некуда. Брали бы пример с комитета здравоохранения, который в прошлом году улучшил показатели своевременного рассмотрения обращений. Согласно информации отдела по работе с обращениями граждан у жителей БМО стало меньше вопросов к медицинскому обслуживанию, а также к торговле (может, махнули рукой, устав жаловаться?).

Неплохо получается у наших граждан решать проблемы всем миром. По их инициативе удалось отстоять проводное радиовещание, изменить маршрут автобуса №5 и открыть новый. Теперь любители лыжных прогулок без проблем добираются из города до баз «Снежинка» и «Эдельвейс». По настоятельной просьбе жителей сел ...олевка, Большой Кушум, Новая ... было возобновлено движение рейсовых автобусов большей вместимости по удобному для них расписанию.

Материальные затруднения вынудили 232 человек обратиться со своими проблемами к властям. В основном это малоимущие граждане, которым деньги нужны были на операцию и лечение. Кроме того, помощи просили люди, пострадавшие от пожара. Всего за 2005 год жителям БМО выделили из резервного фонда материальную помощь на сумму 1млн.206 тысяч рублей.

Звонили дотошные граждане и на телефон доверия (405 человек). И опять большей частью по вопросам КЖХ. Воистину, если жалоба – показатель работы служб, то, судя по количеству обращений от населения в разные инстанции, может показаться, будто наша «коммуналка» не работает вовсе.

Языком цифр

Глава БМО и его заместители в 2005 году провели 218 приемов, на которых побывали свыше 860 балаковцев, 48 раз выезжали в район, где встречались с 278 сельчанами. По 93 жалобам вопрос был решен положительно. Оказалось, чаще всего балаковцы обращались к власти по вопросам предоставления жилья (139), коммунальным (234) и за материальной помощью (92).

Но наши граждане ходили со своей бедой не только к главе и его замам: 6801 человек посетили руководителей различных отделов, комитетов и управлений администрации БМО, а 2395 человек нанесли визиты главам администраций округов.

В году минувшем еще 1985 человек обращались в администрацию через приемную граждан, и не только «одиночки», но и целые коллективы, депутаты горсовета, облсовета, Госдумы. Положительное решение принято по 498 вопросам.

Пенсионерка–«фальшивомонетчица»

Жительница Саратова чуть не поплатилась за свою доверчивость к милиции.

При оплате за бандероль на почте пенсионерка получила сдачу – 200 руб. двумя сотнями. Одна из купюр, как позже выяснилось, оказалась фальшивой, о чем женщина сразу же поставила в известность сотрудников Фрунзенского РУВД. Милиционеры нагрянули к пенсионерке... с обыском. Естественно, фальшивок, кроме заявленной сотни, не нашли. Тем не менее женщина оказалась под подозрением в изготовлении фальшивых денег, и ей пришлось неоднократно ходить в милицию и давать показания. Наконец, подозрения с нее были сняты, но неприятный осадок от обиды на правоохранительные органы еще долго будет преследовать мнимую «фальшивомонетчицу».

Государственные новости

Мы самые умные, спортивные и культурные...

Американская организация «Глобал маркет инсайт» провела оценку репутации 35 стран мира.

Изучались как развитые, так и развивающиеся страны. Уровень репутации оценивался по определенному проценту в общем валовом продукте страны. Первые три места - у Британии, Швейцарии и Канады. США на 10-м месте, и их репутация по сравнению с Россией оказалась дороже в 27 раз. Наша страна заняла 20-е место. По данным экспертов, стоимость России как национального бренда составляет 663 млрд. долл. Основой репутации России специалисты сочли науки, спорт и культуру. В конце списка - Эстония, Индонезия и Турция.

Спирт будет чище, а одеколон дороже

В России станет в 1000 раз меньше казино, а на каждую каплю спирта, включая одеколон, будет введена госмонополия.

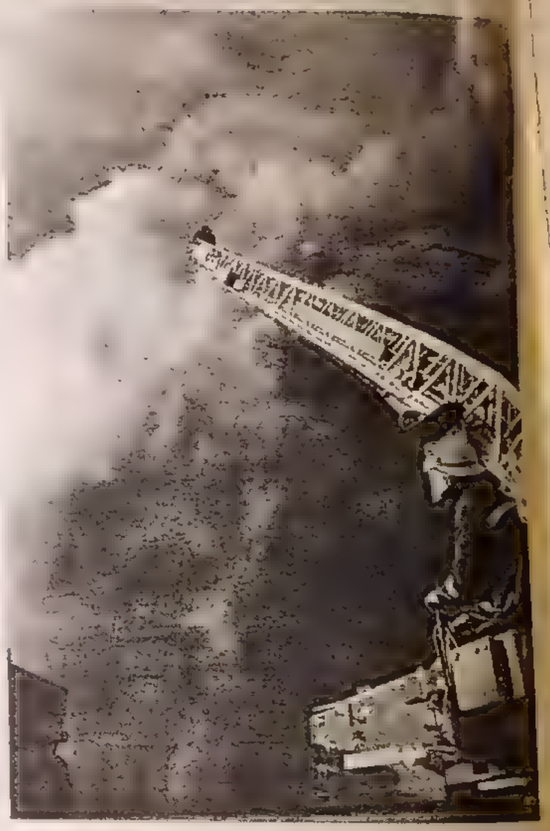
В последние дни февраля председатель думского комитета по экономической политике, предпринимательству и туризму Валерий Драганов озвучил новые законодательные инициативы, которые должны ограничивать «Злачный» бизнес в стране и представил законопроект о госмонополии на сырье для алкогольной продукции. Это означает не «вето государства» на розничную продажу алкоголя, а лишь усиление государственного регулирования за оборотом сырья для производства горячительного. Цель при этом у госмонополии – в России должна полностью исчезнуть «паленая» водка. Ежегодно от 40 до 60 тысяч россиян трудоспособ-

Из первых уст

Безопасность стоит дорого, но жизни людей еще дороже

Ирина МАМОТЬКО

С 27 января по 27 февраля на территории БМО проходил месячник пожарной безопасности в жилом секторе. В этот период инспекторы отдела Госпожнадзора проводили проверку противопожарного состояния многоэтажных домов, частного сектора и дворовых строений. О результатах проверки мы беседуем с начальником отдела ГПН Алексеем ПУДИКОВЫМ.



– Алексей Георгиевич, как много домов было проверено и что обнаружили инспекторы?

– За месяц было проверено 1620 домов, из них в частном секторе – 523 дома вместе с надворными постройками. Были проинструктированы о мерах пожарной безопасности под роспись 1644 человека. Владельцам частных домов вручили 343 предписания на устранение выявленных нарушений. Можно сказать, выявилась безрадостная картина: нарушений много и надеяться на их скорое исправление не приходится.

– Почему?

– Начнем с частного сектора Балакова. Наибольшую тревогу у Госпожнадзора вызывают Садовые Выселки и поселок в районе ДОЗа. Большую часть времянок там занимают переселенцы, бомжи или просто граждане, ведущие антисоциальный образ жизни. С ними как ни работай – толку не будет. Пожары там – частое явление и, к сожалению, редко обходятся без изменить. Может, когда у муниципальных образований появятся собственные бюджеты, что-то и изменится. А пока мы возвращаемся к старой схеме: на каждом доме должна быть табличка с указанием инструмента (ведро, багор, лом), который его хозяин должен прихватить на пожар.

– С селом понятно. А что Вы скажете о противопожарном состоянии балаковских многоэтажек?

– Я не открою секрета, если скажу, что в большинстве наших домов разворована и раскурочена вся противопожарная защита – пожарные краны, системы вентиляции, звуковые извещатели. Даже если где-то что-то и сохранилось, не факт, что в рабочем состоянии. Усугубляют ситуацию и кладовки, построенные на лестничных площадках. Мало того, что они перекрывают пути эвакуации, так еще и таят опасность – они могут сами загореться или стать источником сильного задымления. Мы требуем от квар-

Балакове всегда представляли собой проблему в том, что для эвакуации людей у нас нет 50-метровой лестницы. Много лет мы убеждаем местную власть приобрести ее, но увы... Да, она дорогая, но человеческие жизни еще дороже. Пользуясь случаем, я бы хотел обратиться к балаковцам, живущим на верхних этажах: на случай беды запаситесь простыми спасательными средствами – веревками или веревочными лестницами и средствами индивидуальной защиты органов дыхания. Не помешает в квартире и огнетушитель

– Скажите, Алексей Георгиевич, какие санкции применяются к виновникам пожаров?

– Согласно ст. 20.4 ч.3 Адми

алкогольной продукции. Это означает не «вето государства» на розничную продажу алкоголя, а лишь усиление государственного регулирования за оборотом сырья для производства горячительного. Цель при этом у госмонополии одна – в России должна полностью исчезнуть «паленая» водка. Ежегодно от 40 до 60 тысяч россиян трудоспособного возраста погибают от отравлений некачественным алкоголем.

Что касается казино, то в случае принятия нового закона «Об игорном бизнесе» число игорных заведений в стране сократится с 80 тысяч до 80, то есть в тысячу раз.

- Это будет победа не депутатов, а здравого смысла, так как отъем у населения последних копеек аморален и мимо этого государство проходить не намерено, – подчеркнул Драганов.

Конец «челночной» экономики

Новые правила провоза ширпотреба через границу могут поднять его цену на треть.

С 1 марта в России начали действовать новые правила провоза багажа физическими лицами, которые фактически ставят точку в 20-летней истории «челночной» экономики.

Отныне граждане могут беспошлинно ввозить товары в страну весом не более 35 кг в месяц, то есть практически ездить «челноком» без уплаты пошлины 1 раз в месяц, а не в неделю как раньше.

По прогнозам специалистов, эти правила могут «удорожить» ввозимые товары на 30% и на 20% сократить объем. В первую очередь, по словам экспертов, подорожают традиционные [illegible] «челночных» товаров – одежда и игрушки. Снижение количества «челночных» поездок грозит турфирмам резкой потерей доходов, а некоторым – разорением.

кова. Наибольшую тревогу у Госпожнадзора вызывают Садовые Выселки и поселок в районе ДОЗа. Большую часть времянок там занимают переселенцы, бомжи или просто граждане, ведущие антисоциальный образ жизни. С ними как ни работай – толку не будет. Пожары там – частое явление и, к сожалению, редко обходятся без человеческих жертв. И еще я бы сказал, что в частном секторе города и района есть общие проблемы – старая электропроводка и неисправность печей и дымоходов. В селах тревогу вызывает и другая причина. В большинстве населенных пунктов отсутствуют пожарные дружины и, соответственно, какие-либо средства тушения пожара. По закону мы вправе спрашивать с глав местных администраций, хотя понимаем, что из-за отсутствия средств они не в состоянии что-либо

хранилось, не факт, что в рабочем состоянии. Усугубляют ситуацию и кладовки, построенные на лестничных площадках. Мало того, что они перекрывают пути эвакуации, так еще и таят опасность – они могут сами загореться или стать источником сильного задымления. Мы требуем от квартиросъемщиков и собственников домов исправления нарушений, но опять-таки понимаем, что не все можно исправить. К примеру, на восстановление противопожарных систем городу необходимо от 4 до 6 млн рублей.

– В свете недавних трагических событий во Владивостоке, где люди при пожаре выбрасывались с верхних этажей, нельзя не спросить: у наших пожарных есть техника для спасения в таких случаях?

– Дома повышенной этажности в

средствами – веревками или веревочными лестницами и средствами индивидуальной защиты органов дыхания. Не помешает в квартире и огнетушитель.

– Скажите, Алексей Георгиевич, какие санкции применяются к виновникам пожаров?

– Согласно ст. 20.4 ч.3 Административного Кодекса с граждан взимается штраф в размере от 1,5 тыс. до 2 тыс. руб., с должностных лиц – от 3 до 6 тыс., с юридических – от 30 до 40 тыс. рублей.

Балаковцы могут обращаться с вопросами, касающимися пожарной безопасности и правопорядка в городе и селах района, по телефону отдела Государственного пожарного надзора 33-81-38.

Как вести себя при пожаре

В квартире

Если у вас или у ваших соседей случился пожар, главное - сразу же вызвать пожарную охрану. Если загорелся бытовой электроприбор, постарайтесь его обесточить: перво-наперво выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит.

Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит силы огню.

Если пожар возник и распространился в одной из комнат, не забудьте плотно закрыть дверь комнаты - это не даст распространиться огню по всей квартире и выйти на лестничную клетку. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в квартиру не проникал дым.

Вопреки распространенному мнению тушить огонь простой водой неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии - мокрой тканью, песком, даже землей из цветочного горшка.

Если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не представляется возможным, немедленно уходите.

В гараже

Пожар в гараже потушить особенно сложно из-за того, что многие хранят там горючие материалы. Если пожар все-таки произошел, немедленно вызывайте пожарных, зовите на помощь соседей и прохожих. Постарайтесь вместе с ними выкатить автомобиль из гаража вручную, так как двигатель может не завестись и вы подвергнете себя опасности задохнуться от дыма. Не дайте огню распространиться на другие гаражи, подобраться к канистрам с горючим или к газовым баллонам - возможен взрыв. Используйте для тушения огнетушители из соседних гаражей, песок, снег, воду, подручные средства. Если ваш гараж застрахован, возьмите у пожарных заключение о причинах пожара для последующего оформления возмещения причиненного ущерба.

Когда горит человек

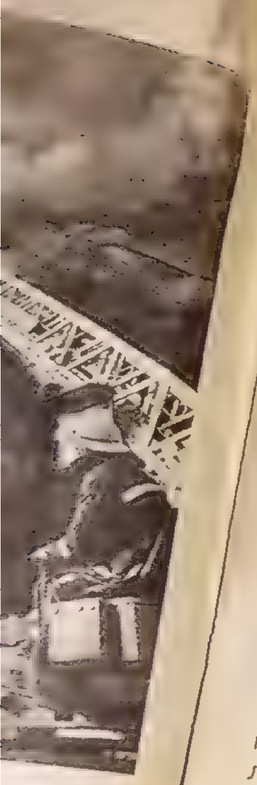
Такое бывает не только в боевиках – чаще всего это случается на кухне при неосторожном обращении с огнем или в автоавариях.

Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой – забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения.

Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.

Потушив пламя, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина. Если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой.

Обожженную кожу не следует смазывать жиром, зеленкой, марганцовкой Облегчения это не приносит, а только затрудняет врачу определение степени поражения тканей. Хорошо помогают примочки из мочи - старинное и безотказное народное средство.



Вести с БАЭС

Три года – это мало. Но сделано немало!

Молодежная организация Балаковской АЭС: ступени роста

Инициативы молодых

Около трех лет существует на Балаковской атомной станции молодежная организация, объединяющая на добровольных началах работников АЭС в возрасте до 33 лет. Прошедшее время - небольшой срок для становления организации, но уже видны определенные результаты ее деятельности.

Молодежная организация станции, которую возглавляет инженер цеха тепловой автоматики и измерений АЭС Дмитрий Карпов, уверенно заявила о себе не только на городском и отраслевом, но даже и на международном уровне. Тому способствовало участие ее членов во встречах молодых атомщиков - представителей АЭС разных стран. Налажен обмен опытом работы с молодежными организациями КамАЗа, "Татнефти", "Лукойла". Совместно с Международной ассоциацией студентов AISEK молодые атомщики из Балакова разработали программу сотрудничества, целью которой являются популяризация знаний о ядерной энергетике и формирование объективного общественного мнения об АЭС.

Большое внимание организация уделяет поддержке научного общества учащихся, действующего на базе подшефной АЭС балаковской гимназии №2 - вместе с сотрудниками центра общественной информации станции старшеклассникам оказывается помощь в подготовке различных рефератов и докладов по вопросам развития атомной энергетики, среди школьников проводится профориентационная работа.

Именно молодежная организация Балаковской АЭС стала инициатором создания в Балакове Молодежного парламента. Его председателем, кстати, избрали сотрудника службы физической защиты станции **Дениса Каныгина** (фото слева). При его деятельном участии в Балакове выходит единственная в своем роде в нашей губернии газета Молодежного парламента "Свежий ветер".

Таковы уверенные шаги молодежной организации атомной станции. "Мы стараемся быть в центре событий, происходящих не только на нашей станции, но и на других АЭС, - говорит Дмитрий Карпов. - Работаем над тем, чтобы ускорить социально-психологическую адаптацию молодых атомщиков к условиям производства, повышать культуру безопасности. В совершенствовании профессиональных навыков молодежи АЭС весомую роль должны сыграть контакты с научными центрами, конкурсы профессионального мастерства".

Для успешной работы молодежной организации есть все предпосылки: политика руководства концерна "Росэнергоатом" и Балаковской АЭС направлена на формирование смены молодых специалистов с высшим и средним профессиональным образованием.

Одно из свидетельств тому - недавняя рабочая встреча генерального директора концерна "Росэнергоатом" С.И.Антипова с активом молодежных организаций АЭС России. На ней обсуждался самый широкий круг проблем - от создания условий, обеспечивающих быстрый профессиональный рост молодых атомщиков, до установления для них льгот по ипотечному кредитованию жилья, взаимодействия со средними школами и т.д. Дмитрий Карпов, в частности, выступил на этой встрече по вопросу разработки положения о корпоративных статусах молодого специалиста и молодого работника концерна "Росэнергоатом" - с этой целью будет создана рабочая группа.

Желание и возможности

А вообще как попадают молодые люди на АЭС, что их привлекает? Вот, например, три года назад в цех тепловой автоматики и измерений Балаковской АЭС после срочной военной службы был принят выпускник Балаковского интститута техники, технологии и управления **Валерий Фельде** (фото справа). Его специальность - "Управление и информатика в технических системах". Можно сказать, Валерий является типичным представителем современного поколения. Это амбициозный (в хорошем смысле) молодой человек, прагматик, все четко планирующий и движущийся к цели в духе принципа Уинстона Черчилля: меняйся вместе с меняющимися обстоятельствами, но не меняй своего направления к цели.

Валерий подал документы в отдел кадров Балаковской АЭС, еще готовясь к защите дипломного проекта. После демобилизации, возмужавший, написал новое заявление о приеме на работу на АЭС. Почему именно туда? Потому, что предприятие стабильное, привлекли перспектива профессионального роста, надежный социальный пакет. Первая должность Валерия на атомной станции - рабочая. Так здесь принято, это - необходимая ступень для дальнейшего роста. Работал электрослесарем 4-го разряда, а через полгода сдал экзамены на 6-й разряд. В декабре 2004 года Валерий, успешно сдав очередные экзамены, перешел на должность инженера.

В октябре прошлого года Валерий Фельде принимал участие в общестанционном конкурсе по охране труда и технике безопасности, где разделил первое место с инженером-технологом химического цеха Романом Сандаковым. Валерий - активный член молодежной организации Балаковской АЭС практически с самого момента своего поступления на работу. В августе 2003 года вместе с молодежной делегацией предприятия он побывал на фестивале "Чайка-2003" в Санкт-Петербурге, где встречалась молодежь всех атомных станций, осенью того же года участвовал в работе Координационного совета молодежных организаций в Нововоронеже, где обсуждались планы и перспективы молодежных организаций атомщиков. На вопрос "Чего хочется от жизни?" Валерий отвечает так: "Быть здоровым, востребованным на производстве, счастливым и любимым, иметь возможность реализовывать свои планы и мечты в жизнь. Силы и желание есть". Добавим - есть и возможности, и не только у Валерия Фельде, но и у других его молодых коллег. Эти возможности предоставляет своим молодым работникам Балаковская АЭС - предприятие, находящееся на передовых рубежах научно-технического прогресса.

И. ЕВТУШЕНКО

ди школьников проводится профориентационная работа.

Именно молодежная организация Балаковской АЭС стала инициатором создания в Балакове Молодежного парламента. Его председателем, кстати, избрали сотрудника службы физической защиты станции **Дениса**

щих быстрый профессиональный рост молодых атомщиков, до установления для них льгот по ипотечному кредитованию жилья, взаимодействия со средними школами и т.д. Дмитрий Карпов, в частности, выступил на этой встрече по вопросу разработки положения о корпоративных статусах молодого специалиста и молодого работника концерна "Росэнергоатом" - с этой целью будет создана рабочая группа.

надежный социальный пакет. Первая должность Валерия на атомной станции - рабочая. Так здесь принято, это - необходимая ступень для дальнейшего роста. Работал электрослесарем 4-го разряда, а через полгода сдал экзамены на 6-й разряд. В декабре 2004 года Валерий,

есть". Добавим - есть и возможности, и не только у Валерия Фельде, но и у других его молодых коллег. Эти возможности предоставляет своим молодым работникам Балаковская АЭС - предприятие, находящееся на передовых рубежах научно-технического прогресса.

И. ЕВТУШЕНКО

Лыжня-2006

Победитель – здоровье, а награда – призы!

К. БОБКОВА

В конце февраля на лыжной базе Балаковорезинотехники в очередной раз состоялись лыжные гонки среди работников предприятия, посвященные 35-летию ОАО "БРТ". День выдался морозным, шел снег, однако погода не повлияла на результаты наших спортсменов.

Большинство семей работников предприятия приехали на лыжную базу вместе с детьми. Особенную активность в состязаниях проявили представители цехов № 113 и 048. Начальник цеха № 048 Сергей Николаевич Семихин каждый год приезжает "поболеть" и лично поддержать своих работников.

Традиционный спортивный праздник БРТ привлекает все большее число работников предприятия. Поистине спорту все возрасты покорны: самым старшим из лыжников оказался 60-летний Александр Григорьевич Миронов, работник мехпроизводства, и самым молодым - восемнадцатилетний Артем Солдатов, представитель цеха № 049.

... Свыше 120 лыжников разных возрастов встали на лыжи. Одни заметно волнуются, то и дело проверяя крепления на лыжах, другие поправляют одежду и теребят приколотый на груди номер. Впереди - дистанция в 1,5 км по пересеченной местности. А это совсем непросто: лыжня пролегает по крутым спускам и высоким подъемам.

И вот дан сигнал на старт. Один за другим с небольшим интервалом лыжники покидают стартовую площадку.

Детвора, вдоволь накатавшись на санках с большой горы, заполнила центральную площадку. Работники Центра досуга (Т.И. Лобода, О. В. Качалина) устроили с детьми постарше "веселые старты". Две команды, перегоняя друг друга, умудрялись ковшом носить снег, чтобы построить свои снежные горки. Задача была не из простых и требовала немало усилий. Всеобщий смех вызвала игра "Дед Мазай и зайцы". Выбранные два Мазая должны были быстро перевезти с оставки на землю своих зайчат, да так, чтобы они не потерялись в дороге. Не всем это удавалось, но всем было весело. Самые маленькие танцевали в хороводе, лепили снежные фигурки. Ребятишек щедро одарили сувенирами и сладостями.

Победителей лыжных гонок, занявших призовые места, ждали ценные призы. За первое место каждому участнику вручили DVD-плейер, за второе - электросоковыжималки, за третье - радиотелефоны. За четвертое место и в качестве поощрительного приза спортсмены получили утюги, термосы, за волю к победе - фильтр для воды. Лыжникам-призерам были вручены почетные грамоты, подписанные генеральным управляющим директором ОАО "БРТ" Е.С. Ефремовым.

Лыжные гонки этого сезона прошли организованно. Среди участников появилось много новых молодых спортсменов-лыжников. Это хорошее начало послужит примером для формирования здорового образа жизни среди работников нашего предприятия.

Наши победители

У мужчин I место в своей возрастной группе заняли **А.В. Митин, В.В. Осипов**, цех № 238; **П. Лопатин**, цех № 048; **В. Олейников**, цех № 026. II место - **А.Н. Анацкий**, цех № 026; **А. Раков**, цех № 110; **А. Феоктистов**, цех № 048; **Ф. Пузов**, цех № 113. III место присуждено **С.И. Лобову**, цех № 055; **В. Алышову**, цех № 040; **С. Маненкову**, цех № 040; **А. Гарееву**, цех № 219.

Среди спортсменов-разрядников I место у **В. Стешенко**, цех № 101. II место - у **С. Пурыгина**, цех №110. Третьим пришел **Ю. Терехановв**, цех № 238.

У женщин в лидерах в своих возрастных категориях оказались **Е. Пурыгина**, цех № 101; **Е. Домашенко**, цех № 113; **О. Лопатина**, цех № 077; **А.А. Гладких**, мехпроизводство. Вторыми пришли **Е. Шубина**, цех № 113; **И. Андрианова**, цех № 211; **А. Шубина**, цех № 048; **Т.И. Потеряева**, мехпроизводство. Третьи места поделили **Н. Спиридонова**, цех № 219; **О. Стрельникова**, цех № 021; **С. Агапова**, цех № 217; **С.М. Разуткина**.

Среди спортсменов-разрядников первой пришла **О. Варава**, цех № 211; второй - **Т. Ануфриева**, цех № 110, III место заняла **Е. Яковлева**, цех № 110.

Впервые в лыжных гонках за упорство и стойкость были отмечены спортсмены, занявшие IV место. Это: **И. Кузьмин**, цех № 113; **Л. Секунова**, цех № 067; **А. Сергеев**, цех № 215; **П. Мильдис**, цех № 108; **С. Пестов**, цех № 215; **И. Гусейнова**, цех № 061; **А. Миронов**, мехпроизводство; **А. Жаров**, цех № 026.

КНИГА жалоб и предложений

Накатай «телегу» на извозчика

Проблема взаимоотношений частных перевозчиков и льготных пассажиров не теряет своей актуальности. Об этом свидетельствуют многочисленные звонки и письма в редакцию. На днях поступило сразу две жалобы от пассажиров ГАЗели «АС 426», осуществляющей перевозку по маршруту №21. Как сообщили нам в Управлении транспортом БМО, она принадлежит частному предпринимателю В.Ф. Кузьмину. Так, 27 февраля кондуктор проигнорировала удостоверение на льготный проезд, который полагается девочке, оставшейся без попечения родителей, вынудив ее заплатить деньги.

Днем позже хозяйка салона той же «ГАЗели» буквально перед носом пожилой женщины, инвалида 2-й группы, закрыла дверь салона, заявив: «Мы пенсионеров не возим!». Как ни умоляла бедная женщина кондуктора, чтобы та позволила ей проехать две остановки до ближайшей аптеки, кондуктор была непреклонна. Хотя в салоне сидело всего два пассажира и от остановки «Аэлита» автобус ушел практически пустой. В обоих случаях в ответ на намерение пассажиров пожаловаться в соответствующие органы, хозяйка салона грубо заявляла: «Да жалуйтесь куда хотите, хоть Президенту!» Похоже, хамство и бездушие стало нормой поведения для экипажа этой «ГАЗели».

Что необходимо предпринять пассажирам, которые столкнулись с подобным самоуправством частных перевозчиков? Какие меры воздействия к ним применяются? Эти вопросы мы адресовали начальнику МУ «Транспортное управление» **Дмитрию Шошкину**. По его словам, все жалобы, поступающие от пассажиров, учитываются комиссией, которая ежемесячно дает допуск на маршруты [illegible] предпринимателя. Но для этого [illegible] пассажирам необходимо написать заявление [illegible] с указанием номера

Читателя волнует

Интересуйтесь своими детьми

Пишет вам постоянная ваша читательница. Мне нравится, что ваша газета всегда пишет о проблемах, которые волнуют жителей города - коммуналка, плохое обслуживание на транспорте, негодные дороги и т.п. Меня же, как бывшего работника системы образования, волнует тема воспитания детей. А написать в редакцию это письмо заставил вопиющий случай: дочку соседей по дому четверо ее одноклассниц заманили в квартиру и жестоко избили. Кто виноват, что наши дети стали такими агрессивными, жестокими - школа, родители, общество? Я считаю, что «виновник» - наше равнодушие, мы перестали интересоваться детьми. Хотелось бы узнать мнение специалистов по этому вопросу.

С уважением, М.СТЕПАНКОВА, пенсионерка.

Комментирует письмо **Светлана Андреевна Аблязова**, зам председателя комиссии БМО по делам несовершеннолетних:

- Плохое воспитание подростков - действительно большая и наболевшая проблема. По своему многолетнему опыту знаю, что многие родители самоустраняются от процесса воспитания. Многие рассуждают так: обеспечиваем детей материально - и наша задача выполнена. Но каждый ли из родителей знает, чем ребенок занимается во внеурочное время? Вокруг так много соблазнов. Тут тебе и игровые автоматы, и компьютерные клубы, и друзья, зовущие "нюхнуть" клея. Родители не задумываются, что после двух месяцев такой "ароматерапии" у ребенка происходят серьезные изменения в деятельности мозга, с трудом поддающиеся лечению. И если количество детей, задержанных в состоянии алкогольного опьянения в 2005 году, в два раза уменьшилось, то число задержанных токсикоманов вдвое увеличилось (с 36 до 62 человек). Особенно много токсикоманов в 4 мкр-не, мкр-не з-да им. Дзержинского, среди воспитанников школы-интерната. Количество случаев наркотического опьянения, к счастью, снизилось.

К сожалению, приходится констатировать, что данные прошлого года подтверждают результаты всероссийских исследований - подростки становятся более агрессивными. Значительно увеличилось количество драк и избиений среди школьников. Особенно тревожит, что агрессивными становятся девочки, количество совершенных ими преступлений в 2005 году увеличилось более чем в два раза по сравнению с 2004 г.

Другая беда - подростки, систематически уклоняющиеся от учебы. Зачастую виной этому - пристрастие к игровым автоматам и компьютерным клубам. Один такой автомат стоит в непосредственной близости от школы №6, что абсолютно недопустимо. Клубы вблизи школ №№3, 7, 10 тоже не способствуют нормальному развитию и здоровью. Случай из недавней практики: парень из школы №25 был настолько одержим компьютером, что забросил школу и мать вынуждена была увезти его в сельскую местность подальше от соблазна.

Нужно сказать, что наша комиссия не только констатирует наличие той или иной проблемы, но и работает с ней. И в этом нам помогают специалисты центров "Семья", "Забота", "Молодежная инициатива", управления образования и другие службы. И все же основная ответственность за детей лежит на родителях. Я, как и автор письма в редакцию, советую: родители, интересуйтесь своими детьми!

Читатель констатирует

Во всем виноваты СЛУХИ?

Жители Балакова, да и всей губернии, понемногу *приходят в себя* после соляного бунта и пытаются выяснить, наказан ли кто из тех, кто на пике возникшего ажиотажа заработал немалые суммы.

КАК мы уже писали, чиновники обещали наказать нечистых на руку бизнесменов, продававших соль за бешеные день-

● ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

ФАС дает команду

Поздравляю с 8 марта

социальных работников, отзывчивых и добрых, **Кашину Светлану Георгиевну** *и* ***Ефремову Татьяну Александровну.***

От всей души желаю доброго здоровья, личного счастья.

С уважением, Л.Ф.САЗОНОВА, пенсионерка

применяются? Эти вопросы задавали начальнику МУ «Транспортное управление» **Дмитрию Шошкину**. По его словам, все жалобы, поступающие от пассажиров, учитываются комиссией, которая ежемесячно дает допуск на маршруты частным предпринимателям. Но для этого пассажирам необходимо написать заявление на его имя с указанием номера автобуса, даты и времени, когда произошел данный инцидент. Управление транспорта, осуществляющее контроль за перевозкой людей, расположено по адресу: **Саратовское шоссе, 28**. При поступлении письменных жалоб с частных предпринимателей снимаются баллы, что грозит им снятием с маршрута на последующий месяц.

- К сожалению, - говорит Дмитрий Алексеевич, - далеко не всегда обиженные пассажиры доводят дело до конца, в письменном виде оформляя заявления, что дает возможность частным предпринимателям уходить от наказания. От того так по-хамски они и ведут себя.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу новую рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.

Жители Балакова, да и всей губернии, понемногу приходят в себя после соляного бунта и пытаются выяснить, наказан ли кто из тех, кто на пике возникшего ажиотажа заработал немалые суммы.

КАК мы уже писали, чиновники обещали наказать нечистых на руку бизнесменов, продававших соль за бешеные деньги из-под прилавков и даже с грузовиков. Но пока жадных до наживы торговцев за руку не поймали.

Проведенные по магазинам рейды показали, что дефицит создали искусственно и реализация соли шла по завышенным ценам. В убытке остались простые люди, в основном пенсионеры, приобретавшие соль помногу и втридорога.

По словам главного психиатра области Александра Паращенко, слухи похожи на инфекционные заболевания и распространяются подобно вирусам, молниеносно.

- Я уверен, что ни один человек в возрасте до 25 лет не встал в очередь за солью. Покупать дефицитный товар бросились те, кто воспитывался в советское время.

● ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

ФАС дает команду «фас»!

По информации центральных СМИ, Федеральная антимонопольная служба (ФАС) будет выяснять, были или нет злоупотребления на этом рынке со стороны монополистов.

- Мы исследуем сеть оптовой и розничной торговли, а также все 9 российских заводов, которые соль производят, - сказал **Теймураз Харитоношвили**, начальник управления ФАС.

Проверка пройдет по всей стране - с запада на восток. Особое внимание тем регионам, где наблюдался ажиотажный спрос. Расследование займет как минимум четыре недели.

● КСТАТИ

В 1970-е годы один из бывших секретарей Ярославского обкома КПСС рассказывал, как его область почему-то затоварили солью. Что делать? Вот как-то жена ему суп подает, а он берет в руки солонку и, вздыхая, говорит: «Эх, соль, соль...» Жена постеснялась спросить, что бы это значило, но на всякий случай купила пачек пять соли. На это обратили внимание... Через два дня соли в магазинах и на складах не было...

От всей души желаю доброго здоровья, личного счастья.

С уважением,
Л.Ф.САЗОНОВА, пенсионерка

Читатель - читателю отвечают

Налаживайте отношения

Можно ли сделать отдельные лицевые счета для оплаты жилья для жильцов разных комнат в 3-комнатной квартире, если все находятся в родственных отношениях?

Т.ДМИТРИЕВА

Существовавшая в ЖК РФ РСФСР норма, предусматривающая право члена семьи нанимателя требовать заключения отдельного договора найма, в новом Жилищном кодексе РФ отсутствует. Соответственно отсутствует право требования по разделу лицевых счетов, так как отдельный лицевой счет означает заключение отдельных договоров найма на жилые помещения. Поэтому вам остается налаживать ваши отношения друг с другом.

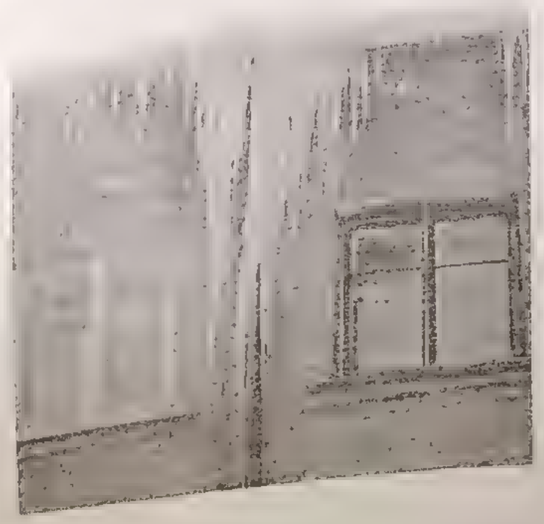
Читатель - читателю отвечают

Пока гром не грянет

Ледяные гирлянды стали украшением дома №30 по ул.Академика Жук. Сосульки спускаются с шиферной крыши, с балконов и даже с подъездных козырьков. Специалисты ЗАО «ЖЭУ» в ответ на неоднократные просьбы жильцов не торопятся устранить опасность, говорят: «Мы знаем». Будто от этого наросты по мановению волшебной палочки исчезнут. Но, увы, от яркого мартовского солнца их становится больше и они «прибавляют» в весе.

Они готовы в любой момент обрушиться на головы прохожих.

Анна ЗАБУГА



ВЫПИСКА из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения

Г. Балаково

Заказчик Комитет здравоохранения Балаковского муниципального образования 02 марта 2006 года 08.00 (время московское)

Повестка дня

Вопрос 1. Рассмотрение и оценка котировочных заявок

Слушали: Главного специалиста отдела ОМПН КЗ АБМО Анохину И.Н., которая доложила: в срок до 10 часов по московскому времени 01 марта 2006 года были получены две котировочные заявки, согласно журналу регистрации котировочных заявок.

Наименование участника	Наименование товара	Цена по котировочной заявке	Условия поставки	Сроки поставки	Порядок расчета
ООО «Центр иммунопрофилактики»	Иммунобиологические препараты	210638,45 рублей	До ЛПУ	1 полугодие 2006 года	В течение 60-ти рабочих дней с момента получения на склад ЛПУ
ООО «Фармцентр»	Иммунобиологические препараты	211969,15 рублей	До ЛПУ	1 полугодие 2006 года	В течение 60-ти рабочих дней с момента получения на склад ЛПУ

РЕШИЛИ: 1. Признать победителем в проведении запроса котировок ООО "Центр Иммунопрофилактики". 2. Заключить контракт с ООО "Центр Иммунопрофилактики" на сумму 210638,45 рублей

...берет в руки
...ерит: «Эх, соль, соль...» Жена постесня-
...это значило, но на всякий случай купила
...о обратили внимание... Через два дня соли
...дах не было...

...ексе
...ственно от-
...сутствует право требования по раз-
делу лицевых счетов, так как отдель-
ный лицевой счет означает заклю-
чение отдельных договоров найма
на жилые помещения. Поэтому вам
остается налаживать ваши отноше-
ния друг с другом.

ВЫПИСКА из протокола заседания
конкурсной комиссии комитета здравоохранения

Г. Балаково

Заказчик

Комитет здравоохранения Балаковского муниципального образования 02 марта 2006 года 08.00 (время московское)

Повестка дня

Вопрос 1. Рассмотрение и оценка котировочных заявок

Слушали: Главного специалиста отдела ОМПН КЗ АБМО Анохину И.Н., которая доложила: в срок до 10 часов по московскому времени 01 марта 2006 года были получены две котировочные заявки, согласно журналу регистрации котировочных заявок.

Наименование участника	Наименование товара	Цена по котировочной заявке	Условия поставки	Сроки поставки	Порядок расчета
ООО «Центр иммунопрофилактики»	Иммунобиологические препараты	210638,45 рублей	До ЛПУ	1 полугодие 2006 года	В течение 60-ти рабочих дней с момента получения на склад ЛПУ
ООО «Фармцентр»	Иммунобиологические препараты	211969,15 рублей	До ЛПУ	1 полугодие 2006 года	В течение 60-ти рабочих дней с момента получения на склад ЛПУ

РЕШИЛИ: 1. Признать победителем в проведении запроса котировок ООО "Центр Иммунопрофилактики". 2. Заключить контракт с ООО "Центр Иммунопрофилактики" на сумму 210638,45 рублей

Телепрограмма 13.03-19.03

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Д/ф «Ведьмы наших дней».
13.10 Х/ф «Двойной форсаж».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Большие девочки».
18.50 «Две судьбы». Предисловие.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Д/ф «Частный сыск. Уличить в неверности».
0.00 Теория невероятности. «Семейные проклятья».
0.50 «Гении и злодеи». «Отто Бисмарк. Железный канцлер».
1.20 Х/ф «Неукротимые сердца».
3.05 Х/ф «Черное и белое».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Счастье по рецепту».
9.45 Д/ф «Кабачок страны Советов».
10.45, 13.45, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Вызов».
12.50 Частная жизнь.
14.40 Х/ф «Сумасбродка».
17.15 Смехопанорама.
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
*23.00 Вести+.
23.20 «Мой серебряный шар». Т.Доронина».
0.30 Честный детектив.
1.00 Синемания.
1.30 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.05 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.55 Квартирный вопрос.
12.00 Следствие вели...
13.35 Т/с «Морские дьяволы».
15.30, 18.30 ЧП.
16.20, 19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Андрей Краско, Евгения Трофимова, Владимир Меньшов и Андрей Зибров в сериале «У.Е.».
22.40 Х/ф «Суперстар».
0.20 Школа злословия.
1.15 Все сразу!
1.45 Х/ф «Балбесы».
3.35 Х/ф «Готовый убивать».
5.10 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

Профилактика.
14.00 Очевидное - невероятное.
14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
15.00 Арена.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.30 «Мир природы». «Эхо слонов: новое поколение».
17.30 Петровка, 38.
18.20 Сафари.
19.25 Прямая речь. Наша тема.
20.20 Х/ф «Линия смерти».
22.25 Версты.
23.15 Лотерея «Олимпион».
23.20 Времечко.
0.30 Петровка, 38.
0.40 Только для мужчин.

ТНТ

7.00 Неделя области.
7.35, 12.40 «Никелодеон».
8.30 Новости «Детского мира».
8.40, 1.00 Наши песни.
9.00 «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Проект «Альф».
13.30 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.00 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Возможности пластической хирургии.
19.00 Реальное дело.
19.30, 0.30 Телеобъектив.
22.00 Х/ф «Полицейская академия-6».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
10.00 Х/ф «Вид сверху лучше».
11.50 М/ф «Ну, погоди!».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Человек-паук».
14.30 М/с «Король Артур и рыцари без страха и упрека».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Крупным планом.
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Стерва».
23.50 Эгоистка.
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ,ЧТО ПРЕДЕЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 200-300 ЛЕТ И БОЛЕЕ.

Возможно вскоре ученые смогут найти способ продлить на десятилетия так называемый предел человеческой жизни. "Мы стучим в дверь бессмертия. Думаю, к 2075 году мы увидим его, и это еще консервативный прогноз", - сказал Майкл Зи, американский профессор и автор двух книг о будущем.

в Сан-Франциско Дональд Лоурия, профессор медицинской школы ... успехи в управлении клетками и генами, а также ...

ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ:

- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**

нов. Новое поколение».

6.50 м/с «Смешарики».

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ,ЧТО ПРЕДЕЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 200-300 ЛЕТ И БОЛЕЕ.

Лиц. Минпромнауки РФ №64/2002-0566-05/1

Возможно вскоре ученые смогут найти способ продлить на [illegible] так называемый предел человеческой жизни. "Мы стучим в дверь бес[illegible] Думаю к 2075 году мы увидим его, и это еще консервативный прогноз", - сказал Майкл Зи, американский профессор и автор двух книг о будущем.

На конференции в Сан-Франциско Дональд Лоурия, профессор медицинской школы в Нью-Джерси, заявил, что успехи в управлении клетками и генами, а также нанотехнологии обещают, что жизнь в будущем значительно превзойдет [illegible] жизни в прошлом. Особое место ученые на конференции уделяли правильной технике дыхания, и большую часть времени посвятили технологиям из России. "Люди могут жить до 120-180 лет", - говорит он. "Некоторые исследователи полагают, что предел человеческой жизни может составить 200-300 и даже 500 лет".

ПОКА УЧЕНЫЕ ПОЛАГАЮТ, МЫ ЭТО УЖЕ ДЕЛАЕМ

"За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: моя кожа стала эластичной, исчезла седина. Температура моего тела снизилась с 36,6 до 35,4 С. По всей видимости, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на 1С, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Мои результаты не могли остаться незамеченными - скептики требовали документальных доказательств. Комплексное исследование моего организма, проведенное во 2-м Московском медицинском институте, повергло в шок моих коллег и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать сначала мои знакомые, потом знакомые знакомых и их соседи, занимаясь всего по 20-30 минут в день на дыхательном тренажере" - рассказывал доктор Фролов.

ПОЧЕМУ ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ? Занятия с аппаратом Фролова вызывают в организме человека активные изменения. Улучшается работа легких. Обновляется кровь. Увеличивается запас прочности сосудов сердца и мозга. Оживают суставы. Диафрагмальное дыхание восстанавливает работу органов пищеварения, печени, почек и поджелудочной железы. Нервная система приобретает устойчивость к стрессу. Усиливается обмен веществ и синтез важнейших гормонов. Повышается работоспособность, улучшается настроение, появляется ясность ума и свежесть чувств.

ПОКАЗАНИЯ: Метод рекомендован при ишемической болезни сердца и после инфаркта, при гипертонии и после инсульта, при атеросклерозе, астме, бронхите, эмфиземе, сахарном диабете, язвах ЖКТ, при аллергии, остеохондрозе, заболеваниях суставов, ослабленном иммунитете, простатите и аденоме простаты и при ряде других заболеваний.

РЕГ. УДОСТ. №ФС 02012004/0656-04

ВАШИ ПИСЬМА!

«Здравствуйте!
Обращаюсь к Вам по результатам 3-х месячных занятий на дыхательном тренажере Фролова.
Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове. сон улучшился. Давление верхнее было 130-150, а стало 120-130, нижнее было 80-90, а стало 70-75-80. Аллергия, нейродермит высыпает отдельными точками, реденько. Стало легче дышать.
Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но, как сейчас, жить можно, да еще копаться на огороде, дышать легко - как это здорово. Благодарю много, много раз.».

Киселева Л. П., г. Владимир

«...Я приобрела ваш аппарат в 1999 г., но до 27 мая 2002 г. я им не пользовалась, не внушал доверия. Мне 72 года. В мае стало со здоровьем хуже, давление, плохо стала видеть, плохой сон. нервы не в порядке. Я вспомнила про дыхательный тренажер Фролова и стала дышать. Пользовалась аппаратом 8 месяцев, не пропустив ни одного дня. Стала лучше видеть, сон нормализовался, давление понизилось. Была почти вся седая, а теперь волосы стали темнеть».

Красикова В.Н., г. Армавир

«...Мне 64 года. Появилась масса свободного времени, которое можно было потратить на себя, посмотреть, наконец, что накопил, и на что стоит обратить внимание. Физический износ организма оказался по полной программе. ИБС, бронхит, легкие в запущенном состоянии. Методика занятий на дыхательном тренажере Фролова более понятна, чем другие, изложена в примерах. Прошло 4 месяца. Вес уменьшился на 30 кг, успокоилось сердце, лучше стала работать печень. Большое спасибо Вам за аппарат!»

Кравченко Е.С., г. Донецк, Украина

НЕ ПРОПУСТИТЕ! Все о тренажере Фролова!
В эфире радио России **с 13 по 16 марта в 07.45, 13 и 14 марта в 18.45**
Передачу с профессором Зинатулиным С.Н.

ВНИМАНИЕ!

Выставка-продажа дыхательного тренажера Фролова состоится:

в г.Балаково 16 марта
в КЦ "Мир" (ул. 30лет Победы)
с 10.00 до 12.00

Стоимость тренажера Фролова - 600 рублей
[illegible] масел для ингаляции на тренажере Фролова 700 руб.

Заказывайте тренажер Фролова наложенным платежом по телефону 8-84235-68399 по почте 433506, г.Димитровград, а/я 530, "Доктору Фролову"
Цена 600 руб.+почтовый Сбор(не более 8%) Оплата при получении на почте.

ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ:

- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. 22-25-08, 22-52-04.
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам. Тел. 22-25-08, 22-52-04.
- УСЛУГИ строительной лаборатории. Тел. 22-25-08, 22-52-04.
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ железобетонных, бетонных и армометаллоконструкций; перемотка электродвигателей. Тел. 22-47-61, 22-46-25, 22-50-73.
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ столярных изделий любой сложности. Тел. 22-25-08, 22-52-04.
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по монтажу наружных и внутренних сантехнических сетей. Тел. 22-24-01.
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по ремонту, монтажу и демонтажу кранов любой модификации. Тел. 62-46-05.
- УСЛУГИ автотранспорта, экскаватора, бульдозера, кранового оборудования, грейдера. Тел.62-46-05,62-35-26.
- РЕАЛИЗУЕМ бетон, раствор, щебень, песок. Тел. 22-30-61, 22-43-92.

Праздник 8 марта продолжается!

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ! Поздравляем Вас с праздником 8 марта, с праздником жен, матерей. От всей души желаем, чтобы впереди видели только ясные дни, чтобы весеннее солнце по-настоящему грело Вас. Примите от нас скромное предложение и воспользуйтесь им, вырежьте купон и придите до 16 марта 2006 года в наши магазины.

С уважением,
Торговая группа «МонополЬ»

Купон МонополЬ № 1
По данному купону до 16 марта Вы можете приобрести в МонополЬ любой предмет Интерьера со скидкой в **15%**
Адрес: ул.Комарова, 135/8
тел. 630-800
Монополь - торговый комплекс на АТК

Купон МонополЬ № 2
По данному купону до 16 марта Вы можете приобрести в МонополЬ любой предмет Сантехники со скидкой в **10%**
Адрес: ул.Комарова, 135/8
тел. 630-800
Монополь - торговый комплекс на АТК

Купон Эконом Монополь № 3
По данному купону до 16 марта Вы можете приобрести в Эконом МонополЬ любой товар (кроме товара по спецценам) со скидкой в **20%**
Адрес: Наб.Леонова, 2
тел.621 200 (бывший магазин Строймаркет)

Сдам 2-комн. малометражку на длительный срок в 11 м-не. Тел.46-89-93, после 19.00

РЕМОНТ цветных **ТЕЛЕВИЗОРОВ** на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ. т.33-23-25

ПРИНИМАЕМ РЕКЛАМУ ПО ТЕЛЕФОНУ: **44-22-54**

Телепрограмма 13.03-19.03

ВТОРНИК 14 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Д/ф «К-219. Последний поход».
0.00 «2030». Программа А.Гордона.
1.10 Х/ф «Нет пути назад».
2.50 Х/ф «Бутылочная ракета».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 Д/ф «Дело лейтенанта Шмидта».
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Гарем».
0.30 Х/ф «блокпост».
2.25 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20, 15.30, 18.30 ЧП.
10.50 Принцип домино.
11 55 Рублевка. Live.
13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.30 Т/с «У.Е.».
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.40 «Бумер-II». Фильм о фильме.
23.10 Шон Коннери в детективе «Правое дело».
1.10 Х/ф «Крестный отец эфира».
3.10 Х/ф «Защита свидетелей».
4.50 Анатомия преступления.
5.15 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.
7.00 Общественное мнение.
8.40 Х/ф «Линия смерти».
10.50 Московская афиша.
11.00 «Дом на набережной».
11.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Момент истины.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «21-й кабинет».
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Сафари.
16.30 «Мир природы». «Борьба за существование».
17.30 Петровка, 38.
18.20 Из первых рук.
20.05 Лицом к городу.
21.05 Х/ф «Победитель».
22.45 Материк.
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 Петровка, 38.
0.40 Х/ф «Не уходи».

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.15 «Никелодеон».
8.50, 1.15 Наши песни.
9.00 «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Полицейская академия-6».
11.55 Мультфильмы.
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.10 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.30, 0.45 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф «Размер имеет значение».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
10.00 Х/ф «Стерва».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.50 Крупным планом.
14.00 М/с «Человек-паук».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Эгоистка.
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Берегись, мерзавец».
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ объявляет **КОНКУРСНЫЙ НАБОР** на должности профессорско-преподавательского состава:
кафедры общих гуманитарных дисциплин:
- 1,0 ед. доцента; 1,5 ед. ассистента;
кафедры общих математических и ес-

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
До 31 марта 2006 года в киосках «Роспечать» для юридических и физических лиц открыта
досрочная подписка

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ
И РАСЧЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ул.Ф.Социализма,«Балаково-Банк», 1 эт., к.107
тел.44-20-32,32-30-32,46-02-12
Лицензия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

кафедры общих гуманитарных дисциплин:
- 1,0 ед. доцента; 1,5 ед. ассистента;

кафедры общих математических и естественнонаучных дисциплин:
- 1,5 ед. старшего преподавателя;
- 0,5 ед. ассистента;

кафедры экономических дисциплин:
- 6,0 ед. ассистента;
- 1,5 ед. старшего преподавателя

С лицом, прошедшим по конкурсу, заключается контракт от 1 года до 5 лет. Срок конкурсного отбора - месяц со дня первого опубликования объявления.

и физических лиц открыта

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

на периодические издания на второе полугодие 2006 года по ценам 2005 года.

Наши преимущества - низкие цены, гарантия сохранности подписки

Справки по телефонам:
32-02-40 33-15-19

РЕСТАВРАЦИЯ

ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Теперь вы можете рассказать о том, что интересует вас, не только по телефону.

Мы ждем ваши предложения, замечания, сообщения и вопросы по электронному адресу

balvesti@balakovo.san.ru

Редакция «БВ»

СРЕДА, 15 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Т/с «Большие девочки».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Спецрасследование. «Свидетель: остаться в живых».
0.00 Искатели. «Дуэль двух адмиралов».
0.50 Ударная сила. «Дьявольские поля войны».
1.40 Т/с «24 часа».
2.30 Х/ф «Враг».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 Д/ф «Их могли не спасти. Узники Курильского квадрата».
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
*23.00 Вести+.
23.20 Ко Дню подводного флота России. Д/ф «Загадка «Черного принца».
0.15 ПроСВЕТ.
1.15 Х/ф «Побег» (1972).

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Особо опасен!
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.30 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.40 Х/ф «Вечно молодой».
0.50 Х/ф «Голубая бездна».
3.30 Х/ф «Охота на ведьм».
5.10 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Победитель».
10.50 Московская афиша.
11.00 «Дом на набережной».
11.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Лицом к городу.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Собачья жизнь.
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Давеча.
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
17.30 Петровка, 38.
18.15 М/с «В волшебном лесу».
19.25 Прямая речь.
20.20 Х/ф «Ас из асов».
22.30 Наша версия. Под грифом «Секретно».
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 Петровка, 38.
0.40 Х/ф «Хлеб, любовь и фантазия».
2.25 Синий троллейбус.

ТНТ

Профилактика.
16.00, 21.00, 0.15 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Такси.
19.30, 0.45 Телеобъектив.
22.00 Х/ф «Размер имеет значение-2».
1.15 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Дорога к здоровью.
10.00 Х/ф «Берегись, мерзавец».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.50 Гость в студии ТТВ.
14.00 М/с «Человек-паук».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Гость в студии ТТВ.
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Трое».
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

ЧЕТВЕРГ 16 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Т/с «Большие девочки».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Человек и закон.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 «Олег Даль. Последние 24 часа».
0.00 Судите сами.
1.00 Х/ф «Тот, кто меня бережет».
3.05 Х/ф «Самураи».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 Д/ф «Яков Свердлов - злой демон революции».
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Кремль. Тайны подземной палаты».
0.30 Киноакадемия. Х/ф «Сумрачный самурай».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Главная дорога.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
14.30 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.45 К барьеру!
0.00 Х/ф «Бесстрашные убийцы вампиров».
2.20 Х/ф «Люди дождя».
4.00 Х/ф «Молодой в душе».
5.35 Анатомия преступления.

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Ас из асов».
10.50 Московская афиша.
11.00 «Дом на набережной».
11.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Наша версия. Под грифом «Секретно».
12.50 Опасная зона.
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Приглашает Борис Ноткин.
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Рыболов.
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
17.30 Петровка, 38.
18.20 Дистанционный смотритель.
19.25 Давеча.
20.20 Х/ф «Соммерсби».
22.30 Д/ф «Нацизм по-прибалтийски».
23.25 Лотерея «Олимпион».
23.30 Времечко.
0.30 Петровка, 38.
0.40 Х/ф «Джекнайф».
2.35 Синий троллейбус.

ТНТ

7.05 Глобальные новости.
7.10, 12.15 «Никелодеон».
8.25 Виртуальные миры.
8.50, 1.15 Наши песни.
9.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Размер имеет значение-2».
13.30 Такси.
14.00 «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.15 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30, 1.45 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф «Секс-коктейль».

СТС

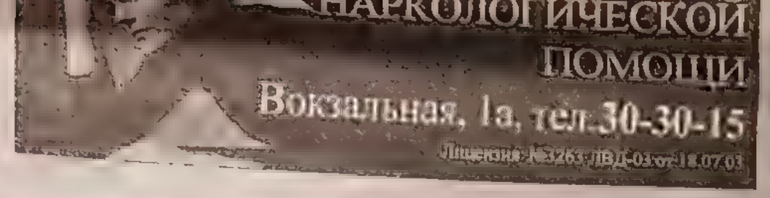
6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Эгоистка.
10.00 Х/ф «Красотки».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Человек-паук».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Гость в студии ТТВ.
20.00, 20.00 «Не родись красивой».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Мой криминальный дядюшка».
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.30 Детали.

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»
ПРОИЗВОДИТ РАСПРОДАЖУ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ

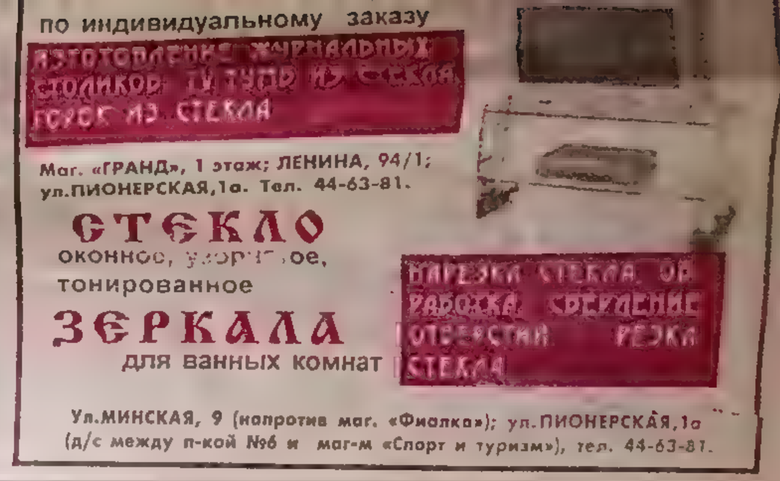
КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а, тел.30-30-15
Лицензия №3263 ЛВД-03 от 18.07.03

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ СТОЛИКОВ, TV ТУМБ ИЗ СТЕКЛА, ТОРОК ИЗ СТЕКЛА
Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

ПРОВОДИТ
РАСПРОДАЖУ
ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ
ЦЕННОСТЕЙ
в связи с реорганизацией
складского хозяйства.
Обращаться по тел. 49-53-22, 49-53-48
с 8.00 до 17.00



МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
ДВЕРИ, РЕШЕТКИ.
Кредит. Тел.:46-87-03



ПЯТНИЦА 17 МАЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 «Бандиты эпохи социализма». «Гений подделки».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.25 КВН-2006.
23.40 Х/ф «Уолл-стрит».
2.00 Х/ф «Небесные создания».
3.50 Х/ф «Попутчик».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
6.15, 6.45, 7.15, 7.45, [illegible] Саратов.
[illegible] Сфера-2. Хроники [illegible]».
[illegible] «Мой серебряный шар».
С.Филиппов.
10.45, 13.45, 16.25 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Т/с «Вызов». Ф. 3-й «Чужая тень».
13.15 «Городок». Дайджест. Развлекательная программа.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица»
19.45 Подробности.
20.00 Вести
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Юрмала». Международный фестиваль юмористических программ
22.45 Х/ф «.. по прозвищу Зверь».
0.35 Х/ф «9 ярдов».
2.35 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминальная Россия.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
14.30 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7»
20.40 «Следствие вели...».
21.40 Х/ф «Профессионал».
23.55 Х/ф «Ронин».
2.15 Кома: это правда.
2.45 Х/ф «Добро пожаловать в Коллинвуд».
4.15 Х/ф «Ки Ларго».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Соммерсби».
10.50 Московская афиша.
11.00 «Дом на набережной».
11.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Особая папка.
12.50 «Новая хроника древнего города». Спецрепортаж.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Парк юмора.
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Дистанционный смотритель.
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
17.30 Петровка, 38.
18.20 Персональный счет.
19.25 Прямая речь.
20.20 «Пуаро Агаты Кристи».
22.30 Репортер.
22.45 Народ хочет знать.
23.55 Лотерея «Олимпион».
0.30 Петровка, 38.
0.40 Кафе «Шансон».
1.10 Х/ф «Мефисто».

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.40 «Никелодеон».
9.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Секс-коктейль».
13.30 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.15 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Школа Веселых Наук.
19.15 Реальное дело.
19.30, 0.45 Телеобъектив.
22.00 Х/ф «Переполох в общаге».
1.15 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 0.25 Телеком. Новости.
10.00 Х/ф «Мой криминальный дядюшка».
11.45 М/ф «Ну, погоди!».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Каждодень - готовить не лень.
20.00, 20.00 «Не родись красивой».
21.00 Х/ф «Александр».
0.53 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.55 «Осторожно, Задов! или Похождения прапорщика».

Телепрограмма 13.03-19.03

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.50 Х/ф «На графских развалинах».
8.00 Играй, гармонь любимая!
8.40 Слово пастыря.
9.00 М/с «Кряк-бригада» , «С добрым утром, Микки!».
10.10 Смак.
10.30 Премьера. «Поймать вора».
11.00 Охотники за рецептами.
11.40 Ералаш».
12.20 Здоровье.
13.10 «Любовь и власть. Рональд и Нэнси Рейган».
14.00 Премьера. «Рожденные звездами».
14.50 Ирина Муравьева - «Самая обаятельная и привлекательная».
16.30 «Умора-2006».
18.00 Вечерние новости.
18.10 Неделя на «Фабрике».
18.4Д/ф «Ванга: предсказание».
19.50 Большие гонки.
21.00 Время.
21.20 Фабрика звезд.
22.40 Фильм А.Германа-мл. «Гарпастум».
1.50 Х/ф «Двойное видение.
3.50 Х/ф «Черная река».

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ.
8.00, 11.00, 14.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Русское лото.
8.55 Военная программа.
9.15 Вокруг света.
9.50 Субботник.
10.30 Утренняя почта.
11.20 Сто к одному.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.20 Х/ф «Груз без маркировки».
*16.00 Спрс.
*16.20 Брейн-марафон. «Ума палата».
*17.05 Саратовские переборы, или Хождение в народ.
*17.20 Вести-Саратов. События недели.
18.00 Аншлаг и К.
18.55 Народный артист.
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.15 Зеркало.
20.30 Честный детектив.
21.00 Субботний вечер.
22.50 Х/ф «10 ярдов».
0.50 Х/ф «Я кукла».

НТВ

6.00 Х/ф «Протокол».
7.35 «Альф-2».
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Дикий мир.
8.45 Без рецепта.
9.25 Смотр.
10.15 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.20 Особо опасен!
14.05 Х/ф «Из жизни начальника уголовного розыска».
16.20 «Женский взгляд». Лариса Лужина.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Морские дьяволы».
19.30 Профессия - репортер.
19.55 Программа максимум.
20.55 Т/с «Бандитский Петербург».
22.00 Реальная политика.
22.40 Х/ф «Любовь с уведомлением».
0.40 Мировой бокс. Ночь нокаутов.
1.20 Х/ф «Как только сможешь».
3.15 Х/ф «Одинокая звезда».
5.30 Анатомия преступления.

ТВЦ

6.35 Х/ф «Моя любовь».
8.00 Марш-бросок.
8.30 Православная энциклопедия.
9.00, 18.00 Персональный счет.
9.45 АБВГДейка.
10.15 Х/ф «Старик Хоттабыч».
11.45 События. Утренний рейс.
12.00 Солнечный круг.
12.40 Очевидное - невероятное.
13.10 Сто вопросов взрослому.
13.55 Городское собрание.
14.45, 19.00, 0.35 События.
15.05 Русский век.
15.55 Х/ф «Ринг».
18.35 Общественное мнение.
19.10 «Чисто английское убийство».
21.00 Постскриптум.
22.05 Лотерея «Олимпион».
22.10 Т/с «Нежная зима».
0.45 Деликатесы.
1.25 Открытый проект.

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильмы.
8.00 М/с «Сейлормун».
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 «Хит-парад дикой природы».
11.00 Х/ф «Переполох в общаге».
13.15 Мультфильм.
13.30 Возможности пластической хирургии.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2
17.00 «Саша + Маша».
17.30, 23.00 «Счастливы вместе».
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Энгельсские подробности.
19.30 Неделя области.
22.00 Комеди-Клаб.
0.00 Секс.
0.30 Роман с Бузовой.
1.30 «Правила секса».

СТС

6.00 Х/ф «Скванто. Легенда о воине».
7.50 М/с «Семья почемучек».
8.20 М/с «Смешарики».
8.30 М/с «Флиппер и Лопака».
9.00 Улицы Сезам.
9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
10.00 Х/ф «Волшебное озеро».
12.00 Самый умный.
14.00 Кино в деталях.
15.00 «Ты - супермодель-3».
16.00 Гость в студии ТТВ.
16.30 Х/ф «Александр».
19.50 «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Проделки Бивера».
22.55 Хорошие шуткит.
0.55 Х/ф «Падшие ангелы».

УСЛУГИ ПАЗ (25 мест)
ГАЗель (9 мест)
8-927-2222-555

В МИР ИНТЕРНЕТА НА БОЛЬШИХ СКОРОСТЯХ

- НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРОКЛАДКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КАБЕЛЯ
- ТЕЛЕФОН ВСЕГДА СВОБОДЕН ВО ВРЕМЯ СОЕДИНЕНИЯ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ВЫСОКОСКОРОСТНОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ

8-927-2222-555

На предприятие «Балаковский мясной двор»
срочно требуются
ПЕЛЬМЕНЩИЦЫ,
ТОРГОВЫЙ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
С ОПЫТОМ РАБОТЫ
т.22-67-69,66-12-26

НА БОЛЬШИХ
СКОРОСТЯХ
За дополнительной информацией обращайтесь по тел. 32-15-15 с 8.00 до 20.00 без выходных и по адресу: пр. Героев, 23.

КАБЕЛЯ
- ТЕЛЕФОН ВСЕГДА СВОБОДЕН ВО ВРЕМЯ СОЕДИНЕНИЯ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ВЫСОКОСКОРОСТНОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- ПОСТОЯННОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ
- МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОЕДИНЕНИЕ С СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ

ADSL - ТЕХНОЛОГИЯ: НОВЫЙ СПОСОБ ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 19 МАРТА

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.50 Х/ф «О возвращении забыть».
8.20 Армейский магазин.
8.50 М/с «Дональд Дак представляет».
9.20 Умницы и умники.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.20 Веселые картинки.
12.20 Вне игры.
14.00 Футбол. Чемпионат России. I тур. «Зенит» - «Сатурн».
16.00 Х/ф «Домохозяйка».
18.00 Времена.
18.50 Империя.
19.50 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Воскресное «Время».
21.45 Х/ф «Ван Хельсинг».
0.10 Бокс. Хасим Рахман - Джеймс Тони.
1.10 Суперчеловек. «Опасные связи».
2.10 Лейтенант Коломбо. Х/ф «Последний салют командору».
4.00 Т/с «Битва за галактику».

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час.
7.45 Бинго миллион.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Диалоги о животных.
8.55 Х/ф «Пропавшая экспедиция».
11.20 Городок.
11.55 Сам себе режиссер.
12.45 Смехопанорама.
13.15 Парламентский час.
14.20 «Фитиль № 78».
15.05 Х/ф «Внутреннее пространство».
17.25 Праздничный концерт, посвященный 100-летию подводного флота России.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Х/ф «Первый после бога».
23.30 Клуб «Театр + ТВ». «Учителя и ученики».
1.25 Х/ф «Небесный капитан и мир будущего».

НТВ

5.55 Х/ф «Любовь с уведомлением».
7.30 «Сказки Баженова».
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Джоуи».
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.20, 20.30 ЧП.
10.50 «Top Gear».
11.30 Цена удачи.
12.20 Растительная жизнь.
13.25 Стихия.
14.00 Х/ф «Молодая жена».
16.20 Один день. Новая версия.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Морские дьяволы».
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.55 Чистосердечное признание.
20.55 Т/с «Бандитский Петербург».
22.00 Воскресный вечер.
23.30 Т/с «Зона».
1.15 Журнал Лиги чемпионов.
1.50 Х/ф «Убрать Картера».
3.45 Х/ф «Дьяволы».
5.35 Анатомия преступления.

ТВЦ

6.15 Х/ф «Ринг».
8.00 Крестьянская застава.
8.35 Наш сад.
9.20, 15.40 Приглашение в храм.
9.45 «Отчего, почему?».
10.10 М/ф «Тараканище».
10.25 Без репетиций.
10.50 Собачья жизнь.
11.30 «21-й кабинет».
12.00 «Парк юмора.
12.35 Х/ф «Спящий лев».
14.10 А.Носик в программе «Приглашает Борис Ноткин».
14.45, 19.50, 23.25 События.
14.55 Прорыв.
15.25 Давеча.
16.15 Московская неделя.
16.45 Три мелодии для Валерия Леонтьева.
17.45 Т/с «Алис Невер».
20.00 Момент истины.
21.00 Т/с «Нежная зима».
23.35 Великая иллюзия.
0.20 Мотодром.
0.55 Кто на новенького?

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильмы.
8.00 М/с «Сейлормун».
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 «Охотник на крокодилов».
11.00 Х/ф «Семейка Брэди».
13.00 Мультфильм.
13.30, 18.00 Школа ремонта.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2.
17.00 «Саша + Маша».
17.30, 23.00 «Счастливы вместе».
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30 Мера ответственности.
22.00 Комеди-Клаб.
0.00 Секс.
0.30 Правила секса.
1.00 Наши песни.

СТС

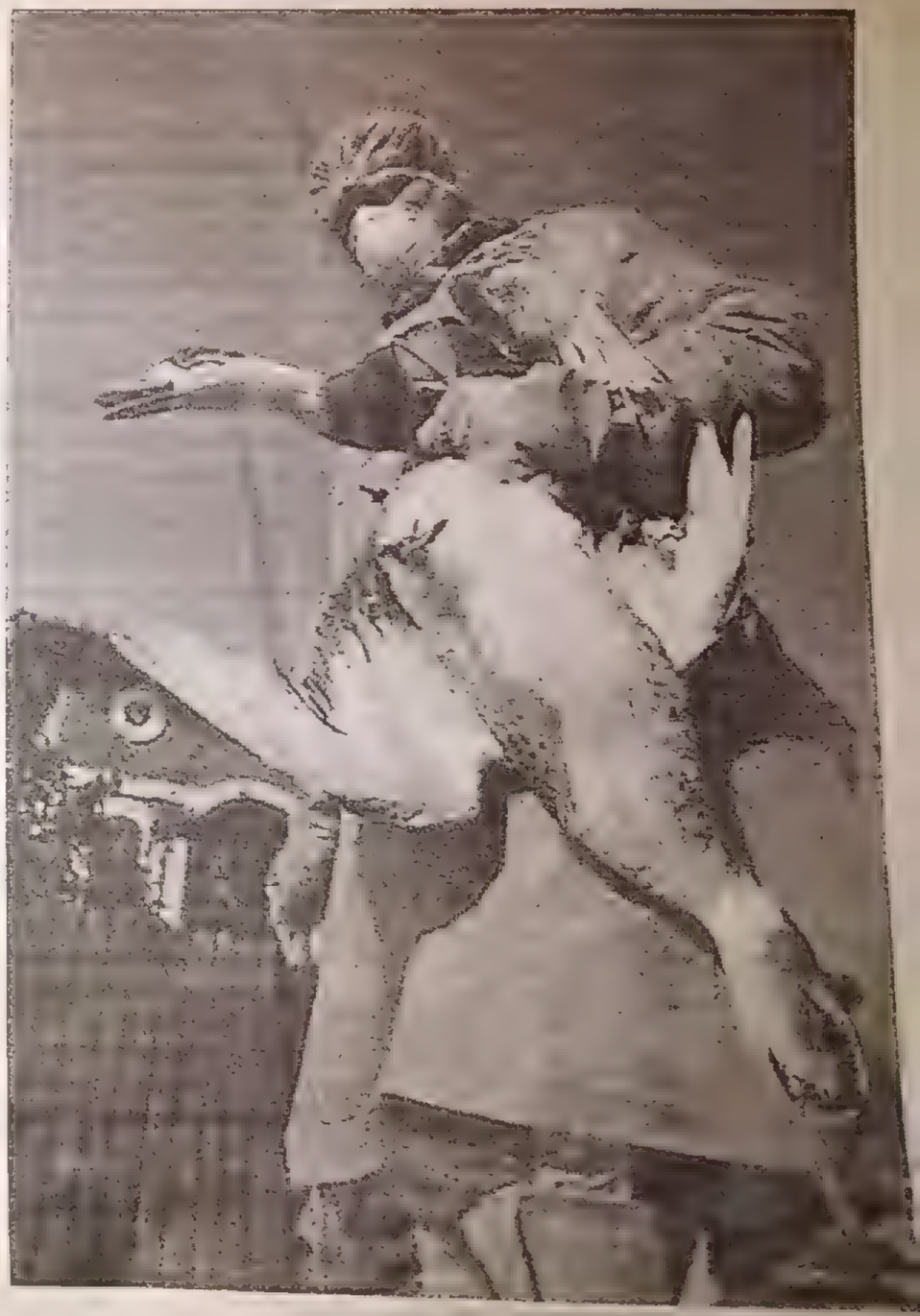
6.00 Х/ф «Дела семейные».
7.25 М/ф «Каникулы Бонифация».
7.50 М/с «Семья почемучек».
8.20 М/с «Смешарики».
8.30 М/с «Флиппер и Лопака».
9.00 Улицы Сезам.
9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
10.00 Х/ф «Проделки Бивера».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно!
15.00 Фильмы ВВС. «На краю жизни». 1-я серия.
16.00 Истории в деталях.
16.30 «Не родись красивой».
21.00 Х/ф «Дом вверх дном».
23.15 «6 кадров».
23.45 Церемония награждения премией «Белый слон 2006».

Актуально

Область готовится к встрече с H5N1

Евгений ШЕВЧУК

С приближением весны мировые новости все больше становятся похожими на сводки из районов боевых действий. «Птичий грипп атакует!», «Европа под обстрелом!» Подобные заголовки стали привычными и для наших газет. В то же время, как показывают опросы, население в недостаточной степени информировано о том, что же за страшная зараза поражает мир пернатых,чем она опасна для человека и как с ней бороться.



ЭТО ЗЛОЙ И ДИКИЙ ВИРУС...

Человечество не в первый раз сталкивается с таким вирусом. Он существует уже много лет. Чего стоит «испанка», унесшая сотни тысяч жизней в 1918 году. В 1957-1958 гг. вирус под названием «азиатская инфлюэнца» погубил 70 тысяч человек в США. Этот вирус не продукт каких-то лабораторий, а имеет естественное происхождение. Его штаммы постоянно мутируют.

Впервые подтип H5N1 появился в Китае. Он отличается тем, что заражает в первую очередь птиц и сравнительно мелких млекопитающих. Образно говоря, это злой и дикий вирус.

ОТКУДА ЖДАТЬ ЭТУ НАПАСТЬ?

Учитывая миграционные пути перелетных птиц, существует вероятность проникновения гриппа птиц на территорию Европейской части России. Наша область, особенно ее южные, граничащие с Казахстаном районы, - один из пунктов в маршруте пернатых, и они первыми окажутся под ударом птичьей инфекции.

В России в 7 субъектах (Ставропольском и Краснодарском краях, Дагестане, Адыгее, Калмыкии, Кабардино-Балкарии, Чечне) уже зарегистрированы случаи гриппа птиц. К счастью, заболеваний людей, контактировавших с зараженной птицей, на территории России **не зарегистрировано.**

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Заражение человека вируса-

СИМПТОМЫ:

С момента заражения до появления первых признаков заболевания при гриппе А (H5N1) обычно проходит 2-3 дня, но данный период может увеличиваться до 7 дней. Заболевание начинается остро - с озноба, сильной мышечной боли, возможны боли в горле, слизистые выделения из носа, жидкий стул. Уже в первые часы болезни температура тела превышает 38°С. В разгар заболевания (на 2-3-й день болезни) возможно развитие воспаления легких. Дети младшего возраста переносят заболевание в тяжелой форме. У них возможно поражение мозга.

Окончательный диагноз гриппа А (H5N1) может быть поставлен после лабораторного подтверждения.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

В первую очередь необходимо вызвать на дом участкового врача. Перед этим желательно пить жидкость – для уменьшения интоксикации, а при высокой температуре и головной боли – принимать жаропонижающие средства.

ЧЕМ ОПАСЕН

Опасность в возможности одновременного заражения людей человеческими и птичьими вирусами. При этом существует большая вероятность обмена их генетической информацией и возникновения нового подтипа вируса. Причем неизвестно - какими свойствами он может обладать. С целью исключения такой возможности в октябре-ноябре в нашей области проведена массовая вакцинация населения против гриппа. Привито 343 325 человек (охват – 13%), в том числе 125 809 детей, 39 232 медработников, 32 513 работников образования.

ГРИППУ МЫ ЗАСЛОН ПОСТАВИМ КРЕПКИЙ...

В связи с создавшейся ситуацией перед областным здравоохранением ставятся серьезные

реждения здравоохранения ... товы дополнительно развер... 500 коек для больных ... гриппом. В настоящее вре... недельно на терри...

...ровавших с зараженной птицей, *на территории России* **не зарегистрировано.**

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Заражение человека вирусами гриппа птиц происходит при контакте с инфицированными птицами, их фекалиями, а также с пылью или почвой, зараженной фекалиями больных птиц. Через мясо больной птицы можно заразиться, если употребить его в сыром виде. Мясо, прошедшее термическую обработку, не может быть источником инфекции. Вирус гриппа птиц очень неустойчив, быстро погибает при температуре 70°С и выше. Доказанных случаев заражения человека от человека не зарегистрировано.

...тельный диагноз гриппа А (H5N1) может быть поставлен после лабораторного подтверждения.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

В первую очередь необхо-...шей области проведена массовая вакцинация населения против гриппа. Привито 343 325 человек (охват – 13%), в том числе 125 809 детей, 39 232 медработников, 32 513 работников образования.

Наша справка

По данным ВОЗ, с декабря 2003 года - на конец февраля текущего года число подтвержденных случаев инфицирования людей вирусом гриппа птиц А (H5N1) составило 170 человек в 7 странах - Вьетнам, Таиланд, Камбоджа, Индонезия, Китай, Турция, Индия, в том числе 92 человека погибло. В основном это лица, имевшие непосредственный контакт с больной птицей.

По информации Федеральной службы Роспотребнадзора, в настоящее время зарегистрированы случаи гриппа птиц в Ираке, Нигерии, Индонезии, Индии, Азербайджане, Украине, Болгарии, Италии, Греции, Словении, Австрии, Турции, Германии.

ГРИППУ МЫ ЗАСЛОН ПОСТАВИМ КРЕПКИЙ...

В связи с создавшейся ситуацией перед областным здравоохранением ставятся серьезные задачи по своевременному выявлению, диагностике и лечению опаснейшего заболевания.

Сегодня на территории Саратовской области организована Опорная база Федерального центра по гриппу и ОРВИ, в том числе и по гриппу птиц, в ЛПУ проведены мероприятия, обеспечивающие готовность к вспышке инфекций. Госпитальной базой для лечения больных птичьим гриппом определена 1-ая детская инфекционная больница г.Саратова. При необходимости учреждения здравоохранения готовы дополнительно развернуть 500 коек для больных птичьим гриппом. В настоящее время еженедельно на территории области проводится мониторинг заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Особый контроль установлен за заболеваемостью гриппом и ОРВИ среди персонала птицефабрик, где проводится ежедневный мониторинг заболеваемости. Охват прививками против гриппа работников птицеводческих хозяйств составил 78% (привито 2242 чел. из данной группы риска).

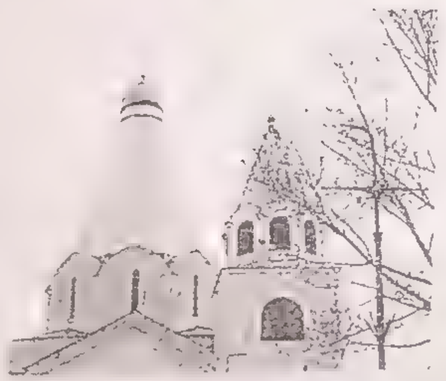
Одним словом, к возможной атаке H5N1 область готовится серьезно.

Не хлебом единым

Великий пост – возрождение души

Татьяна БОРОДИНА

6 марта у православных начался Великий пост. В церковных песнопениях это время называют «весною постною», «весною души». Считается, что в дни Великого поста наши души засеваются духовными семенами.



Точнее сказать - это самая благоприятная возможность для такого посева. Но ее еще нужно осознать, использовать. А то ведь можно к посту отнестись как к обычной диете, от чего предостерегали многие богословы.

В одном из писем священника Александра Ельчанинова, например, есть такие слова: «Пост не есть голод. Голодает и диабетик, и факир, и йог, и заключенный в тюрьме, и просто нищий. Нигде в службах Великого поста не говорится о посте, изолированном в нашем обычном смысле, т.е. как о неядении мяса и проч. Всюду один призыв - «постимся, братие телесне, постимся и духовне». Следовательно, пост только тогда имеет религиозный смысл, когда он соединен с духовными упражнениями. Пост равен истощению, утончению. Нормальный, зоологический, благополучный человек недоступен влияниям высших сил. Пост расшатывает это физическое благополучие человека, и тогда он делается доступнее воздействиям иного мира, идет духовное его наполнение».

Часто Великим постом называют все семь недель до Пасхи, которая в этом году будет 23 апреля. Но, строго говоря, последняя неделя, Страстная седмица, - это особый цикл, отдельный от великопостного периода. Так что, начавшись 6 марта, Великий пост продолжится до Лазаревой субботы - 15 апреля. Но после этого постное время не прекращается. Более того, во время Страстной седмицы, так же, как и в первую неделю Великого поста, приняты наиболее строгие правила.

На протяжении всего поста запрещаются мясомолочные продукты. А рыба разрешается только в праздники Благовещения Богородицы - 7 апреля - и Входа Господня в Иерусалим - 16 апреля. Ну а в Лазареву субботу - 15 апреля - можно полакомиться и рыбной икрой.

Но эти правила постного питания не более чем подспорье для решения главных задач, которые ставят для себя на этот период верующие.

«Главное, - говорит об этом Патриарх Алексий, - воздерживаться от дурных мыслей, от осуждения своих ближних. Сколько слов, сколько обид, сколько напрасных обвинений мы посылаем нашим ближним и тем нарушаем и свой, и их внутренний мир. Первым условием Великого поста является взаимное примирение. Это первое и главное условие - примиренными вступить в Великий пост».

Рядом с нами

Большой спорт от слова «мини»

Ирина МАМОТЬКО

В Балакове популярны десятки видов спорта, которыми можно заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне в многочисленных спортивных сооружениях. В их числе и мини-футбол, который еще 6 лет назад, можно сказать, имел дворовый уровень. Однако в него играли и дети, и молодежь, и более старшие игроки. Но все не выходило за рамки города.

В.Жуков вручает грамоту спортсмену.

Сегодня же в Балакове действует Федерация мини-футбола, которую возглавляет Владимир Жуков, известный в городе частный предприниматель. Именно благодаря его усилиям за этот период балаковские команды по мини-футболу смогли показать себя на российском уровне. О том, с чего все начиналось, рассказывает сам Владимир Григорьевич:

– Пять с половиной лет назад перед городским первенством по мини-футболу мой сын-старшеклассник с друзьями создали команду. Нужна была обувь, форма, за участие нужно было платить вступительный взнос. Он пришел ко мне: «Папа, помоги!» Сам я никогда не играл в футбол, но со спортом дружил достаточно серьезно. А тут начал ходить на соревнования, переживать за сына. На очередном организационном собрании было решено создать Федерацию, меня выбрали ее президентом. Так я стал не только главным организатором, но и спонсором. Сейчас Федерация – это две лиги: высшая – в ней 6 команд - и первая – в ней 10 команд. О них знает вся округа и спортивный мир области. Мы постоянно проводим встречи с командами [illegible] городов области.

[illegible] роль в занятии [illegible] видом спорта играет [illegible] спортивной [illegible] Для мини-футбола ею стал спортзал балаковской ДЮСШ №2. По оснащению он - один из лучших в области. Сегодня зал по максимуму приспособлен для игры в мини-футбол, хотя по размерам несколько меньше стандартного. Здесь установлено настоящее табло, имеется звуковое сопровождение игр, т.е. работает комментатор, сделана хорошая разметка.

После двух лет руководства Федерацией В.Жуков решил создать команду«Мотор-газ», которая бы играла на более высоком профессиональном уровне. В нее собрали выпускников городских ДЮСШ в возрасте от 17 до 25 лет. Из Вольска (там своя команда по мини-футболу уже на протяжении 10 лет участвовала в первенстве России) для новой команды пригласили тренера – Виктора Ивановича Смолянского, полковника в отставке. Вскоре команда наряду с другими командами Поволжской ассоциации мини-футбола участвовала в первенстве России. По мере того, как росло мастерство, росли и финансовые вложения. За последний год бюджет «Мотор-газа» составил 1,2 млн рублей. Предпринимателю Жукову стало сложно содержать команду в одиночку. К тому же средства нужны были для поддержания всей Федерации. Пришлось привлекать других спонсоров. К счастью, в городе всегда были фанаты мини-футбола. В их числе предприниматели и руководители Олег Шокуров, Альберт Коннонов, Александр Богомолов, Валерий Горчаков. Сегодня они самостоятельно содержат команды и платят взносы, которые позволяют организовывать тренировки и соревнования. Ежедневно после работы, учебы десятки балаковских парней спешат в спортзал. Свои команды есть у некоторых предприятий, высших учебных заведений. Как говорят организаторы соревнований, самому старшему игроку почти 55 лет, а младшему – 13.

В городе ежегодно проводятся соревнования по мини-футболу среди школьников. В месяц, бывает, на поле выходит играть до 700 ребятишек. Поэтому к своей команде «Мотор-газ» Жуков прибавил детскую команду «ДЮСШ-2». В прошлом году она стала третьей на первенстве России в своей возрастной группе. Призерами областных соревнований становились и другие команды балаковской Федерации, доказывая свой высокий игровой уровень. По мнению В.Жукова, любой спорт способствует воспитанию подростков. В секции вырабатывается характер, чему помогают четкая дисциплина и спортивная закалка.

Известный спортивной общественности Балакова Александр Васильевич Ерохин, футбольный судья республиканской категории, считает так: «Городу просто повезло, что Федерацию возглавил именно этот человек Убери сейчас финансовую составляющую городского мини-футбола, останется голый энтузиазм, на котором спорт долго не продержится. А так, благодаря В.Жукову и всем, кто вкладывает средства в развитие спорта, мы воспитываем здоровые поколения»

Администрация БМО сообщает о приеме до-

Администрация БМО сообщает о приеме до-

Администрация БМО сообщает

наличие подходящей спортивной площадки. Для мини-футбола имеется звуковое сопровождение игр, т.е. работает комментатор, сделана хорошая разметка. манда по мини-футболу уже на протяжении 10 лет участвовала в первенстве России) для новой после работы, учебы десятки балаковских парней спешат в спортзал. Свои команды есть у дывает средства в развитие спорта, мы воспитываем здоровые поколения».

Администрация БМО сообщает о приеме документов

ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы - заместителя начальника управления культуры администрации Балаковского муниципального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

-Высшее гуманитарное образование;

-Стаж руководящей работы в области культуры не менее 3 лет;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление;

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 1 цветную фотографию размером 4х6;

г) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы): копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина; копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: [illegible]81, 33-90-94.

Администрация БМО сообщает о приеме документов

ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы – начальника отдела организации профилактической помощи комитета здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

-Высшее профессиональное образование по специальности «Эпидемиология»;

-Стаж работы по специальности не менее 5 лет;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление;

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 1 цветную фотографию размером 4х6;

г) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы): копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-75-81, 33-90-94.**

Администрация БМО сообщает

О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА

на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации Балаковского муниципального образования

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

-Высшее экономическое образование и стаж работы по специальности не менее 5 лет;

-Наличие опыта руководящей работы в сфере экономики;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление (по установленному образцу);

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 4 цветных фотографии размером 4х6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии такового), подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

е) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина; копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

ж) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-75-81, 33-90-94.**

Твое слово, кандидат!

КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ БМО ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 3

Александр ОДИНЦОВ:

«Жителям Балакова – УВЕРЕННОСТЬ и ЗАЩИТУ!»

Родился 25 августа 1957 года в поселке Алексеевка Хвалынского района в семье рабочих.

Срочную службу проходил в Самаре, в учебном батальоне химической защиты, демобилизовался в звании старшины.

В 1979 году окончил Балаковский химико-технологический техникум, и в том же году был принят на Балаковский химический завод, где работает по сей день.

Прошел трудовой путь от начальника смены до заместителя главного инженера по производству.

В 2004 году избран председателем профсоюзного комитета «Балаковских минеральных удобрений».

Член партии «Единая Россия».

- Александр Викторович, Вы выдвигаетесь в депутаты от партии «Единая Россия»?

- Да, потому что считаю, что эта партия занимается реальной работой. Все знают, сколько сделал для области Вячеслав Володин. И я полностью согласен, что верить нужно только делам, а не тому, кто излагает красиво, а делать ничего не хочет. Я всю жизнь прожил в Балакове, но считаю себя земляком Вячеслава Викторовича – мы оба родились в Алексеевке. Когда Володин посещал «Балаковские минеральные удобрения», мы обменялись рукопожатиями, как земляки. Такое доверие ко многому обязывает. И я уверен, что при поддержке «Единой России», лично Вячеслава Володина, [illegible] решить многие проблемы жителей моего округа.

- Вы полагаете, такую ситуацию можно исправить в одночасье?

- Нет, конечно, я реально смотрю на вещи. Просто надо не метаться, не латать дыры, как сейчас делается, а капитально отрабатывать вопрос за вопросом. Не случайно сейчас в России такое внимание уделяется Национальным проектам – мощному финансированию отдельных направлений, определяющих жизнь миллионов россиян. Год от года число этих проектов будет увеличиваться. Не стоит забывать и о Федеральных программах, о миллионах рублей, которые привлекает в Балаково «Единая Россия» и лично Вячеслав Володин.

- Насколько я знаю, Вам знакомы проблемы жителей избирательного округа № 3 и по той причине, что Вы сами там проживаете?

- Совершенно верно. Когда у меня родился второй сын, химзавод предоставил квартиру

гому обязывает. И я уверен, что при поддержке «Единой России», лично Вячеслава Володина, смогу решить многие проблемы жителей округа.

В своей предвыборной программе я говорю о конкретных и вполне реальных вещах. Например, о том, что социальная помощь ветеранам, инвалидам и малоимущим должна быть постоянной, а не от праздника к празднику. В решении этого вопроса необходимо объединить усилия муниципалитета, администрации «Балаковских минеральных удобрений» (каждый десятый житель округа работает на этом предприятии, и вообще – весь микрорайон в свое время был построен химзаводом), воспитанников АНО «ДРОЗД-Балаково». А единственно возможным фундаментом такого объединения на сегодняшний день является «Единая Россия».

Кроме того, необходимо создать на территории округа Центр милосердия, где оказывать помощь пенсионерам, социальнонезащищенным слоям населения.

- Как Вы расцениваете нынешнее положение дел в коммунальной службе города?

- Среди наказов моих избирателей каждый второй касается коммунальных проблем. Сейчас все упирается в недостаток финансирования, материалов, техники и т.п. Прямо стена непробиваемая! А я уверен – необходимо пересмотреть систему коммунальных платежей, привлечь дополнительные источники для нормальной работы коммунальщиков – но только не из кармана жильцов, как у нас привыкли. Люди должны платить за реальные услуги. Причем, решать вопрос надо в

Вячеслав Володин, побывав на «БМУ», дал высокую оценку как уровню модернизации производства, так и деятельности профсоюзной организации.

сировании отдельных направлений,

по той причине, что Вы сами там проживаете?

- Совершенно верно. Когда у меня родился второй сын, химзавод предоставил квартиру в новостройке по ул. 20 лет ВЛКСМ, в 58-ом доме. С тех пор так там и живу, пару недель назад ровно 25 лет исполнилось. И никуда переезжать не собираюсь. На мой взгляд, кандидаты в депутаты должны баллотироваться по месту жительства. А не подыскивать удобный для предвыборной борьбы округ. И если уж тебе оказали доверие - не метаться, не прятаться от избирателей, не заниматься отписками и пустыми обещаниями. Опять-таки примером для меня в этом смысле является Вячеслав Володин. Сколько мы депутатов избирали в Госдуму, а кого видели, кроме него, чтобы так часто бывали в Балаково и реально городу помогали? Никого, пожалуй.

Прошел трудовой путь от начальника смены до заместителя главного инженера по производству.

В 2004 году избран председателем профсоюзного комитета «Балаковских минеральных удобрений».

Член партии «Единая Россия».

Женат, жена Татьяна Михайловна работает диспетчером в ООО «Балаковские минеральные удобрения».

Сыновья Артем и Михаил окончили Вольское военное училище и служат в Вооруженных Силах России.

- Вы являетесь председателем профсоюзного комитета одного из крупнейших предприятий области – «Балаковских минеральных удобрений». Удастся ли Вам совмещать основную работу и выполнение депутатских обязанностей в случае Вашего избрания?

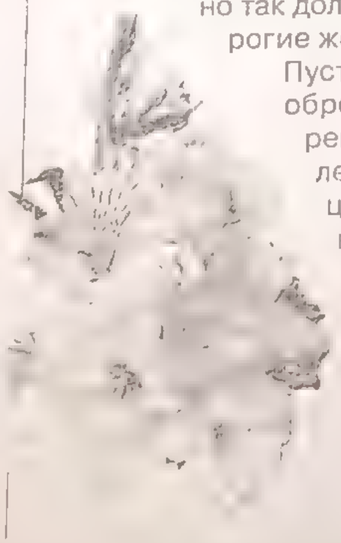
- Безусловно. Сейчас я стою на защите интересов многотысячного трудового коллектива. Однако мои полномочия ограничены рамками предприятия. Но без малого пятая часть наших работников проживает на территории округа №3 – их коммунальные проблемы, вопросы социальной защиты я должен отстаивать и по месту жительства. И я смогу это сделать, став депутатом. Смогу помочь и тем, кто работает в бюджетной сфере, пенсионерам, малоимущим... Поскольку чувствую поддержку предприятия – миллиардера, поддержку крепкой команды «Единой России». Но прежде всего – свою личную ответственность перед избирателями.

Записал Александр

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Я не могу удержаться от слов поздравления в ваш адрес! И хотя на календаре уже 9-ое число, вы заслуживаете признания каждый день. Нам, мужчинам, нельзя забывать о том, в окружении каких прекрасных женщин мы живем. Для кого живем. Благодаря кому живем. А первый весенний праздник дает ответы на все вопросы.

Я знаю, как вам порой непросто приходится, сколь тяжелы ваши заботы, какой груз ответственности за детей и близких лежит на вас. И то, с каким терпением вы несете его, заслуживает нижайшего поклона. Но я уверен, что смогу решить многие проблемы жителей округа, если мне окажут доверие на предстоящих выборах в Собрание депутатов. И это не пустые слова, я – человек дела и всегда выполняю свои обещания. Я считаю, что именно так должен поступать каждый мужчина. Вы этого достойны, дорогие женщины!



Пусть все пожелания, прозвучавшие в эти дни в ваш адрес, обретут реальность и наполнят жизнь светом, теплом, уверенностью. Пусть близкие вам люди не скупятся на проявления любви и заботы, берегут вас, как истинную драгоценность, окружают добротой и вниманием. Пусть весна всегда живет в ваших душах и всегда поддерживает чувство ПРАЗДНИКА!

Спасибо вам за все, что вы сделали. За ваш труд, за мудрые советы, за любовь и терпение! Низкий вам поклон!

Ваш Александр ОДИНЦОВ

Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Собрания депутатов БМО по избирательному

Гороскоп 1.03 - 7.03

Многие мужчины перед праздником ломают голову над тем, что подарить своим любимым. А после - гадают: то ли они подарили? Астрологи советуют: каждому знаку Зодиака - свой подарок.

ОВЕН

Овны отличаются эксцентричностью и загадочностью. Поэтому и подарки дарить им стоит необычные. Например, оригинальную матрешку или фигурку из Гжели, а также все, что может возбуждать любопытство: если вы дарите простую цепочку или флакон духов, постарайтесь окружить весь процесс дарения ореолом тайны.

ТЕЛЕЦ

Даря подарки женщине-Тельцу, следует помнить о ее безграничной женственности. Они любят свежие цветы, нарядные платья и украшения. Но помните, тельцы не любят прижимистых мужчин. Поэтому вам всегда нужно помнить о качестве даримых вещей.

БЛИЗНЕЦЫ

Женщины-Близнецы имеют весьма разносторонние интересы. Все, что имеет отношение к искусству, может покорить сердце женщины-близнеца. Хорошим подарком всегда будет книга, например, классика или последний претендент на какую-нибудь литературную премию.

РАК

Выбирая презент для женщины-Рака, необходимо помнить: они очень капризны и требовательны. Лучшим подарком для них будет то, что заставит вспоминать о ваших встречах снова и снова. Красиво оформите в фотоателье вашу совместную фотографию и купите для нее оригинальную рамку. Можно купить нижнее белье, красивый пеньюар или тапочки в виде игрушечных зверей.

ЛЕВ

К женщинам-Львицам просто не знаешь, с какой стороны подступиться! Они обожают все роскошное и красивое. Внешний вид подарка для нее гораздо больше, чем его содержание. [illegible] картину или последнее изобретение от Tefal. [illegible] ревнивы, поэтому вам нужно дарить только [illegible] не подарите никому.

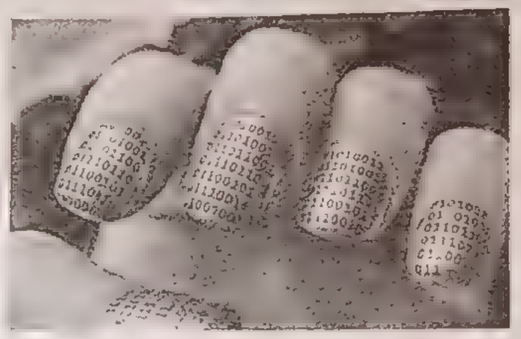
ДЕВА

Женщины Девы не слишком склонны подавлять эмоции. Подарите им красиво иллюстрированный альбом с репродукциями картин мастеров. Остановите свой выбор на видеофильме, который можно смотреть [illegible]

Для нас, любимых

Крепкие ноготки для настоящих леди

И хотя праздник весны и женщин уже миновал, каждой даме во все времена хочется выглядеть самой обаятельной и привлекательной. Психологи говорят, что мужчины при первом взгляде на женщину сначала обращают внимание на конечности: ноги и руки. Поэтому дамам-кокеткам необходимо в первую очередь следить за своей обувью и ноготками.



Вот несколько советов, как сделать ногти красивыми и крепкими.

В результате воздействия воды, различных щелочей наши ногти разрушаются.

Укрепляющее действие на них оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавляется несколько капель лимонного сока. В основание ногтей полезно втирать смеси, состоящие из масляных растворов витаминов А, Д, Е и крема.

● Ногти растут быстрее и становятся крепче при употреблении в пищу желатина (желе, заливное)

● Чтобы ногти стали крепче, ешьте побольше молочных продуктов и творога

● Полезно втирать в ногти столовый уксус, сок лимона, клюквы, красной и черной смородины. Кстати, лимонный сок еще и осветляет ногти, что полезно при пожелтевших ногтях.

Прогулки [illegible]

Цена вечной жизни

Известное изречение о том, что на тот свет с собой ничего не прихватишь, кажется, утрачивает свою актуальность.

Нынешние богатеи не намерены расставаться со своими сокровищами лишь на том основании, что им случилось почить в бозе.

Свято веруя, что наука не стоит на месте и что лет эдак через сто-двести умные головы обязательно что-нибудь придумают в борьбе со смертью, состоятельные граждане замораживают свои тела и завещают свои состояния... самим себе. После смерти бренные останки богатея погружают в жидкий азот и помещают в специальные камеры-хранилища, возможно, на века. Стоит такая услуга 150 тыс. долларов. И желающих стать «Дедами Морозами» становится все больше.

Как [illegible]?

Кушайте, пожалуйста?

Русский язык - язык могучий: сколько синонимов можно подобрать к одному и тому же понятию - только Богу известно. Но не всегда мы эти синонимы употребляем грамотно. Вот, например, спешит человек в обеденный перерыв «покушать». А между прочим, «кушать» можно далеко не всем и не всегда...

Русский язык разделил роли между «кушать» и «есть». Первый - глагол церемонный, его используют только как приглашение к еде, например, «кушать подано!» и в повелительном наклонении. Кушай, кушайте. Но и здесь есть исключение. Пожалуй, «он кушает» нормально звучит только в разговоре о ребенке: «Машенька плохо кушает», а мы взрослые, ЕДИМ. Вот разве что гостям своим можем сказать: «Кушайте, пожалуйста!»

Полезные советы

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО
от 7 марта 2006 года
№ 615

Об отмене постановления главы Балаковского муниципального образования от 28.02.2006г. № 483

В связи с определением центра избирательного участка № 61 ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 28.02.2006г. № 483 "О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 19.01.2006г. № 40".

2. Направить настоящее постановление в территориальную избирательную комиссию Балаковского района.

А.Г. Семенов,
и.о. главы БМО

Эти женщины ревнивы, поэтому вам нужно дарить только то, что вы не подарите никому.

ДЕВА

Женщины-Девы не слишком склонны поддаваться эмоциям. Подарите им красиво иллюстрированный альбом с репродукциями картин древних мастеров. Остановите свой выбор на видеокассете с хорошим фильмом, который можно смотреть, уютно завернувшись в плед. Эти женщины педантичны и немного мелочны. Уделите качеству подарка не меньше внимания, чем его цене.

ВЕСЫ

Женщины-Весы ласковы и всегда способны оценить юмор. Поэтому это может быть смешной, но со вкусом подарок. Вы должны оставить на память о себе такие сувениры, которые ей будет приятно увидеть и годы спустя. Например, что-нибудь сентиментальное: музыкальный диск с саундтреком из ее любимого фильма или плюшевую игрушку, которую она может положить рядом с кроватью.

СКОРПИОН

Женщины-Скорпионы - очень чувственные натуры. В их жилах течет настоящий огонь. Они - женщины-вамп. Поэтому им трудно угодить. Они оценят такие необычные подарки, как лошадь с собственной конюшней или маленький домик в горах. Но если вам это не по карману, подарите ей очаровательное нижнее белье из дорогого магазина или безделушку из полудрагоценного камня. Будьте изобретательны и вам многое простят.

СТРЕЛЕЦ

Отличительные черты этой женщины - взбалмошность и ум. Она любит поддерживать себя в хорошей физической форме, поэтому спортивные принадлежности вполне могут пригодиться. Живая и непостоянная женщина-стрелец обрадуется приглашению в туристическую поездку за границу или в горы. Не забудьте взять с собой достаточно денег, чтобы оплатить все необходимое снаряжение.

КОЗЕРОГ

Женщина-Козерог стойкая и мудрая и никогда не устроит скандал из-за непонравившегося подарка. Даже если она не любит живопись, то с удовольствием покажет подаренную вами картину друзьям и будет рада красивой вазе для цветов.

ВОДОЛЕЙ

Это притягательные и энергичные женщины, которые склонны к творчеству. Они обрадуются, получив подарок, сделанный вашими руками. Например, красиво оформленную разделочную доску или икебану. Они любят вкусно поесть, поэтому вы можете подарить коробку хороших конфет или фигурку из шоколада.

РЫБЫ

Женщина-Рыба обладает ярко выраженной индивидуальностью и независимым нравом. Она уделяет большое внимание собственному здоровью. В связи с этим хорошим подарком будет все, что связано со здоровым образом жизни. Вы можете, ничем не рискуя, подарить новомодный аппарат для ионизации воздуха или аппликацию Кузнецова. Но любой подарок такого рода необходимо сопровождать хотя бы небольшим букетом цветов.

смертью, состоятельные граждане замораживают свои тела и завещают свои состояния... самим себе. После смерти бренные останки богатея погружают в жидкий азот и помещают в специальные камеры-хранилища, возможно, на века. Стоит такая услуга 150 тыс. долларов. И желающих стать «Дедами Морозами» становится все больше.

Например, владелец казино в Неваде завещал собственному замороженному телу 5 млн долларов, а владелец курорта в Аризоне завещал заморозить после смерти и супругу, и любимых собачек. Себе же «будущему» он оставляет в наследство 10 млн долларов. Понятно, что истинные наследники - дети и внуки «заморозков» в панике и готовы отстаивать свои права и кровные в судебных инстанциях.

кушать». А между прочим, «кушать» можно далеко не всем и не всегда...

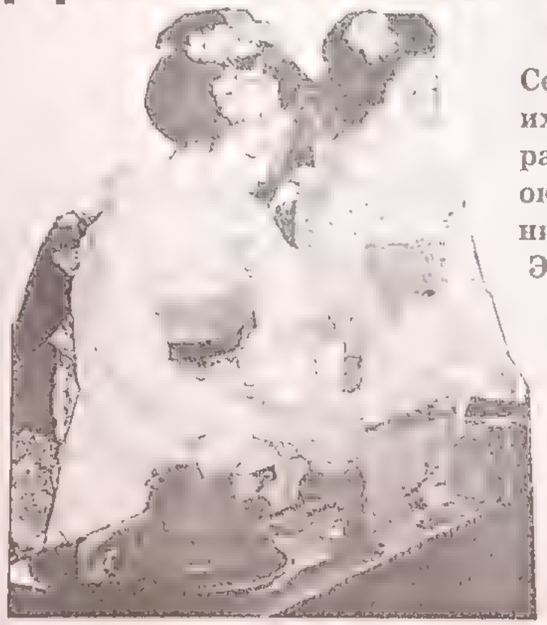
Русский язык разделил роли между «кушать» и *разговоре о ребенке: «Машенька плохо кушает», а мы, взрослые, ЕДИМ. Вот разве* что гостям своим можем сказать: «Кушайте, пожалуйста!»

Перцем – на голову

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС с большим успехом в народной медицине используется настойка красного стручкового перца, который вызывает прилив крови к коже головы.

1 часть перца залить 10 частями 70-градусного спирта, настоять 6-7 дней и процедить. Затем настойку развести в 10 частях кипяченой воды и 2-3 раза в неделю, желательно на ночь, втирать в кожу волосистой части головы.

Диета гейш и самураев



Секрет грациозности японцев - их дневной энергетический рацион, который составляет около 1200 ккал, что вдвое ниже европейского уровня. Эффективный способ для похудания. За месяц можно избавиться от 3-5 кг.

Четыре кита японской диеты - рыба, морепродукты, рис, соя. Рис заменяет японцам даже хлеб. Соя в виде зёрен, растительного масла, йогурта или сыра тофу остаётся не только источником протеинов, но и профилактическим средством в борьбе с раковыми и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Рыба обогащает рацион кальцием. Основной напиток японцев - зелёный чай. С точки зрения диетологов - кладезь антиоксидантов, витаминов С и Е, которые замедляют процессы старения и предупреждают некоторые формы рака.

При приготовлении пищи в Японии не используют соль, что служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

Анекдот в тему

Врач - пациенту:

- Вы должны немедленно сбросить вес, сесть на строжайшую диету: только постное мясо, отказаться от сладкого, хлебо-булочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума общение с женщинами...

Да, и самое главное - больше радуйтесь жизни, дорогой мой!

• ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

- 2-комн. кв., 29/42, 5/5, 4 мкр. Тел. 64-38-10.
- СРОЧНО 2-комн.кв., 33 кв.м, 8 эт. в нов. микр. Тел. 33-74-31.
- 2-комн. кв., 34/47, 2/5 кирп. дома, р-он «Детского мира», цена 600 т.р. Тел. 35-47-65, 44-01-31.
- 2-комн. кв., 5/5, п.Дзержинского. Тел. 35-59-22.
- 3-комн. кв., 6/14 кирп. дома, 41/72/9, лоджия, тамбур, телефон, вахтер. Тел. 44-37-45.
- 3-комн. кв., ж/г, 4/5, балкон, телефон, мет. дверь, ул.Ф.Соц-ма. Тел. 62-78-15.
- 3-комн. кв. «клопятник», 57 кв.м, 1 эт. или меняю на дом в городе, 390 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.
- 3-комн. кв., 9 эт., балкон застекл. Тел. 37-03-28.
- 4-комн. кв., ж/г, 2/9, 77/51,5, лоджия, тамбур, дом кирп. Тел. 44-33-23.
- Благоустр. комн. со всеми удоб., 10 мкр., 2/9, 15 кв.м (душ. гор. вода). Тел. 8-905-032-12-07.
- Дачу на Песках. Тел. 44-69-02.
- Дачу, 8 сот., р-н старой пристани-Док от Волги 100 м. Тел. 46-83-05, вечером.

Клей как предмет торговли
Сказочная самобранка
Роль
Лохань
Петля на сабле
Каунас
Измеритель теплоты
Толк
Кладовая природного газа
"Театр", писатель
Враль
Опухоль
Роль на бумаге
Кофе
Сомали
Канат
Пощечина
Один из апостолов
Страус
Река в Сибири
Плавучая площадка
День недели
Одежда сторожа
Гастрит
Высокомерие
С/х орудие
Дока
Повествование
Горная порода
Стрела
Римский легионер
Колдобина на дороге
Астрал
Озон
Чепец

ДОМ КНИГИ поздравляет прекрасную половину человечества с замечательным праздником 8 МАРТА!

Предлагаем огромный

ВЫБОР ПОДАРКОВ:

- Лучшие книжные новинки от ведущих издательств России
- Экзотические восточные и традиционные русские сувениры
- Благовония, ароматические масла и предметы фэн-шуй
- Поздравительные открытки и канцелярские товары

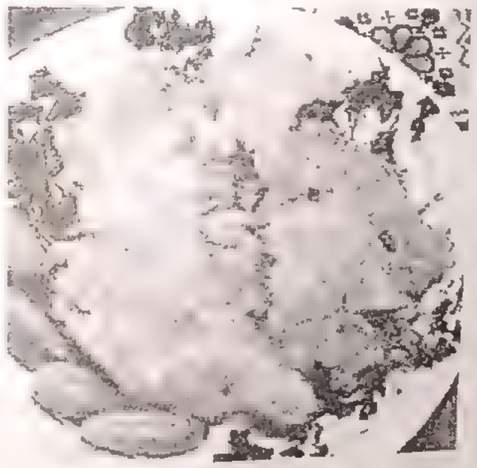
ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок») тел. 33-17-25.

ДОМ КНИГИ - *самые интересные страницы жизни!*

Польчики оближешь!

Романтический ужин для любимой

Рано утром 8 марта, вскочив с постели, мужчины бегут в цветочные киоски за традиционным букетом тюльпанов. Купленные по дороге торт, бутылочка шампанского... Вот, собственно, и весь праздник. А ведь наши любимые мечтают совсем не об этом. Давайте же подарим им волшебный вечер со свечами, с праздничным блюдом, любовно приготовленным для своей единственной. И дата здесь не играет никакой роли...



Свинина в тесте с курагой

3 ст.л. растит. (лучше оливкового) масла, 200 г мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст.л. белого винного уксуса, 150 мл белого сухого вина, 150 мл воды, 250 г мелко нарезанной кураги, 1 ст.л. нарезанной зелени, 1,4 кг филе свинины, мука (для посыпки разделочного стола), 350 г слоеного теста, 1 взбитое яйцо, 300 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

В растительном масле (2 ст.л.) обжарить лук до мягкости. Добавить уксус и дать ему выкипеть, влить на сковороду вино, воду и положить курагу. Довести до кипения и тушить 20 мин., пока жидкость не испарится. Посолить и поперчить, добавить зелень и отставить в сторону. Половину смеси с курагой оставить для соуса.

Разрезать филе на 6 частей, посыпать перцем. В растительном масле (1 ст.л.) обжарить мясо со всех сторон, чтобы оно зарумянилось, отставить в сторону.

тать пласт теста толщиной 3 мм, нарезать квадратами так, чтобы в них можно было завернуть куски свинины. На тесто положить мясо, немного смеси с курагой, завернуть трубочкой. Смазать трубочки взбитым яйцом. Охладить. Выложить трубочки на противень и запекать полчаса на сильном огне

Для соуса: оставшуюся смесь с курагой смешать с бульоном, довести до кипения и кипятить 5-10 мин. Подавать с запеченной свининой и обжаренной

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гага-

Колдобина на дороге

ду вино, воду и положить ... довести до кипения и тушить 20 мин., пока жидкость не испарится. Посолить и поперчить, добавить зелень и отставить в сторону. Половину смеси с курагой ос-

Разрезать ...
перцем. В растительном ... обжарить мясо со всех сторон, чтобы ... зарумянилось, отставить в сторону.

На присыпанном мукой столе раска-

... положить мясо, ... курагой, завернуть трубочкой. Смазать трубочки взбитым яйцом. Охладить. Выложить трубочки на противень и запекать полчаса на сильном огне.

Для соуса: оставшуюся смесь с курагой ... бульоном, довести до кипения и кипятить 5-10 мин. Подавать с запеченной свининой и обжаренной красной капустой.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дифирамб. Ереван. Пирамида. Арарат. Тит. Академик. ... Евтерпа. Охота. Вкус. Инок. Ткань. Лука. Кризис. Сода. Дыня. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Легитимность. Депутат. Амо. Киви. Кретин. Фарада. Ванька. Чинар. Дот. Маре. Евклид. Памир. Марк. Узы. Дали. Пушкин. Блат. Квас. Ася.

Балаковские Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

- Двигатель-402 (пробег 87 т.км) с а/м ГАЗ-31029 - 96 г., передний и задний мост, сиденья, задний капот. Тел. 44-11-80.
- Мотор, правую перед. дверь и др. запчасти к ГАЗ-21. Тел. 44-52-96.
- Гараж кап. 5х6, сухой погреб. Тел. 35-15-06.
- Гараж у старого ж/д вокзала. Тел. 44-38-35.

ОДЕЖДА

- Платье свадеб. бисер, корсет, 44-46/170, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31 (веч.).
- Куртку муж., б/у, кож., д/сезон, р.54-56, «пилот», цвет черный, отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.
- Брюки ватные, зеленые, р.52, цена договор. Тел. 44-90-72.
- Пальто муж., 54/164, д/с, темно-серое, драп, б/у - 2 раза, 400 р. - торг. Ул.Ленина, 108-8 (с 13.00 до 18.00).
- Пальто жен., зим., из кружев, р.52. Тел. 44-46-62.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

- Муз. центр «AIWA» с МР-3, б/у; х/к 2-камер. «Ока-6М», 1992 г., б/у; отл. сост., недорого; ТВ «Самсунг», д. 54 см с д/у. Тел. 62-05-65.
- Вязальн. машинку «Нева-2». Тел. 44-46-62.
- Мороз. камеру "Атлант", новую, 5 камер, дешево. Тел. 44-64-44, 44-48-61.
- 4-конф. газ. плиту «Брест» с эл. розжигом, 50х50, б/у 1 год. Тел. 44-26-50, 46-01-21
- Водоподогреватель проточ., кухон., Q-50л/час, t - 50ºС. Тел. 46-88-56.
- Х/к "Минск", 2-камер., отл. сост., недорого. Тел. 62-98-22.

МЕБЕЛЬ

- Стол полир., раскладной, 150 р.; тумбочку под ТВ со стекл. дверцами, черная, недорого. Тел. 32-12-28.

РАЗНОЕ

- Эл. двигатель, 11 кв, 1000 оборотов. Тел. 22-21-68.
- Ковер ч/ш 2х3; палас 1,7х3,6 Мойку метал., 50х60 Тел. 44-46-62
- Флягу 10 л, недорого Тел. 62-98-22
- Черепицу, 220 кв.м, недорого Тел. 35-14-48.
- Ролик. коньки, 36 р Тел. 46-17-50
- Вощину Тел. 64-11-79 8-927-148-13-23
- Фунд. блоки, дешево Ул.Коммунистическая, 27-3
- Межкомн. двери, б/у; раковину для ванны, б/у. Тел. 33-02-30
- Раковину-мойку, новую, с краном, уголками, отводами, дешево Тел. 33-06-70.
- Мойку метал. 50х60 Тел. 44-46-62.
- Сот. телефон Voxtel V-300, камера, ПК синхр. шнур, диск к ПК, цветной, раскладн. На гарантии, недорого. Тел. 66-02-27, после 18.00.

КУПЛЮ

- 1-комн. кв. с 3 по 6 эт. в новых р-нах. Тел. 62-89-20.
- Дом с удобствами в стар. городе. Тел. 35-55-25.
- Кислоту серную, соляную. Тел. 65-05-42.
- Воск. Тел. 64-11-79, 8-927-148-13-23.

МЕНЯЮ

- 1-комн. м/с, 19/31/5, 6 мкр., 1/5 кирп. дома, тамбур, ж/д, на 2-комн. в новых р-нах Тел. 33-83-51, 32-05-95.
- 5 кг вощины на 6 кг воска с доплатой. Тел. 64-11-79, 8-927-148-13-23.
- Сдам меблир. комнату в 4 мкр. Предоплата за 2 мес., недорого.- Тел. 62-05-65
- Вязание спицами: джемпера, шапки, шарфы и т.д Тел. 22-21-68.
- Ищу работу офис-менеджера, продавца-консультанта (знание ПК). Тел. 35-22-24.

ПРОДАМ «Форд-Сиерра», 1982 г.в., 60 т.р., торг. Тел. 33-58-30.

ПРОДАМ автомобиль «ИЖ-Москвич», 1981 г. в. в хор. сост. Тел. 35-52-03.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21053, 1990 г.в. Тел. 35-12-28 (после 19.00).

ПРОДАМ гарнитур для детской комнаты: стенка, 2 кровати, стол, б/у, недорого. Тел. 29-35-38.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21213, 1993 г. в., цвет белый, капремонт 2005 г., подкрылки, музыка. Цена 60 т. р. Торг. Тел. 64-39-96.

ПРОДАМ х/к «Свияжск» в отл. сост., на гарантии. Тел. 35-12-36.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) со всеми удобствами, имеются баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 44-35-14, 65-05-88.

ПРОДАМ 2-комн. кв-ру в жилгородке, 4/5 кирп. дома. Есть балкон. Тел. 49-06-92.

ПРОДАМ пылесос «Elenberg», новый, в упаковке. Тел. 37-05-61.

Балаковские Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

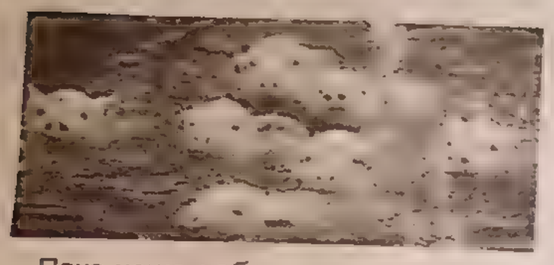
Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R), публикуются на правах рекламы

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья» г. Саратов, ул. Вишневая, 10. тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 7000 экз Заказ 1360
Подписано в печать 7.03.2006 г.



Поросячий заплыв

Российские поросята готовятся взять «золото» в международном заплыве.

Пока наша доблестная сборная отстаивала честь России на Олимпиаде в Турине, на родине происходили не менее примечательные события. Полным ходом идет подготовка к третьей поросячей олимпиаде, которая состоится в апреле в столице.

Вероятно, в Федерации спортивного свиноводства (ФСС) знают эту интересную особенность юных хрюшек. Поэтому не удивительно, что в недрах этой структуры был создан новый вид спорта, получивший название «свинсвиминг». Он расширит программу олимпиады, в которую уже входят традиционные поросячьи бега и свинбол.

Россию на олимпиаде представят семнадцать поросят, которые родились в первых числах февраля на свинобазе федерации в Луховицком районе Подмосковья от победительницы первой поросячьей олимпиады, свиньи «армейской» породы Талии.

Будущие чемпионы приняты на баланс ФСС и поставлены на продуктовое довольствие, хотя сейчас их рацион составляет молоко Талии. Тренировки начнутся через месяц, но уже сейчас тренеры и ветеринары федерации интенсивно готовятся к этому ответственному процессу. Разрабатывается график тренировок, рассчитываются оптимальные нагрузки, обновляется детский тренировочный свинодром.

Специально к соревнованиям для пловцов построят бассейн из прозрачных конструкций длиной восемь метров, чтобы зрители могли видеть пловцов. До этого момента поросят постепенно будут приучать к воде, что будет сделать несложно, ведь они умеют плавать от природы.

Кроме того, для будущих спортсменов уже шьют спецформу: шапочки, плавки и четырехрядные купальники.

Третья поросячья олимпиада пройдет в МВЦ «Крокус Экспо» в рамках выставки «Зооросссия-2006», которая пройдет 13-16 апреля 2006 года.

Наши четвероногие спортсмены должны будут встретиться с хрюкающими представителями из Латвии, Франции и Китая. Победителю достанется лоханка вареной морковки со сливками.

Удав заснул в унитазе

Власти Манчестера призвали жителей города осторожнее пользоваться унитазами. По данным чиновников, в системе канализации Манчестера находится двухметровый удав боа-констриктор, который может напасть на людей.

19-летний житель пригорода Манчестера, зайдя в собственный туалет, обнаружил в унитазе «нечто непонятное». При ближайшем рассмотрении «предмет» оказался двухметровой змеей, свернувшейся в клубок. Шокированный молодой человек выскочил во двор, принес оттуда каменную плиту и придавил ею крышку унитаза, чтобы рептилия не сбежала. После этого он бросился вызывать спасателей.

К приезду сотрудникам службы спасения к многоквартирному дому приехали и специалисты общества защиты животных. По описаниям юноши они определили, что в туалет заполз удав боа-констриктор. Ядовитых змей в унитазе уже не было. Не пойманного удава в канализационных трубах

Поговори со мной

Золотые фразы оптимиста

мы решаем
в нужные Вам сроки
Возможны скидки по оплате

НОВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ГРАЖДАН
Пр.Героев, 23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУСа), 3 эт., оф.41

...ле. После этого он бросился вызывать спасателей.

Вместе с сотрудникам службы спасения к многоквартирному дому приехали и специалисты общества защиты животных. По описаниям юноши они определили, что в туалет заполз удав боа-констриктор. Впрочем, змеи в унитазе уже не было. Не помогла обнаружить удава в канализационных трубах дома и оптоволоконная камера, которой воспользовались спасатели.

В итоге специалисты пришли к выводу, что змея отправилась путешествовать по городской канализации и может выползти наружу в любом другом доме. В связи с этим власти Манчестера призвали жителей города держать крышки унитазов закрытыми и внимательно осматриваться перед тем, как принять душ или воспользоваться туалетом

НАРЕЗКА СТЕКЛА
3мм, 4мм, 6 мм
6 мм тонированное
УЗОРЧАТОЕ ДЛЯ ДВЕРЕЙ
ЗЕРКАЛА (2550x1605)
Сверление отверстий, обработка края
9 м-он сш №28

Однажды вечером...

ОДНАЖДЫ Наполеон сидел на полковом барабане. Перед ним с громкими криками проносились кони, люди. Все смешалось. Поднялась жуткая пыль. И тут Наполеон плюнул и ушел из цирка, не дожидаясь конца первого отделения...

ОДНАЖДЫ Архимед изобрел электричество, когда попросил жену потереть ему спинку! Хотя другие источники утверждают, что электрический ток открыл Фарадей, когда ковырялся шпилькой в розетке.

ОДНАЖДЫ король Людовик перепутал свой порядковый номер и стража не пустила его во дворец!

Поговори со мной, любимая...

Любому мужчине, прежде чем начать разговор с любой женщиной, будь она сестрой, женой или возлюбленной, всегда нужно помнить об особенностях женской логики, в правилах которой думать одно, а говорить совсем другое.

ЖЕНСКИЙ СЛОВАРЬ

Да - Нет
Нет - Да
Может быть - Нет
Я виновата - Ты еще пожалеешь
Нам нужно - Я хочу
Делай что хочешь - Позже ты за это поплатишься
Нам нужно поговорить - Мне нужно пожаловаться
Конечно, продолжай - Я не хочу, чтобы ты это делал
Ты такой мужественный - Тебе надо побриться
Будь романтичнее, потуши свет - У меня дряблые бедра
Эта кухня такая неудобная - Я хочу новый дом
Ты меня любишь? - Я буду просить что-то дорогое
Я буду готова через минуту - Снимай ботинки и поищи интересную игру по телевизору
Тебе надо научиться общаться - Просто согласись со мной

Золотые фразы оптимиста

- Не умеешь клеить девчонок - лепи снежных баб!
- Лучше пусть завидуют, чем сочувствуют.
- Работа работой, но надо и что-то полезное делать...
- У нас все делается неспроста. Вот если б еще не сдуру. .
- Ничто так не ранит человека, как осколки собственного счастья.
- Человек - лишь посредник между продуктовой лавкой и унитазом.
- Жить по уму - это значит выбирать по вкусу из того, что по карману.
- Лень - это когда видишь необходимость что-то делать, но не хочется, а влом - это когда что-то хочется, но не видишь необходимости это делать.
- Слово « нет « по-прежнему остается лучшим противозачаточным средством...

Памятник любимой закуске

Памятник самой популярной закуске советского человека — плавленому сырку «Дружба» — появился в Москве.

Он был установлен между станциями метро «Дмитровская» и «Тимирязевская» на территории завода «Карат» во время проведения Второго Московского фестиваля сыра.

Планы воздвигнуть подобный монумент появились еще несколько лет назад, однако окончательное решение было принято в прошлом году, во время Первого Фестиваля Сыра. Был объявлен конкурс проектов, которые судило жюри в составе: Артур Крупенин, Андрей Бильжо, Виктор Шендерович, Никас Сафронов, Владимир Вишневский. Победителями оказались отец и сын Щербаковы.

Может, нам вместо Петров Первых да маршалов Жуковых менее пафосные вещи увековечивать? В конце-то концов приличный монумент в Москве появился

В подготовке страницы использовались материалы Интернет

Городской Аптечный Склад

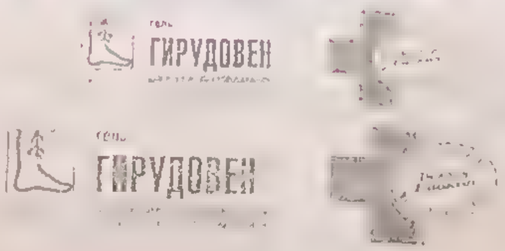
Здоровье от пиявок

Сегодня многим известно о гирудотерапии, использовании медицинских пиявок для лечения многих заболеваний. Пиявка признана «фармацевтической мини-фабрикой», производящей сбалансированный комплекс биологически активных веществ, которые оказывают многостороннее положительное воздействие на человека. Результат этого воздействия – оздоровление и омоложение организма.

«Доктор Биокон» – это серия лечебных препаратов на основе уникального комплекса, получаемого из медицинской пиявки.

Гель «Синяк-OFF» с тонирующим и без тонирующего эффекта ускоряет исчезновение синяков на лице и теле, снимает припухлость.

Гель «ГИРУДОВЕН» вернет ногам легкость и чувство комфорта. Он снимает усталость, напряжение и отечность, помогает при расширенных болезненных венах, является средством профилактики варикозной болезни.



«ГИРУДАЛГОН» - гель, который поможет при воспалениях и болях в суставах, облегчит страдание при ушибах и растяжениях. Его можно использовать и в период реабилитации после операций.

Препараты лечебно профилактической серии «Доктор Биокон» всегда можно приобрести в аптеках Городского Аптечного Склада.

БАЛАКОВСКИЕ
Вести
№ 9 14.03.2006 ВТОРНИК (2941)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
До 31 марта 2006 года в киосках «Роспечать» для юридических и физических лиц открыта
досрочная подписка
на периодические издания на второе полугодие 2006 года по ценам 2005 года.
Наши преимущества - низкие цены, гарантия сохранности подписки
Справки по телефонам:
32-02-40 33-15-19

Энергию делают люди

Любовь БОРЩЕВСКАЯ

На Саратовской ГЭС впервые за два года подписан новый коллективный договор.

В минувшем году колдоговор не принимался в связи с процессом создания его типового макета для всех гидростанций Волжско-Камского каскада, управляемых ОАО "УК ГидроОГК" Доработанный коллективный договор был принят в феврале 2006г. на трудовой конференции работников Саратовской ГЭС под председательством заместителя генерального директора Людмилы Одинцовой. В его основу заложено Отраслевое тарифное соглашение в электроэнергетике Российской Федерации

Этот документ вступает в силу с 1 января 2006 года сроком на три года и предоставляет ши[illegible] возможности в части [illegible] гарантий и компенсаций [illegible] работникам и пенсионе[illegible] ГЭС. В нем предусматри[illegible] 20 разновидно[illegible]льных выплат и гаран[illegible] в том числе различные при[illegible]легии, от страхования и пен[illegible] обеспечения до дота[illegible]ций на питание и отдых, опла[illegible] посещения

тельное лечение почти все работники оперативной службы - 54 человека. В весенние и летние каникулы 46 детей сотрудников ГЭС отдохнули в оздоровительном лагере "Синяя птица". Почти половина работников станции воспользовалась абонементом в бассейн оздоровительного центра "Дельфин" г.Балаково. Как и в прошлые годы открыт для посещения собственный тренажерный зал на ГЭС, есть возможность заниматься настольным теннисом. Для оказания дополнительного медицинского обслуживания заключен договор со страховой компанией "Лидер" г.Москва, предоставляется амбулаторно-поликлиническая помощь. На территории станции работает современный медицинский кабинет, оборудована комната для дополнительных восстановительных процедур. Все работники ГЭС [illegible]ваются горячим питанием.

Для уходящих на пенсию работников гидростанций Волжско-Камского каскада реализуется программа дополнительного

…никам и пенсионерам ГЭС. В нем предусматриваются более 20 разновидностей социальных выплат и гарантий, в том числе различные привилегии: от страхования и пенсионного обеспечения до дотаций на питание и отдых, оплаты детских садов, посещения спортивных и культурных учреждений. На эти цели в 2006 году планируется потратить более 9 млн. рублей.

Сейчас на ГЭС трудится 210 человек, и более трети из них (62 работника) - во вредных и тяжелых условиях труда. В 2005 году, несмотря на отсутствие колдоговора, активно развивались социальные программы на гидростанции. Ежеквартально индексировалась минимальная месячная ставка в связи с ростом потребительских цен.

Работники СарГЭС, удостоенные отраслевых наград

С приходом ОАО "УК ГидроОГК" открылись возможности профессионального и карьерного роста, повышения квалификации. В полтора раза по сравнению с прошлым годом увеличилось число повысивших квалификацию работников (в 2005 году - 66 человек, т.е. почти треть от списочного состава). ОАО "Саратовская ГЭС" с 2005 г. стала первой станцией в ОАО "УК ГидроОГК", где возмещались расходы по оплате за получение высшего образования по профильной специальности. На гидростанции также действует положение о материальном стимулировании наставников за профессиональную подготовку молодежи.

По сравнению с предыдущими годами выросли средства на оздоровление работников. По путевкам на санаторно-курортное лечение отдохнули 59 человек - это почти в два раза больше, чем в прошлом году. Кроме этого, впервые прошли реабилитационно-восстанови-

…цинский кабинет, оборудована комната для дополнительных восстановительных процедур. Все работники ГЭС обеспечиваются горячим питанием.

Для уходящих на пенсию работников гидростанций Волжско-Камского каскада реализуется программа дополнительного пенсионного обеспечения на базе Негосударственного пенсионного фонда электроэнергетики. Негосударственное пенсионное страхование дополняется добровольным страхованием жизни. В 2005 г. пенсионерам ГЭС было выделено 5 путевок на оздоровление в лечебно-профилактический комплекс, более 300 тыс. рублей материальной помощи получили бывшие работники ГЭС к праздникам.

АДМИНИСТРАЦИЯ БМО сообщает о проведении конкурса

на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы заместителя председателя, начальника управления земельных отношений комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:- Высшее техническое образование и стаж работы по специальности не менее 5 лет;

-Наличие опыта руководящей работы в сфере земельных отношений;

-Опыт работы по направлению организация и проведение землеустройства;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление;

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету, установленной формы;

в) 1 цветную фотографию размером 4x6;

г) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс).

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина,

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам : **33-75-81, 33-90-94.**

Конкурсная комиссия по проведению конкурсов на замещение вакантных муниципальных должностей администрации МО город Балаково сообщает о приёме документов для участия в конкурсах:

-на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы начальника отдела бухгалтерского учёта администрации муниципального образования город Балаково;

-на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы – начальника отдела по вопросам экономики управления экономики администрации муниципального образования г. Балаково.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность начальника отдела бухгалтерского учёта администрации муниципального образования город Балаково

-Высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее 3 лет;

-Наличие опыта работы в сфере экономики, финансов;

-Знание программы 1С «Предприятие»

-Знание и владение ПК.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность начальника отдела по вопросам экономики управления экономики администрации муниципального образования город Балаково:

-Высшее профессиональное и стаж работы по специальности не менее 3 лет;

-Наличие опыта работы в сфере экономики производства;

-Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление (по установленному образцу);

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 4 цветных фотографии размером 4x6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии такового), подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

е) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

ж) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 14.00 до 17.30** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-75-81, 33-90-94.** Дата проведения конкурса на замещение вакантной должности начальника отдела бухгалтерского учёта администрации муниципального образования город Балаково: **3 апреля 2006 года** Время проведения конкурса: **15.00.** Место проведения конкурса: **ул. Трнавская, 12, каб.203.** Дата проведения конкурса на замещение вакантной должности начальника отдела по вопросам экономики управления экономики администрации муниципального образования город Балаково. **3 апреля 2006 года**. Время проведения конкурса **16.00** Место проведения конкурса: **ул. Трнавская, 12, каб.203.**

КОМИТЕТ ПО УПРАВЛЕНИЮ ИМУЩЕСТВОМ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕШЕНИЕ

3 марта 2006 года № 16

"Об условиях приватизации объектов, находящихся в муниципальной собственности Балаковского муниципального образования"

В соответствии с Федеральным законом от 21 декабря 2001 года №178-ФЗ "О приватизации государственного и муниципального имущества". Положением "Об организации продажи государственного или муниципального имущества на аукционе", утвержденным Постановлением Правительства РФ от 12 августа 2002г. №585. Прогнозным планом (программой) приватизации муниципального имущества Балаковского муниципального образования на 2006 год, утвержденным Решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 29.12.2005г. №565, Положением "Об организации продажи имущества Балаковского муниципального образования на аукционе", утвержденным Решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 24 февраля 2004 г. №337, "Правилами подготовки и принятия решений об условиях приватизации муниципального имущества", утвержденными Постановлением Главы Балаковского муниципального образования № 1885 от 30 июня 2003 года, Положением "О приватизации имущества, находящегося в собственности Балаковского муниципального образования Саратовской области", утвержденным Решением совета депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области № 318 от [illegible] 2003 года. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования РЕШИЛ:

1. Приватизировать условия приватизации объектов, находящихся в муниципальной собственности Балаковского муниципального образования, в соответствии с Приложением №1.

2. Назначить дату проведения открытого аукциона - 14 апреля 2006 года.

3. Оплату произвести единовременно в 30-дневный срок с момента подписания договора купли-продажи.

4. Создать аукционную комиссию в следующем составе:

Председатель комиссии:

- Есипов С.Е. - заместитель председателя комитета по управлению имуществом, начальник управления имущественных отношений КУИ БМО,

Члены комиссии:

- Анощенкова Л.П. - начальник отдела приватизации и развития муниципального имущественного комплекса,

- Зажигина И.А. - главный специалист отдела ведения реестра и регистрации прав Балаковского муниципального образования,

- Бурикова Е.Ю. - начальник отдела по использованию муниципального нежилого фонда.

5. Аукционистом назначить Силягина И.М. - главного специалиста-юриста юридического отдела.

6. Отделу приватизации и развития муниципального имущественного комплекса - Анощенковой Л.П., организовать в соответствии с установленным порядком подготовку аукциона, публикацию информационного сообщения о продаваемых на аукционе объектах.

7. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит опубликованию в средствах массовой информации.

В.В.КОЛОДЧЕНКО.
председатель комитета
по Управлению имуществом БМО

4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором: - №20 от 12 февраля 2003 г.о.а. Соглашение №20/1 от 10.04.2003 г.о.а. Дополнительное соглашение №20/и от 1 декабря 2003 г.о.а. Соглашение №20/1 от 15 января 2004 г.о.а. Дополнительное соглашение №20/и от 1 декабря 2004 г.о.а. Дополнительное соглашение №20/р от 1 декабря 2005 г.о.а. Договор заключен на неопределенный срок. - №235 от 13 ноября 2001 г.о.а Дополнительное соглашение №235/254 от 24 августа 2002 г.о.а Дополнительное соглашение №235/1 от 18 октября 2002г.о.а Дополнительное соглашение №235/2 от 10 сентября 2003г.о.а Дополнительное соглашение №235/и от 01 декабря 2003 г.о.а Дополнительное соглашение №235/и от 01 декабря 2004 г.о.а Дополнительное соглашение №235/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок. - №236 от 13 ноября 2001 г.о.а Дополнительное соглашение №236/81 от 24 августа 2002 г.о.а Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002г.о.а Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003г.о.а Дополнительное соглашение №42-1/и от 01 декабря 2004 г.о.а. Дополнительное соглашение №42-1/р от 01 декабря 2005 г.о.а. Договор заключен на неопределенный срок. - №140 от 01 декабря 2003 г.о.а Дополнительное соглашение №140/04 от 30 ноября 2004 г.о.а. Дополнительное соглашение №140/и от 01 января 2005 г.о.а. Дополнительное соглашение №140/051 от 13 октября 2005 г.о.а. Дополнительное соглашение №140/р от 01 декабря 2005 г.о.а. Договор заключен на неопределенный срок. - №227 от 12 ноября 2002 г.о.а Дополнительное соглашение №227 от 12.11.2002г.о.а Дополнительное соглашение №227/1 от 18.09.2003г.о.а Дополнительное соглашение №227/и от 01 декабря 2003г.о.а Дополнительное соглашение №227/и от 01 декабря 2004 г.о.а Дополнительное соглашение №227/05 от 28 января 2005 г.о.а Дополнительное соглашение №227/р от 01 декабря 2005 г.о.а Договор заключен на неопределенный срок.	Саратовская область, город Балаково, улица Красноармейская, дом № 21	171 000,00 342 000	20 000	214

29.12.2003 года. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования РЕШИЛ:

1. Утвердить условия приватиза-

в средствах массовой информации.

В.В.КОЛОДЧЕНКО,
председатель комитета
по Управлению имуществом БМО

Приложение №1

Перечень объектов, находящихся в муниципальной собственности Балаковского муниципального образования, подлежащих продаже на открытом аукционе (открытая форма подачи предложений о цене)

№ лота	Наименование объекта, обременение	Адрес	Начальная цена (руб.)	Задаток (руб.)	Шаг аукциона (руб.)	Площадь, кв.м.
1	Нежилое помещение. Нежилое помещение используются на праве аренды в соответствии с договором №46 от 20 декабря 2004 года. Срок действия договора аренды - с 01 января 2005 года по 30 ноября 2005 года. Дополнительное соглашение №46/05 от 25 октября 2005 года. Срок действия дополнительного соглашения до 01 декабря 2010 года. Дополнительное соглашение №46/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, Балаковский район, село Сухой Отрог, улица Краснознаменец, дом №69	74 000	14 800	1 000	42,4
2	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №142 от 1 сентября 2000 года. Дополнительное соглашение №142/14 от 02 сентября 2002 года. Дополнительное соглашение от 01 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №142/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №142/07 от 05 июля 2004 года. Срок действия договора аренды до 1 августа 2009 года. Дополнительное соглашение №142/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы, дом №12	1 250 000	250 000	15 000	128,9
3	Нежилое двухэтажное здание. Нежилые помещения используется на праве аренды в соответствии с договорами: - №156 от 1 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды – с 01 сентября 2002 года по 31 августа 2007 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №156/р от 01 декабря 2005 года. - №01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. №42-1 от 12 ноября 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	4800 000	960 000	50 000	805,9
4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №236 от 24 августа 2002 года. Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002 года Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003 года Дополнительное соглашение №236/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №236/04 от 12 июля 2004 года Дополнительное соглашение №236/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №236/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок. - №195 от 09 октября 2001 года Дополнительное соглашение №195/255 от 24 августа 2002 года. Дополнительное соглашение №195/256 от 28 августа 2003 года Дополнительное соглашение №195/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №195/п от 01 декабря 2004 года, Дополнительное соглашение №195/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.					
5	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №3 от 31 января 2006 года. Срок действия договора аренды с 1 февраля 2006 года по 31 декабря 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина, дом № 60	1830 000	366 000	20 000	178,4
6	Встроенные нежилые помещения. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 46 от 12 декабря 2005 года. Срок действия договора аренды с 20 декабря 2005 года по 20 декабря 2010 года. Встроенные нежилые помещения находится в залоге в соответствии с договором ипотеки № 546-П БФ от 28 октября 2005 года. Срок действия договора ипотеки с 28 октября 2005 года по 27 октября 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Чапаева, дом №116 «А»	2570 000	514 000	30 000	521,7

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для строительства хозблока в г. Балаково, ул. Заовражная, 21, площадью 0,2000 га, по заявлению физического лица;
- для размещения гаража в г. Балаково, район СОШ № 2, площадью 0,0047 га, по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 30, 31 и 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для ведения дачного хозяйства в Балаковском районе, Подсосенское муниципальное образование, район садоводческого товарищества «Зеленая дача», площадью 2,6 га.

	Дополнительное соглашение №42-1/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №42-1/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №140 от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №140/04 от 30 ноября 2004 года. Дополнительное соглашение №140/п от 01 января 2005 года. Дополнительное соглашение №140/051 от 13 октября 2005 года. Дополнительное соглашение №140/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №227 от 12 ноября 2002 года Дополнительное соглашение №227 от 12.11.2002года Дополнительное соглашение №227/1 от 18.09.2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №227/05 от 28 января 2005 года Дополнительное соглашение №227/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.					
4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором: - №20 от 12 февраля 2003 года. Соглашение №20/1 от 10.04.2003 года. Дополнительное соглашение №20/п от 1 декабря 2003 года. Соглашение №20/1 от 15 января 2004 года. ...ие №20/п	Саратовская область, город Балаково, улица Красноармейская, дом № 21	171 0000	342 000	20 000	214

4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором: - №20 от 12 февраля 2003 года. Соглашение №20/1 от 10.04.2003 года. Дополнительное соглашение №20/н от 1 декабря 2003 года. Соглашение №20/1 от 15 января 2004 года. Дополнительное соглашение №20/н от 1 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №20/р от 1 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №235 от 13 ноября 2001 года Дополнительное соглашение №235/254 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №235/1 от 18 октября 2002года Дополнительное соглашение №235/2 от 10 сентября 2003года Дополнительное соглашение №235/н от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №235/н от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №235/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок. - №236 от 13 ноября 2001 года Дополнительное соглашение №236/81 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002года Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003года Дополнительное соглашение №236/н от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №236/04 от 12 июля 2004 года Дополнительное соглашение №236/н от 01 декабря 2004года	Саратовская область город Балаково, улица Красноармейская, дом № 21	171 000	342 000	20 000	214

...нформации.
...КОЛОДЧЕНКО,
...тель комитета
...ществом БМО

Приложение №1
...сти Балаковского
...аукционе (откры-

...ок ...)	Шаг аукциона (руб.)	Цена п. кв. м.
...00	1 000	42,4
15 000		128,9

	от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002года Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003года Дополнительное соглашение №236/и от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №236/04 от 12 июля 2004 года Дополнительное соглашение №236/и от 01 декабря 2004года Дополнительное соглашение №236/р от 01 декабря 2005года Договор заключен на неопределенный срок. - №195 от 09 октября 2001 года Дополнительное соглашение №195/255 от 24 августа 2002года. Дополнительное соглашение №195/256 от 28 августа 2003года Дополнительное соглашение №195/и от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №195/и от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №195/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.					
5	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №3 от 31 января 2006 года. Срок действия договора аренды с 1 февраля 2006 года по 31 декабря 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина, дом № 60	1830 000	366 000	20 000	178,4
6	Встроенные нежилые помещения. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 46 от 12 декабря 2005 года. Срок действия договора аренды с 20 декабря 2005 года по 20 декабря 2010 года. Встроенные нежилые помещения находится в залоге в соответствии с договором ипотеки № 546-И БФ от 28 октября 2005 года. Срок действия договора ипотеки с 28 октября 2005 года по 27 октября 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Чапаева, дом №116 «А»	2570 000	514 000	30 000	521,7

Перечень объектов, находящихся в муниципальной собственности муниципального образования, подлежащих продаже на открытом аукционе (открытая форма подачи предложений о цене)

№ лота	Наименование объекта, обременение	Адрес	Начальная цена (руб.)	Задаток (руб.)	Шаг аукциона (руб.)	Площадь, кв. м.
1	Нежилое помещение. Нежилое помещение используются на праве аренды в соответствии с договором №46 от 20 декабря 2004 года. Срок действия договора аренды – с 01 января 2005 года по 30 ноября 2005 года. Дополнительное соглашение №46/05 от 25 октября 2005 года. Срок действия дополнительного соглашения до 01 декабря 2010 года. Дополнительное соглашение №46/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, Балаковский район, село Сухой Отрог, улица Краснознаменцев, дом №69	74 000	14 800	1 000	42,4
2	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №142 от 1 сентября 2000 года. Дополнительное соглашение №142/14 от 02 сентября 2002 года. Дополнительное соглашение от 01 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №142/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №142/07 от 05 июля 2004 года. Срок действия договора аренды до 1 августа 2009 года. Дополнительное соглашение №142/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы, дом №12	1 250 000	250 000	15 000	128,9
3	Нежилое двухэтажное здание. Нежилые помещения используется на праве аренды в соответствии с договорами: №156 от 1 сентября 2002 года. Срок действия	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	4800 000	960 000	50 000	805,9

5 Нежилое по
Нежилое п
аренды в
31 января
аренды с
2006 года.

6 Встроенн
Нежилое
аренды в
12 декабр
аренды
2010 год
Встроен
залоге в
546-11
действи
года по

В с

2	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №142 от 1 сентября 2000 года. Дополнительное соглашение №142/14 от 02 сентября 2002 года. Дополнительное соглашение от 01 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №142/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №142/07 от 05 июля 2004 года. Срок действия договора аренды до 1 августа 2009 года. Дополнительное соглашение №142/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы, дом №12	1 250 000	250 000	15 000	128,9	
3	Нежилое двухэтажное здание. Нежилые помещения используется на праве аренды в соответствии с договорами: - №156 от 1 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды – с 01 сентября 2002 года по 31 августа 2007 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №156/р от 01 декабря 2005 года. - №01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. - №42-1 от 12 ноября 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	4800 000	960 000	50 000	805,9	

6	Встроенные неж Нежилое помещ аренды в соотв 12 декабря 2005 аренды с 20 де 2010 года. Встроенные не залоге в соотве 546-П БФ от действия дого года по 27 окт

В соотве
мельного к
2001 года
имуществ
пального
население
лении зем
- для
г. Балаков
щадью 0,2
ческого л
- для ра
ково, райо

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования в соответствии с Прогнозным планом (программой) приватизации муниципального имущества Балаковского муниципального образования на 2006 год, утвержденным Решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 29.12.2005 г. № 565, решением Комитета по управлению имуществом «Об условиях приватизации объектов, находящихся в муниципальной собственности. Балаковского муниципального образования» №16 от 3 марта 2006 года проводит **открытый аукцион** (открытая форма подачи предложения о цене), который состоится **14 апреля 2006 года** в 10.00 по адресу: **г. Балаково, ул. Трнавская, 12, Комитет по управлению имуществом.**

К продаже представлены:

Объекты, находящиеся в муниципальной собственности Балаковского муниципального образования

№ лота	Наименование объекта, обременение	Адрес	Начальная цена (руб.)	Задаток (руб.)	Шаг аукциона (руб.)	Площадь кв. м.
1	Нежилое помещение. Нежилое помещение используются на праве аренды в соответствии с договором №46 от 20 декабря 2004 года. Срок действия договора аренды – с 01 января 2005 года по 30 ноября 2005 года. Дополнительное соглашение №46/05 от 25 октября 2005 года. Срок действия дополнительного соглашения до 01 декабря 2010 года. Дополнительное соглашение №46/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, Балаковский район, село Сухой Отрог, улица Краснознаменная, дом №69	74 000	14 800	1 000	42,4
2	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №142 от 1 сентября 2000 года. Дополнительное соглашение №142/14 от 02 сентября 2002 года. Дополнительное соглашение от 01 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №142/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №142/07 от 05 июля 2004 года. Срок действия договора аренды до 1 августа 2009 года. Дополнительное соглашение №142/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы, дом №12	1 250 000	250 000	15 000	128,9
3	Нежилое двухэтажное здание. Нежилые помещения используется на праве аренды в соответствии с договорами: - №156 от 1 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды – с 01 сентября 2002 года по 31 августа 2007 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №156/р от 01 декабря 2005 года. - №01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/04 от 01 апреля 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок.	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	4800 000	960000	50 000	805,9
4	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №236 от 13 ноября 2001 года. Дополнительное соглашение №236/01 от 24 августа 2002 года. Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002года. Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003года. Дополнительное соглашение №236/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №236/04 от 12 июля 2004 года. Дополнительное соглашение №236/п от 01 декабря 2004года. Дополнительное соглашение №236/р от 01 декабря 2005года. Договор заключен на неопределенный срок. - №195 от 09 октября 2001 года. Дополнительное соглашение №195/255 от 24 августа 2002года. Дополнительное соглашение №195/256 от 28 августа 2003года. Дополнительное соглашение №195/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №195/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №195/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок.	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	1830 000	366 000	20 000	178,4
5	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №3 от 31 января 2006 года. Срок действия договора аренды с 1 февраля 2006 года по 31 декабря 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина, дом № 60	2570 000	514 000	30 000	521,7
6	Встроенные нежилые помещения. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 46 от 12 декабря 2005 года. Срок действия договора аренды с 20 декабря 2005 года по 20 декабря 2010 года. Встроенные нежилые помещения находится в залоге в соответствии с договором ипотеки № 546-И БФ от 28 октября 2005 года. Срок действия договора ипотеки с 28 октября 2005 года по 27 октября 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Чапаева, дом №116 «А»				

Право на участие в аукционе приобретают претенденты (юридические и физические лица), представившие следующие документы:

- заявку на участие в аукционе, утвержденной формы;
- платежный документ с отметкой банка об исполнении, подтверждающий внесение задатка. Договор о задатке заключается в порядке, предусмотренном статьей 428 Гражданского кодекса РФ;
- документ, подтверждающий уведомление федерального антимонопольного органа или его территориального органа о намерении приобрести подлежащее приватизации имущество в

Прием заявок и документов **с 14 марта 2006 года по 11 апреля 2006 года с 8.00 до 12.00 и с 13.00 до 17.00** по адресу: **г. Балаково, ул. Трнавская, 12**, Комитет по управлению имуществом Тел.**22-01-23, ком. 119.**

Задаток вносится на счет Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования **№ 40302810500000000003 в РКЦ г. Балаково БИК 046359000 ИНН 6439011225 КПП 643901001** не позднее **10 апреля 2006 года.**

Победителем аукциона признается участник, назвавший в ходе торгов наивысшую цену. Победителю или его полномочному представителю выдается

	Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №156/р от 01 декабря 2005 года. - №01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. - №42-1 от 12 ноября 2004 года Дополнительное соглашение №42-1/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №42-1/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №140 от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №140/04 от 30 ноября 2004 года. Дополнительное соглашение №140/п от 01 января 2005 года. Дополнительное соглашение №140/051 от 13 октября 2005 года. Дополнительное соглашение №140/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №227 от 12 ноября 2002 года Дополнительное соглашение №227 от 12.11.2002года Дополнительное соглашение №227/1 от 18.09.2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №227/05 от 28 января 2005 года Дополнительное соглашение №227/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.				
4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором: - №20 от 12 февраля 2003 года. Соглашение №20/1 от 10.04.2003 года. Дополнительное соглашение №20/п от 1 декабря 2003 года. Соглашение №20/1 от 15 января 2004 года. Дополнительное соглашение №20/п от 1 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №20/р от 1 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №235 от 13 ноября 2001 года Дополнительное соглашение №235/254 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №235/1 от 18 октября 2002года Дополнительное соглашение №235/2 от 10 сентября 2003года Дополнительное соглашение №235/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №235/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №235/р от 01 декабря 2005 года	Саратовская область, город Балаково, улица Красноармейская, дом № 21	171 0000 342 000	20 000	214

ном статьей 428 Гражданского кодекса РФ;

- документ, подтверждающий уведомление федерального антимонопольного органа или его территориального органа о намерении приобрести подлежащее приватизации имущество в соответствии с антимонопольным законодательством РФ;

Физические лица предъявляют документ, удостоверяющий личность.

Юридические лица дополнительно предоставляют следующие документы:

- нотариально заверенные копии учредительных документов;
- решение в письменной форме соответствующего органа управления о приобретении имущества (если это необходимо в соответствии с учредительными документами претендента и законодательством государства, в котором зарегистрирован претендент);
- сведения о доле РФ, субъекта РФ, муниципального образования в уставном капитале юридического лица;
- опись представленных документов.

В случае подачи заявки представителем претендента, предъявляется надлежащим образом оформленная доверенность.

Заявка и опись представленных документов составляется в 2 экземплярах, один из которых остается у продавца, другой - у заявителя.

Требования к документам, представляемым претендентами - нерезидентами Российской Федерации, определяются законодательством Российской Федерации о валютном регулировании и валютном контроле.

Обязанность доказать свое право на приобретение муниципального имущества возлагается на претендента. В случае, если впоследствии будет установлено, что покупатель муниципального имущества не имел законодательное право на его приобретение, соответствующая сделка признается ничтожной.

Со дня приема заявок лицо, желающее приобрести объект приватизации, имеет право предварительного ознакомления с информацией о приватизации, с условиями договора купли-продажи и иной информацией в комитете по управлению имуществом БМО.

Балаково БИК 046311001 ИНН 6439011225 КПП 643901001 не позднее ***10 апреля 2006 года.***

Победителем аукциона признается участник, назвавший в ходе торгов наивысшую цену. Победителю или его полномочному представителю выдается или направляется письменное сообщение об итогах аукциона.

Договор купли-продажи заключается с победителем в течение 5 дней с даты подведения итогов аукциона.

При уклонении или отказе победителя аукциона от заключения в установленный срок договора купли-продажи имущества задаток ему не возвращается и он утрачивает право на заключение указанного договора, результаты аукциона аннулируются продавцом.

Единовременная оплата приобретенного на аукционе имущества производится в 30-дневный срок с момента подписания договора купли-продажи, в соответствии с условиями договора купли-продажи имущества. Задаток, внесенный покупателем на счет продавца, засчитывается в счет оплаты приобретаемого имущества. Ответственность покупателя в случае его отказа или уклонения от оплаты имущества в установленные сроки предусматривается в соответствии с законодательством Российской Федерации в договоре купли-продажи.

Покупатель перечисляет денежные средства на **счет 40101810300000010010 ГРКЦ ГУ Банка России по Саратовской области г. Саратов ИНН 6439011225 КПП 643901001 ОКАТО 63407000000 УФК по Саратовской области (Комитет по управлению имуществом) БИК 046311001 по коду 166 1 14 020 33 03 0000 410.**

Дата определения участников аукциона **12 апреля 2006 г.**

Место и срок подведения итогов – Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования **14 апреля 2006 г.**

Организатор открытых торгов (КУИ БМО) вправе отказаться от проведения аукциона в любое время, но не позднее, чем за три дня до наступления даты его проведения.

Договор заключен на неопределенный срок. - №236 от 13 ноября 2001 года Дополнительное соглашение №236/81 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №236/1 от 15 ноября 2002 года Дополнительное соглашение №236/2 от 10 сентября 2003 года Дополнительное соглашение №236/н от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №236/04 от 12 июля 2004 года Дополнительное соглашение №236/н от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №236/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок. - №195 от 09 октября 2001 года Дополнительное соглашение №195/255 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №195/256 от 28 августа 2003 года Дополнительное соглашение №195/н от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №195/н от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №195/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.					
Нежилые помещения. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №3 от 31 января 2006 года. Срок действия договора аренды с 1 февраля 2006 года по 31 декабря 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина, дом № 60	1830 000	366 000	20 000	178,4
Встроенные нежилые помещения. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 46 от 12 декабря 2005 года. Срок действия договора аренды с 20 декабря 2005 года по 20 декабря 2010 года. Встроенные нежилые помещения находится в залоге в соответствии с договором ипотеки № 546-II БФ от 28 октября 2005 года. Срок действия договора ипотеки с 28 октября 2005 года по 27 октября 2006 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Чапаева, дом №116 «А»	2570 000	514 000	30 000	521,7

...равки на участие в аукционе приоб-... претенденты (юридические и ... представившие сле-

Прием заявок и документов **с 14 марта 2006 года по 11 апреля 2006 года с 8.00 до 12.00 и с 13.00 до 17.00** по адресу: г. **Балаково, ул. Трнаг...**

...да в 10.00 по адресу: **г. Балаково, ул. Триа...**
...**по управлению имуществом.**
...представлены:
Объекты, находящиеся в муниципальной собственности Балаковского муници...
...о образования

№ п/п	Наименование объекта, обременение	Адрес	Начальная цена (руб.)	Задаток (руб.)	Шаг аукциона (руб.)	Площадь кв. м.
1	Нежилое помещение. Нежилое помещение используются на праве аренды в соответствии с договором №46 от 20 декабря 2004 года. Срок действия договора аренды – с 01 января 2005 года по 30 ноября 2005 года. Дополнительное соглашение №46/05 от 25 октября 2005 года. Срок действия дополнительного соглашения до 01 декабря 2010 года. Дополнительное соглашение №46/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, Балаковский район, село Сухой Отрог, улица Краснознаменцев, дом №69	74 000	14 800	1 000	42,4
2	Встроенное нежилое помещение. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №142 от 1 сентября 2000 года. Дополнительное соглашение №142/14 от 02 сентября 2002 года. Дополнительное соглашение от 01 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №142/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №142/07 от 05 июля 2004 года. Срок действия договора аренды до 1 августа 2009 года. Дополнительное соглашение №142/р от 01 декабря 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы, дом №12	1 250 000	250 000	15 000	128,9
3	Нежилое двухэтажное здание. Нежилые помещения используется на праве аренды в соответствии с договорами: - №156 от 1 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды – с 01 сентября 2002 года по 31 августа 2007 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №156/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №156/р от 01 декабря 2005 года. - №01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. - №42-1 от 12 ноября 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Степная, дом №48	4800 000	960000	50 000	805,9

	№01 от 04 января 2002 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №01/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №01/р от 01 декабря 2005 года. - №42-1 от 12 ноября 2004 года - Дополнительное соглашение №42-1/п от 01 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №42-1/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №140 от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №140/04 от 30 ноября 2004 года. Дополнительное соглашение №140/п от 01 января 2005 года. Дополнительное соглашение №140/051 от 13 октября 2005 года. Дополнительное соглашение №140/р от 01 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №227 от 12 ноября 2002 года Дополнительное соглашение №227 от 12.11.2002года Дополнительное соглашение №227/1 от 18.09.2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2003года Дополнительное соглашение №227/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №227/05 от 28 января 2005 года Дополнительное соглашение №227/р от 01 декабря 2005 года Договор заключен на неопределенный срок.					
4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором: - №20 от 12 февраля 2003 года. Соглашение №20/1 от 10.04.2003 года. Дополнительное соглашение №20/п от 1 декабря 2003 года. Соглашение №20/1 от 15 января 2004 года. Дополнительное соглашение №20/п от 1 декабря 2004 года. Дополнительное соглашение №20/р от 1 декабря 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок. - №235 от 13 ноября 2001 года Дополнительное соглашение №235/254 от 24 августа 2002 года Дополнительное соглашение №235/1 от 18 октября 2002года Дополнительное соглашение №235/2 от 10 сентября 2003года Дополнительное соглашение №235/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №235/п от 01 декабря 2004 года Дополнительное соглашение №235/р от 01 декабря 2005 года	Саратовская область, город Балаково, улица Красноармейская, дом № 21	171 0000	342 000	20 000	214

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД ПАВОДКА

Определённую опасность для жителей Саратовской области представляют затопления (подтопления), наводнения на территориях, расположенных в низменных районах и поймах реки Волга и малых рек области, таких как Хопер, Медведица, Большой Иргиз, Малый Узень, Алтата, Камелик и других рек, прудов.

ЕСЛИ ВАШ РАЙОН ЧАСТО СТРАДАЕТ ОТ НАВОДНЕНИЙ:

- изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним;
- ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения,
- запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления
- заранее составьте перечень вывозимых при эвакуации документов, имущества и медикаментов;
- уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаментов

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ НАЧАЛОСЬ НАВОДНЕНИЕ:

- без промедления выходите (выезжайте) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания
- перед уходом из дома выключите электричество, газ, погасите огонь в отопительных печах, зак[illegible] предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях, если позволяет время, ценные домашние вещи переместите в верхние этажи или на чердак жилого дома;
- закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей;
- при отсутствии организованной эвакуации до прибытия помощи или спада воды находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;
- постоянно подавайте сигнал бедствия: днём - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, прибитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом.
- при подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство, при этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств;
- самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака)

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ:

- перед тем, как войти в здание, проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета;
- проветрите здание (для удаления накопившихся газов),
- не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения;
- проверьте исправность электропроводки, трубопроводов водопровода и канализации
- не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов
- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой;
- организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду

Министерство по делам ГО и ЧС
Саратовской области

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО
от 7 марта 2006 года № 608

О ликвидации транзитного проезда, проходящего по территории профессионального лицея № 38

Рассмотрев обращение руководства ГОУ НПО "Профессиональный лицей № 38" о ликвидации существующего проезда, соединяющего ул. Шевченко с ул. Саратовское шоссе и проходящего по территории лицея, и принимая во внимание выводы комиссии, изложенные в "Акте обследования сложившейся ситуации со сквозным проездом с ул. Саратовское шоссе на ул. Шевченко через территорию ПЛ № 38", ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Директору профессионального лицея № 38 принять меры к выполнению ограждения территории лицея с установкой ворот для обеспечения въезда служебного спецавтотранспорта на территорию лицея
2. Подъезд к жилым домам в микрорайон осуществлять со стороны ул. Саратовское шоссе в районе домов № 35 и 37А и с ул. Шевченко в районе домов № 24, 14, 6.

А.Г. СЕМЕНОВ, и.о. главы БМО

УСЗН сообщает:
14 и 15 марта
в поликлинике №6 будет работать протезно-ортопедическая бригада из Саратова.
Вас ждут в кабинете №8 с 8.00 до 17.00.

БАЛАКОВСКИЙ РАЙОН ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ И СУДОХОДСТВА

ПРОВОДИТ КОНКУРСНЫЙ ОТБОР на должность заместителя начальника БРГСиС по гидротехнической части.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ:

- **Высшее профессиональное образование (инженер-гидротехник).**
- **Стаж работы на руководящих должностях не менее 3 лет.**

Обращаться в отдел кадров Балаковского РГСиС (шлюзы) или по телефонам:

44-12-03, 49-01-93

АДМИНИСТРАЦИЯ БМО

сообщает о внесении изменений в объявление о проведении конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации Балаковского муниципального образования, опубликованного в спецвыпуске "Деловой вестник" газеты "Балаковские вести" от 03.03.2006 г. № 6(2938)

Абзац "Требования к кандидатам" объявления о проведении конкурса на замещение вакантной главной муниципальной должности муниципальной службы начальника управления экономики администрации Балаковского муниципального образования изложить в следующей редакции:

ТРЕБОВАНИЯ
К КАНДИДАТАМ:

а) высшее экономическое образование или высшее профессиональное образование по специальности "Государственное и муниципальное управление";

б) наличие опыта руководящей работы;

в) опыт работы по направлению [illegible]

-взаимодействие и регулирование [illegible] номической деятельности [illegible] субъектов, предприятий [illegible]

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок [illegible] 2006 г. на поставку дезинфицирующих [illegible] моющих средств для нужд об[illegible] [illegible]ждении г. Балаково и [illegible]

Единая комиссия
[illegible] образования администрации [illegible] муниципального [illegible]

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области объявляет о проведении открытого конкурса на оказание услуг по проведению периодических профилактических медицинских осмотров сотрудников образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области

1) форма торгов: открытый конкурс;

2) наименование Заказчика: Управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области для нужд образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области, почтовый адрес 413840 г. Балаково Саратовской области ул. Факел Социализма 9б адрес электронной почты umc<3) balakovo [illegible] номер контактного телефона [illegible]стью, определенной санитарно-эпидемическими нормами;

7) форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет, по счету-фактуре, выставленным за выполненные работы на каждое образовательное учреждение, актам выполненных работ, согласованных руководителем каждого образовательного учреждения по мере выделения бюджетных средств и поступления средств внебюджетного финансирования,

8) начальная цена контракта: 1768712 руб.

9) предоставление конкурсной документации бесплатно с «27» февраля с 8.00 17.00 (время московское) в рабочие дни по «29» марта 2006 года по письменному заявлению по адресу 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru

победитель ООО «Балтара» с [illegible] суммой муниципального [illegible] 64,5 тыс. руб.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 02.03.2006 г. на поставку канцтоваров для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ИП Корнилина с предполагаемой суммой муниципального контракта 57,5 тыс. руб.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 02.03.2006 г. на выполнение работ по ремонту технологического оборудования прачечных и пищеблоков для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Компания «Шанс» с предполагаемой суммой муниципального контракта 205,2 тыс. руб.

вания администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области для нужд образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области, почтовый адрес: 413840 г. Балаково Саратовской области ул. Факел Социализма 9б, адрес электронной почты umc<3).balakovo.san.ru, номер контактного телефона 8 (845 3) 44-03-81;

3) источник финансирования заказа: муниципальный бюджет и внебюджетные источники финансирования;

4) предмет муниципального контракта: проведение периодических профилактических медицинских осмотров сотрудников образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области.

Объем и краткая характеристика: проведение периодического профилактического медицинского осмотра сотрудников общеобразовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области - 1966 чел., проведение периодического профилактического медицинского осмотра сотрудников дошкольных образовательных учреждений и сотрудников пищеблоков образовательных учреждении города Балаково и Балаковского района Саратовской области - 5664 чел.;

5) место, условия и сроки выполнения работ: медицинские учреждения города Балаково в течение 9 месяцев 2006 года в соответствии с кратно-

8) начальная цена контракта: 1768712 руб.;

9) предоставление конкурсной документации: бесплатно с «27» февраля с 8.00 17.00 (время московское) в рабочие дни по «29» марта 2006 года по письменному заявлению по адресу 413840 г. Балаково Саратовской области ул. Факел Социализма, 9 б, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru;

10) подача заявок, осуществляются по адресу 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б, с «27» февраля 2006 года с 8.00 до 17.00 до «29» марта 2006 года 14.00. (время московское), порядок подачи заявок: в письменной форме в запечатанном конверте.

11) критерии оценки заявок: Экспертно-балльный метод оценки: цена контракта, возможность работать по принципу отсрочки платежа.;

12) вскрытие конвертов: «29» марта 2006 года в 14.00 (время московское), по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

13) рассмотрение заявок: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

14) подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня окончания рассмотрения заявок на участие в конкурсе по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

16) обеспечение заявки: не требуется;

17) обеспечение контракта: не требуется

б) наличие опыта руководящей работы;

в) опыт работы по направлениям.

-взаимодействие и регулирование экономической деятельности хозяйствующих субъектов, предприятий малого и среднего бизнеса;

-социально-экономическое планирование и развитие территории;

-координация и развитие отраслей потребительского рынка;

-закупка продукции для муниципальных нужд;

г) знание и владение ПК.

Установить новый срок приёма документов для участия в конкурсе в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам:

33-75-81, 33-90-94.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 10.03.2006 г. на оказание услуг по техобслуживанию автоматической пожарной сигнализации (АПС), системе оповещения людей о пожаре, охране пожарной сигнализации для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Бранд-СПБ» с предполагаемой суммой муниципального контракта 182,7 тыс. руб.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 10.03.2006 г. на оказание услуг по монтажу автоматической пожарной сигнализации (АПС), системе оповещения людей о пожаре, охране пожарной сигнализации для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Бранд-СПБ» с предполагаемой суммой муниципального контракта 235,4 тыс. руб.

Комитет жилищного хозяйства администрации БМО сообщает, что открытый конкурс на выполнение работ по ремонту и эксплуатации лифтового оборудования в жилищном фонде г. Балаково **с 1 апреля 2006 г. переносится на 3 апреля 2006 г.** Конкурсная документация предоставляется по адресу: **г. Балаково, Саратовское шоссе, 18. 3-й этаж, каб. 305.** Плата за предоставление документации не взимается.

Вскрытие конвертов состоится **3 апреля 2006 г. в 10.00** (время московское).

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 10 марта 2006 года № 633

Об утверждении прейскуранта цен на платные услуги, оказываемые комитетом жилищного хозяйства (служба заказчика)

В соответствии с решениями Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 02.09.2003 года № 294 "Об утверждении "Порядка формирования и утверждения цен и тарифов на товары и услуги, производимые и оказываемые муниципальными предприятиями и учреждениями" (с изменениями от 15.11.2004 года № 427) и от 29.12.2003 года № 319 "О перечне товаров и услуг, производимых и оказываемых муниципальными предприятиями и учреждениями, цены и тарифы на которые утверждаются главой Балаковского муниципального образования" и на основании заключения отдела экономического анализа и прогнозирования, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить прейскурант цен на платные услуги, оказываемые комитетом жилищного хозяйства (служба заказчика) администрации, согласно приложению.

А.Г. СЕМЕНОВ, и.о. главы БМО

Приложение

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые комитетом жилищного хозяйства

№ п/п	Наименование услуги	цена, руб. (без учета НДС)
1	справка о составе семьи (для купли-продажи квартир)	7,12
2	копия лицевого счета (форма № 8) (для купли-продажи квартир)	23,75
3	копия лицевого счета для оформления нотариальных сделок	23,75
4	справка о составе семьи для предъявления в налоговую инспекцию	23,75
5	выдача архивных данных без даты на 1 год:	14,30
	выдача архивных данных по дате,	7,15
6	перепланировка жилого или нежилого помещения (продолжительность работ - 4 часа)	240,96
7	перепланировка жилого или нежилого помещения (продолжительность работ - 8 часов)	481,93
8	обследование объектов при переводе жилого помещения в нежилое или нежилого помещения в жилое (продолжительность работы-7 часов)	421,68
9	согласование границ земельных участков (продолжительность работ - 3 часа)	180,72
10	обследование, составление или проверка акта выполненных работ по нежилому фонду БМО, сдаваемого в аренду Комитетом по управлению имуществом (продолжительность работы - 13 часов)	783,14
11	обследование, составление или проверка акта выполненных работ по нежилому фонду БМО, сдаваемых в аренду Комитетом по управлению имуществом (продолжительность работы - 6 часов 30 минут)	391,56
12	ксерокопирование 1 листа	2,00

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор [illegible] И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а
Телефоны: редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 4150 экз. Заказ 1361

Согласно Закону о средствах массовой информации письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы помеченные знаком * публикуются на правах рекламы.

Подписано в печать 13.03.2006 г. в 15.30

Треб. не требуются

Приложение

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые комитетом жилищного хозяйства

№ п/п	Наименование услуги	Цена, руб. (без учета НДС)
1	справка о составе семьи (для купли-продажи квартир)	7.12
2	копия лицевого счета (форма № 8) (для купли-продажи квартир)	23.75
3	копия лицевого счета для оформления нотариальных сделок	23.75
4	справка о составе семьи для предъявления в налоговую инспекцию	23.75
5	выдача архивных данных без даты на 1 год:	14.30
6	выдача архивных данных по дате:	7.15
7	перепланировка жилого или нежилого помещения (продолжительность работ - 4 часа)	240.96
8	перепланировка жилого или нежилого помещения (продолжительность работ - 8 часов)	481.93
9	обследование объектов при переводе жилого помещения в нежилое или нежилого помещения в жилое (продолжительность работы-7 часов)	421.68
10	согласование границ земельных участков (продолжительность работ - 3 часа)	180.72
11	обследование, составление или проверка акта выполненных работ по нежилому фонду БМО, сдаваемого в аренду Комитетом по управлению имуществом (продолжительность работы - 13 часов)	783.14
12	обследование, составление или проверка акта выполненных работ по нежилому фонду БМО, сдаваемому в аренду Комитетом по управлению имуществом (продолжительность работы - 6 часов 30 минут)	391.56
	ксерокопирование 1 листа	2.00

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям

переместите в верхние этажи или на чердак жилого дома;

закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками

- не употреблять пищевые продукты, которые были в контакте с водой;

- организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

Министерство по делам ГО и ЧС
Саратовской области

ратова.

Вас ждут в кабинете №8 с 8.00 до 17.00.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 02.03.2006 г. на поставку дезинфицирующих и моющих средств для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Балтара» с предполагаемой суммой муниципального контракта 84,5 тыс. руб

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 02.03.2006 г. на поставку канцтоваров для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ИП Копылина с предполагаемой суммой муниципального контракта 57,5 тыс. руб.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 02.03.2006 г. на выполнение работ по ремонту технологического оборудования прачечных и пищеблоков для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Компания Шанс» с предполагаемой суммой муниципального контракта 205,2 тыс. руб.

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области объявляет о проведении открытого конкурса на оказание услуг по проведению периодических профилактических медицинских осмотров сотрудников образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области

1) форма торгов: открытый конкурс;

2) наименование Заказчика: Управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области для нужд образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области; почтовый адрес: 413840 г. Балаково Саратовской области ул. Факел Социализма 9б адрес электронной почты umc<3).balakovo.san.ru. номер контактного телефона 8 (845 3) 44-03-81;

3) источник финансирования заказа: муниципальный бюджет и внебюджетные источники финансирования;

4) предмет муниципального контракта проведение периодических профилактических медицинских осмотров сотрудников образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области

Обьем и краткая характеристика: проведение периодического профилактического медицинского осмотра сотрудников общеобразовательных учреждении города Балаково и Балаковского района Саратовской области - 1966 чел., проведение периодического профилактического медицинского осмотра сотрудников дошкольных образовательных учреждений и сотрудников пищеблоков образовательных учреждений города Балаково и Балаковского района Саратовской области - 5664 чел.;

5) место, условия и сроки выполнения работ медицинские учреждения города Балаково в течение 9 месяцев 2006 года в соответствии с кратностью, определенной санитарно-эпидемическими нормами;

7) форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет, по счету-фактуре, выставленным за выполненные работы на каждое образовательное учреждение, актам выполненных работ, согласованных руководителем каждого образовательного учреждения по мере выделения бюджетных средств и поступления средств внебюджетного финансирования;

8) начальная цена контракта: 1768712 руб.;

9) предоставление конкурсной документации: бесплатно с «27» февраля с 8.00 17:00 (время московское) в рабочие дни по «29» марта 2006 года по письменному заявлению по адресу 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru;

10) подача заявок: осуществляется по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б, с «27» февраля 2006 года с 8.00 до 17.00 до «29» марта 2006 года 14.00. (время московское), порядок подачи заявок: в письменной форме в запечатанном конверте;

11) критерии оценки заявок: Экспертно-балльный метод оценки: цена контракта, возможность работать по принципу отсрочки платежа.;

12) вскрытие конвертов: «29» марта 2006 года в 14.00 (время московское), по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

13) рассмотрение заявок: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

14) подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня окончания рассмотрения заявок на участие в конкурсе по адресу: 413840 г. Балаково Саратовской области, ул. Факел Социализма, 9 б;

16) обеспечение заявки: не требуется;

17) обеспечение контракта: не требуется.

Единая комиссия
Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Итоги проведения запроса котировок 10.03.2006 г. на оказание услуг по техобслуживанию автоматической пожарной сигнализации, системе оповещения людей о пожаре, охране пожарной сигнализации для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ООО «Бранд-СПБ» с предполагаемой суммой муниципального

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО
от 10 марта 2006 года № 633
Об утверждении прейскуранта цен на платные услуги, оказываемые комитетом жилищного хозяйства (служба заказчика)

В соответствии с решениями Сове-

Прейскурант цен на платные ус

№ п/п	

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД ПАВОДКА

Определённую опасность для жителей Саратовской области представляют затопления (подтопления), наводнения на территориях, расположенных в низменных районах и поймах реки Волга и малых рек области, таких как Хопёр, Медведица, Большой Иргиз, Малый Узень, Алтата, Камелик и других рек, прудов.

ЕСЛИ ВАШ РАЙОН ЧАСТО СТРАДАЕТ ОТ НАВОДНЕНИЙ:

- изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним;

- ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения;

- запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления;

- заранее составьте перечень вывозимых при эвакуации документов, имущества и медикаментов;

- уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаментов.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ НАЧАЛОСЬ НАВОДНЕНИЕ:

- без промедления выходите (выезжайте) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания;

- перед уходом из дома выключите электричество, газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавающие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях, если позволяет время, ценные домашние вещи переместите в верхние этажи или на чердак жилого дома;

- закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей.

- при отсутствии организованной эвакуации до прибытия помощи или спада воды находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;

- постоянно подавайте сигнал бедствия: днём - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, прибитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом;

- при подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство, при этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств;

- самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьёзных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ:

- перед тем, как войти в здание, проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета;

- проветрите здание (для удаления накопившихся газов);

- не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения;

- проверьте исправность электропроводки, трубопроводов водопровода и канализации;

- не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов;

- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой;

- организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

Министерство по делам ГО и ЧС
Саратовской области

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 7 марта 2006 года № 608

О ликвидации транзитного проезда, проходящего по территории профессионального лицея № 38

Рассмотрев обращение руководства ГОУ НПО "Профессиональный лицей № 38" о ликвидации существующего проезда, соединяющего ул. Шевченко с ул. Саратовское шоссе и проходящего по территории лицея, и принимая во внимание выводы комиссии, изложенные в "Акте обследования сложившейся ситуации со сквозным проездом с ул. Саратовское шоссе на ул. Шевченко через территорию ПЛ № 38".

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Директору профессионального лицея № 38 принять меры к выполнению ограждения территории лицея с установкой ворот для обеспечения въезда служебного спецавтотранспорта на территорию лицея.

2. Подъезд к жилым домам в микрорайон осуществлять со стороны ул. Саратовское шоссе в районе домов № 35 и 37А и с ул. Шевченко в районе домов № 24, 14, 6.

А.Г. СЕМЕНОВ, и.о. главы БМО

УСЗН сообщает:

14 и 15 марта в поликлинике №6 будет работать протезно-ортопедическая бригада из Саратова.

Вас ждут в кабинете №8 с 8.00 до 17.00.

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

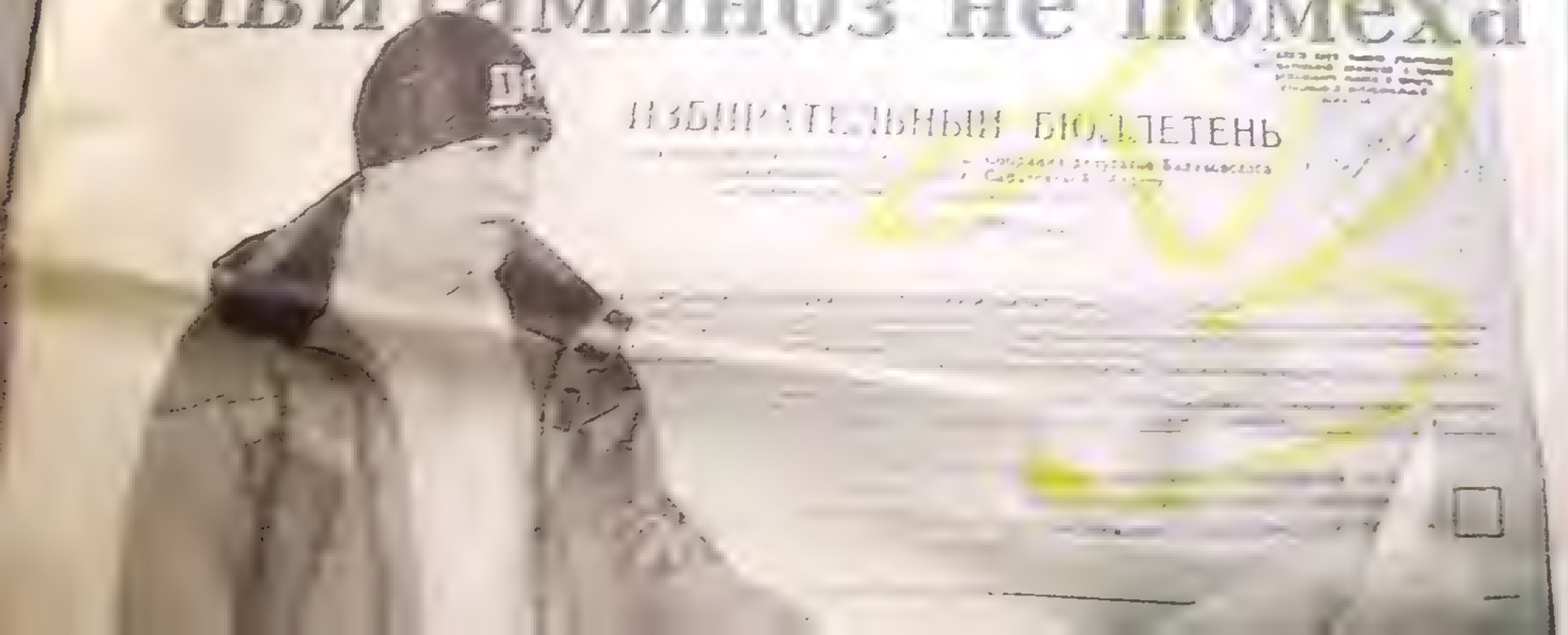
№ 20 (2942)

15 МАРТА 2006 СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

офисная мебель
ул.Минская, 21
22-00-73
ПЛАНЕТА

Сознательному электорату авитаминоз не помеха



Горячие новости

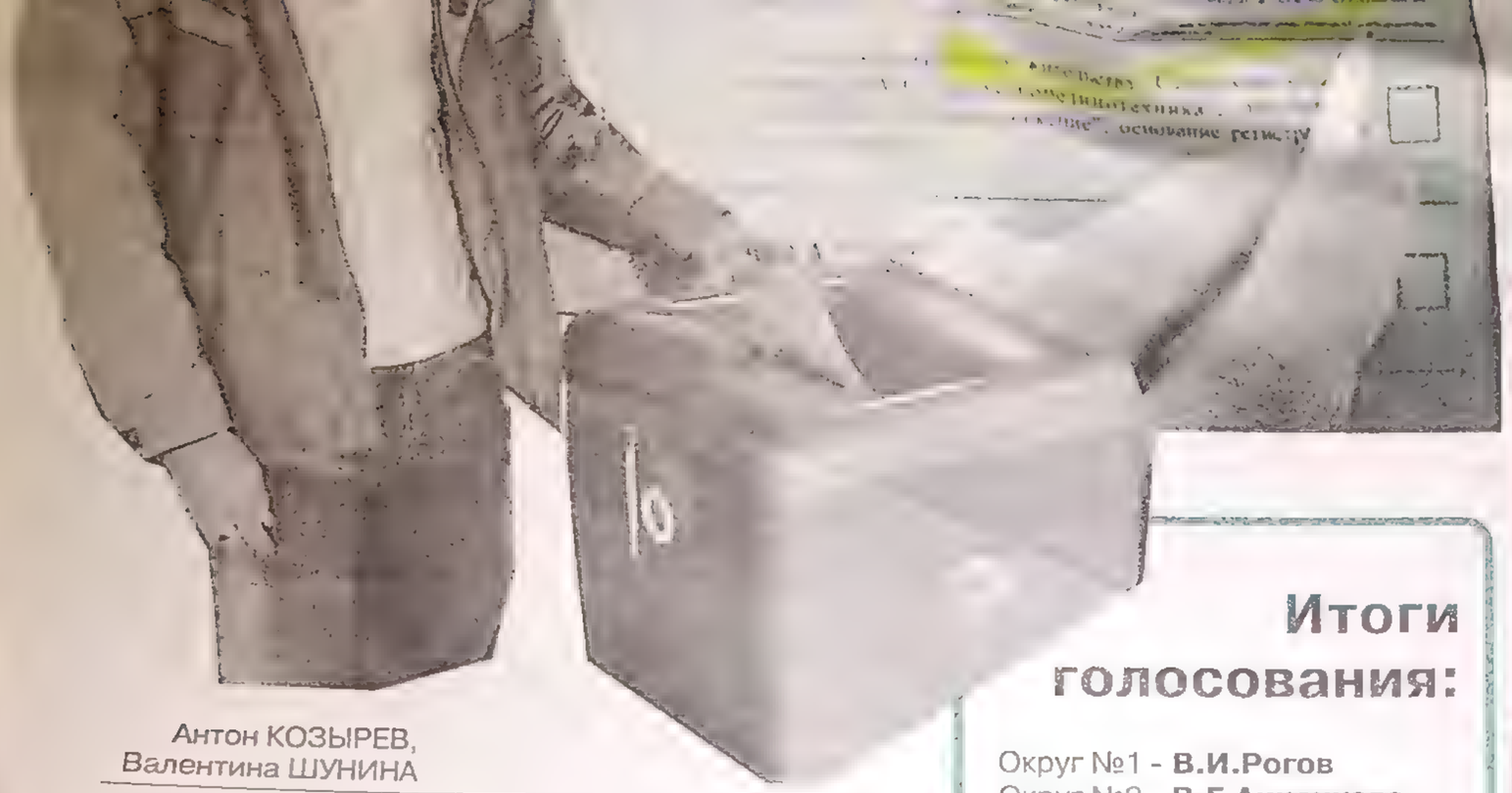
Жизнь стоит дорого

При отмене обязательного страхования пассажирам придется платить за полис дороже.

Многие компании, занимающиеся обязательным страхованием пассажиров на транспорте, категорически против отмены обязательного личного страхования пассажиров на междугородном транспорте.

С инициативой о прекращении обязательного страхования на транспорте выступил минфин, который намерен уже к сезону отпусков «упразднить» страхование пассажиров от несчастных случаев на воздушном, железнодорожном, морском и автомобильном транспорте, а также туристов и экскурсантов на время поездки. По словам страховщиков, в случае отмены обязательного страхования пассажирам, которые добровольно захотят обезопасить себя и свое имущество от рисков в дороге, придется раскошелиться и приобрести в дополнение к билету полноценный страховой полис по страхованию [illegible] имущества. Таким образом, стоимость летнего отпуска для граждан в этом году может значительно вырасти.

Об ипотеке спросите



Антон КОЗЫРЕВ,
Валентина ШУНИНА

Пять месяцев и три дня прошло от октябрьских выборов в городской Совет до мартовских - в Собрание депутатов БМО. За это время многие избиратели так и не разобрались, в чем отличие одних от других. В связи с этим были опасения, что народ на участки не пойдет. Но все разрешилось вполне благополучно. Общая явка избирателей составила 34% и выборы были признаны состоявшимися по 24-м округам из 25.

Минувшее воскресенье выдалось морозным. То ли голо[illegible]гал избирателей, то ли утомились они от кандидатс[illegible], но активности на четырех избирательных окру[illegible] довелось побывать, особо не наблюдалось [illegible] жидкой струйкой [illegible] 14-го округа в основном тех, кому далеко за 30. К 15 [illegible] 20-процентный барьер был взят

Окончание на стр.2

Итоги голосования:

Округ №1 - **В.И.Рогов**
Округ №2 - **В.Г.Анненкова**
Округ №3 - **А.В.Одинцов**
Округ №4 - **А.Э.Колосов**
Округ №5 - **О.А.Савинов**
Округ №6 - **А.М.Лукашин**
Округ №7 - **И.С.Дмитриева**
Округ №8 - **В.М.Осотов**
Округ №9 - **С.В.Павлов**
Округ №10 - **Н.М.Куваева**
Округ №11 - **В.И.Кременчук**
Округ №12 - **Н.Н.Барышева**
Округ №13 - **В.Я.Клеев**
Округ №14 - **Э.В.Марьин**
Округ №15 - **В.В.Косолапкин**
Округ №16 - **Л.В.Фяева**
Округ №17 - **М.Ю.Кискин**
Округ №18 - **А.В.Козин**
Округ №19 - **выборы не состоялись**
Округ №20 - **В.И.Игнатов**
Округ №21 - **П.Н.Сорокин**
Округ №22 - **О.П.Шокуров**
Округ №23 - **Е.П.Смирнов**
Округ №24 - **А.И.Алексеев**
Округ №25 - **П.В.Москалев**

[illegible] от рисков в дороге, придется раскошелиться и приобрести в дополнение к билету полноценный страховой полис по стра[illegible] щества. Таким образом [illegible] граждан в этом году может [illegible]

Об ипотеке спросите у министра

Вы хотели бы решить свой квартирный вопрос с помощью социальной ипотеки, но не знаете, как это сделать?

Тогда звоните на «прямую линию» в четверг, 16 марта, по телефону в Саратове 23-27-85.

В этот день с 16.00 до 17.00 на ваши вопросы об ипотечном кредитовании, обеспечении жильем молодых семей, о господдержке отдельных социальных групп граждан (ветеранов, инвалидов, бюджетников), а также о переселении из ветхого и аварийного жилья и перспективах жилищного строительства в области готов дать ответ министр строительства и ЖКХ Дмитрий Александрович ФЕДОТОВ.

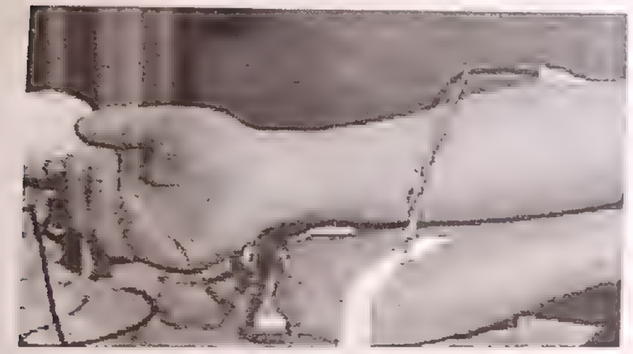
ЭКСПРЕСС-ВОЛГА БАНК
ВКЛАД «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ»
Неснижаемая процентная ставка на 540 дней!
Возможность досрочного закрытия вклада без потерь через каждые 90 дней!
Ставка | 10,75% годовых | 11% годовых
Сумма вклада | от 5 000 рублей | от 50 000 рублей
Довложения | от 1 000 рублей | от 5 000 рублей
Начисление процентов | ежеквартальное
www.banklife.ru
44-44-02 8-800-200-10-80
life новый стандарт банковских услуг

Городские новости

Деньги для доноров

Более 840 тысяч рублей поступило из федерального бюджета на ежемесячные денежные выплаты балаковским донорам.

По закону на каждого донора в год предусмотрено 6 тыс. рублей, которые разбиты на ежемесячные выплаты. Полученные сейчас деньги – первые с начала 2006 года. Выплаты за первый квартал (1500 руб.) получат только те доноры, которые прошли обязательную ежегодную перерегистрацию в управлении соцзащиты.



Бриллианты – лучшие друзья девочек

Нетипичное преступление было совершено недавно в Балакове.

Еще 24 февраля поступило заявление о квартирной краже в доме № 95а по ул. Ленина. Было установлено, что неизвестные злоумышленники путем подбора ключей проникли в квартиру, принадлежащую женщине 1979 года рождения, и похитили ювелирные изделия на крупную сумму – 52 тыс. руб. Милиция взялась за расследование.

И вот накануне 9 марта, сотрудниками уголовного розыска воры были задержаны. К удивлению следователей, ими оказались две девушки, а точнее девочки весьма нежного возраста – 12 и 13 лет. Похищенные украшения

Сознательному электорату и авитаминоз не помеха

Окончание. Начало на стр. 1

В 13-ом и 16-ом избирательных округах наблюдалась та же картина, с той лишь разницей, что здесь были замечены "ходоки - агитаторы", снующие из подъезда в подъезд, от дома к дому. Они приглашали горожан на выборы, и надо сказать, что им все же удавалось понемногу "разбудить" народ. А на избирательных участках припозднившихся избирателей, помимо бюллетеней и урн, в буфетах сиротливо ожидали нераспроданные холодные пироги, расстегаи, бутерброды и булки. Но таким "калачом" народ на выборы уже, как видно, не заманишь.

Молодежь на выборы привлечь можно было одним способом - подарками. Но это только для тех, кому недавно исполнилось 18. Мы пообщались с молодым человеком по имени Андрей, впервые участвовавшем в голосовании на своем округе. Он специально пришел на избирательный участок пораньше (а то вдруг подарков не хватит!). Правда, имена кандидатов парень узнал, только взяв в руки бюллетень, но зато презентом в виде китайского калькулятора остался доволен. А на крыльце избирательного участка его встречали приятели такого же возраста, которые успели не только проголосовать, но и отметить это событие "по-взрослому". Впрочем, молодежь вела себя достаточно прилично, и охраняющие участок милиционеры в процесс веселья не вмешивались, предпочитая наблюдать издалека. Кстати, по данным УВД, на других избирательных участках правонарушений и беспорядков также не наблюдалось.

Подводя итоги вышесказанному, выборы прошли в спокойной, если не сказать, вялой обстановке. Явка избирателей на многих округах едва превысила минимальный порог. Так голосуют на Западе. Говорят, это признак стабильности и благополучия. А у нас, наверное, сказался весенний авитаминоз...

Официально

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА

РЕШЕНИЕ

14.03.2006 г. №01-06/405-Р

Об установлении общих результатов выборов депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области, проведенных 12 марта 2006 года

В соответствии с пунктами 1 и 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области», на основании протоколов территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области по одномандатным избирательным округам №№ 1- 18, 20-25, территориальная избирательная комиссия Балаковского района **РЕШИЛА**:

1. Признать выборы депутатов в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области по одномандатным избирательным округам №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25 состоявшимися и действительными.

2. Установить, что депутатами Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области избраны:

- по одномандатному избирательному округу № 1 - Рогов Владимир Иванович;
- по одномандатному избирательному округу № 2 – Анненкова Виктория Геннадьевна;
- по одномандатному избирательному округу № 3 – Одинцов Александр Викторович;
- по одномандатному избирательному округу № 4 – Колосов Артур Эдуардович;
- по одномандатному избирательному округу № 5 – Савинов Олег Анатольевич;
- по одномандатному избирательному округу № 6 – Лукашин Александр Михайлович;
- по одномандатному избирательному округу № 7 Дмитриева Ирина Степановна,
- по одномандатному избирательному округу № 8 - Осетов Валерий Михайлович
- по одномандатному избирательному округу № 9 Павлов Сергей Вячеславович;
- по одномандатному избирательному округу № 10 –Куваева Наталья Михайловна;
- по одномандатному избирательному округу № 11 – Кременчук Виктор Иванович,
- по одномандатному избирательному округу № 12 – Барышева Надежда Николаевна;
- по одномандатному избирательному округу № 13 – Клеев Владимир Яковлевич;
- по одномандатному избирательному округу № 14 – Марьин Эдуард Викторович,
- по одномандатному избирательному округу № 15 – Косолапкин Вячеслав Викторович;
- по одномандатному избирательному округу № 16 – Фяева Людмила Васильевна;
- по одномандатному избирательному округу № 17 – Кискин Михаил Юрьевич;
- по одномандатному избирательному округу № 18 – Козин Александр Владимирович;
- по одномандатному избирательному округу № 20 – Игнатов Виктор Игоревич;
- по одномандатному избирательному округу № 21 – Сорокин Петр Николаевич;
- по одномандатному избирательному округу № 22 – Шокуров Олег Павлович;
- по одномандатному избирательному округу № 23 –Смирнов Евгений Павлович;
- по одномандатному избирательному округу № 24 – Алексеев Александр Иванович;
- по одномандатному избирательному округу № 25 – Москалев Павел Васильевич.

Председатель ТИК Балаковского района Т.А.ШОШКИНА

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА

РЕШЕНИЕ

14.03.2006 г. № 01 –06/398-Р

Об определении результатов выборов депутатов в Собрание депутатов БМО по одномандатному избирательному округу № 19

12 марта 2006 года на территории одномандатного избирательного округа № 19 состоялись выборы депутатов в Собрание депутатов БМО. Число избирателей, внесенных в список на момент окончания голосования, составило – 7538, приняло участие в голосовании - 3169 избирателей, в процентах – 42,04%, число голосов избирателей, поданных за кандидатов:

Сагалиев Сергей Сергеевич 140
Спичак Александр Александрович 666
Тимофеев Валентин Викторович 835

Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов 1446

На основании первых экземпляров протоколов об итогах голосования, полученных из участковых избирательных комиссий №№ 51,52,95,99,100 путем суммирования данных, содержащихся в этих протоколах, территориальная избирательная комиссия РЕШИЛА:

1. В соответствии с пп Б п. 2 ст. 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» признать выборы депутатов в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 19 несостоявшимися.

Председатель ТИК Балаковского района Т.А.ШОШКИНА

Градостроительство

похитили ювелирные изделия на крупную сумму – 52 тыс. руб. Милиция взялась за расследование.

И вот на минувшей неделе 9 марта, сотрудниками уголовного розыска воры были задержаны. К удивлению следователей, ими оказались две девушки, а точнее, девочки весьма нежного возраста – 12 и 13 лет. Похищенные украшения были изъяты. В качестве меры пресечения юным налетчицам избрана подписка о невыезде.

Про инфекцию, гепатит и зарплаты

Судя по отчетам чиновников, с здравоохранением в городе полный порядок.

Обстановка по инфекционным заболеваниям на сегодняшний день спокойная, сообщает председатель комитета здравоохранения Наиля Стражникова. В город поступает вакцина против гепатита "Б". Прививки будут делаться детям и подросткам до 17 лет.

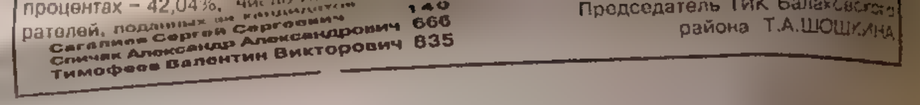
Поступили и денежные средства по дополнительным выплатам за февраль 223-м работникам здравоохранения в сумме 1 млн 817 тыс. рублей.

Наши среди лучших!

«Молодцы, так держать!», - эти слова тренер по греко-римской борьбе ДЮСШ «Россия» Андрей Конопелько адресовал своим воспитанникам, ставшим призерами на турнире «Города России».

Соревнования недавно состоялись в Марксе. Виктор Правдюк Александр Змеев, Ильдар Акчурин, Евгений Кистенев заняли третьи места в своих весовых подгруппах. И это достижение дорогого стоит, так как у ребят было немало достойных соперников из Астрахани, Волгограда, Новосибирска, Екатеринбурга и других российских городов. На их фоне балаковские спортсмены выглядели вполне достойно.

превысила минимальный порог. Так голосуют на Западе. Говорят, это признак стабильности и благополучия. А у нас, наверное, сказался весенний авитаминоз...



Градостроительство

Элитный дом – в укромный уголок

Антон КОЗЫРЕВ

Как и следовало ожидать, основной фон в повестке дня очередного заседания градостроительного совета Балакова составило рассмотрение новых проектов торговых заведений – сейчас это самая востребованная область строительства и архитектуры. Но были и более интересные предложения.

Архитектор М.Заикина представляет свой проект нового элитного дома.

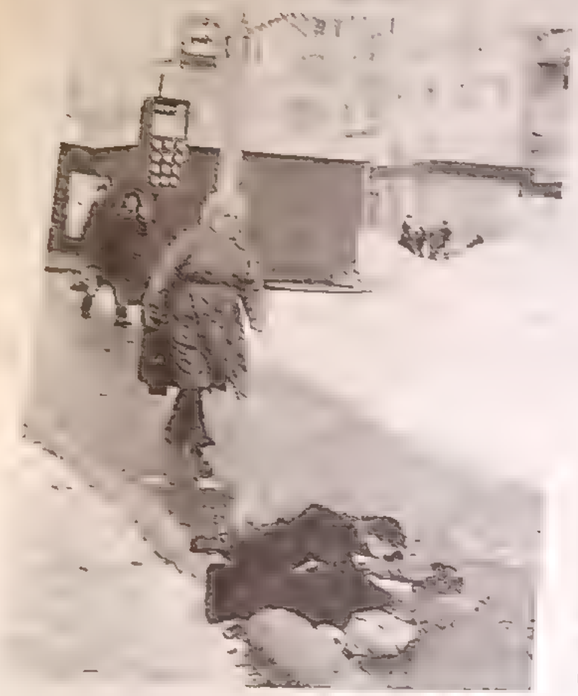
Заседание началось с обсуждения проекта реконструкции магазина «Словакия», расположенного на ул. Трнавской. Как поведал архитектор Сергей Снежинский (директор ООО «Кохинор», фирмы-разработчика проекта), предполагается существующее здание магазина площадью около 850 кв.м увеличить почти в 2,5 раза – до 1850 кв.м! Пристройка будет выполнена из металлоконструкций, а облик магазина полностью изменится. От невыразительного дизайна времен социализма ничего не останется. После реконструкции «Словакия» станет одним из самых больших магазинов в городе. Членам градостроительного совета проект приглянулся. Зам. главного архитектора города В.Горбачев, живущий как раз по соседству со «Словакией», заметил, что построить «эту штуку» вполне допустимо, если только хозяева выполнят условия по благоустройству прилегающей территории. С этим пунктом проект одобрили.

Немало замечаний выслушали заказчики проекта новой стоматологической поликлиники в 6 микрорайоне, на наб. Леонова, 53а. Градостроительный совет потребовал от архитектора переработать дизайн. Представленный вариант 2-этажного кирпичного здания показался слишком невыразительным и устаревшим, «на уровне детского сада 50-х годов», как сказал главный архитектор Виктор Шаруев. Заказчик с замечанием согласился и обещал все переделать.

Самым интересным оказалось предложение архитектора М. Заикиной. Она представила на суд градостроителей проект 3-этажного 12-квартирного жилого дома, который должен расположиться за домом №129 по ул.Ленина, где находится юношеская библиотека. Еще лет 15 назад там собирались строить современные дома, но так и не собрались. Местные жители используют это место для выгула собак. Группа предприимчивых людей намеревается построить там очень симпатичный на вид дом. Дизайн проекта очень напоминает дом, стоящий на ул. Гагарина, по соседству с политехническим техникумом. Такое жилье, несомненно, можно отнести к категории элитного. Мнения участников градостроительного совета о проекте разделились. Многие высказывались против элитной застройки. Но главный архитектор В.Шаруев сказал: «Хороший дом», и большинство его поддержало. Проект был одобрен с учетом благоустройства прилегающей территории. Так что через год-другой, возможно, в тихом месте появится европейского вида трехэтажка под черепичной крышей. Бурьян скосят, а собак придется выгуливать где-нибудь подальше.

Актуально

Умрем досрочно ради красоты?..



Валентина ШУНИНА

Для наведения чистоты в Балакове комбинату благоустройства требуется не менее 5-6 миллионов рублей. В городском бюджете таких средств не запланировано... Следовательно, на чистоту рассчитывать не приходится.

С КАЖДЫМ ГОДОМ балаковские улицы теряют былой лоск и ухоженность. Вроде обрезка деревьев, кустарников проводится и новые саженцы кое-где появляются, да и самые видные газоны и клумбы города еще пестрят цветами. Но делается все это при большом финансовом дефиците. Соответственно, полученный результат диктуется возможностями. По словам директора МУП «Комбинат благоустройства» И.А. Марченко, в 2005 году заказов было выполнено на 14,7 миллиона рублей. Работу комбинат сделал, но вот всех денег за предоставленные услуги так и не получил. Основной заказчик - УДХБ - задолжал предприятию более 4 миллионов рублей. А комбинат, в свою очередь, должен поставщикам более 3 миллионов рублей, да еще набежало 2,5 миллиона пени и штрафов. Поступающие на его счет скудные денежные средства идут на погашение долгов предыдущих лет. А тем временем накапливаются новые, образуя замкнутый круг.

Чтобы поправить ситуацию, руководству комбината рекомендовано впредь работать лишь по договорам и при полной гарантии оплаты. Возможно, это правильно, но как бы город тогда и вовсе не захлебнулся в собственной грязи.

Понимая остроту момента, благоустроители готовы авансом предоставлять услуги, лишь бы потом все-таки оплатили их работу.

Тем более, что за последние два года бюджетное финансирование благоустройства сократилось в четыре раза. И получается: одни распределяют крохи, другие их утверждают, а за грязь, бурьян и мусор вокруг народ ругает не столько чиновников и депутатов, сколько службу благоустройства.

Календарная весна наступила, тепло не за горами, и работники комбината вновь примутся прибирать после зимы наш город. Однако при существующей системе финансирования вряд ли Балаково засверкает чистотой. Относительного порядка можно ожидать разве что на кладбищах, так как предоставление ритуальных услуг населению приносит стабильную и неплохую прибыль, часть которой расходуется на благоустройство города. Вот и выходит, как это ни грубо и ни печально звучит, чтобы город стал красивым и ухоженным, балаковцам следует чаще умирать.

Послесловие

По имеющейся у нас информации, к 15 марта на счет комбината благоустройства не перечислено ни копейки, служебные телефоны отключены. При таком раскладе ожидать от предприятия генеральной уборки города особо нечего. Солнышко пригревает, снег тает, исчезая с улиц и тротуаров по принципу: вода дырочку найдет. А мы уже любуемся первыми «подснежниками», но, увы, не цветами, а мусорными кучами. Такова печальная действительность. Зато новоизбранным депутатам представился отличный случай доказать, чего стоят их предвыборные речи. Помнится, в листовке каждый из них нам сулил сделать город цветущим. Мы поверили им и проголосовали, осталось дождаться исполнения обещанного.

Губернские новости

Полномочия переданы в область

Опекунские пособия будут выплачиваться своевременно.

Существующая практика выплаты пособий на детей-сирот показывает, что имеют место случаи задержки их выплат органами местного самоуправления при условии полного и своевременного выделения субвенций из областного бюджета. Депутаты Облдумы на очередном заседании обсудили изменения в Законе о выплатах опекунских пособий. Теперь перечислением денег на счета опекунов будет заниматься орган исполнительной власти области в сфере управления образованием, а не органы местного самоуправления, как было до сих пор. Выплата должна производиться не позднее 15-го числа следующего месяца.

«Женитьба» Солнца и Луны

В Саратовской области можно будет наблюдать полное солнечное затмение.

29 марта произойдет первое в этом веке полное солнечное затмение на территории России. В Саратове затмение начнется в 14 часов 14 минут. Максимальная его фаза, когда диск Луны закроет 84 процента Солнца, будет в 15 часов 23 минуты: Луна будет надвигаться на Солнце слева. Черный диск с Солнца уйдет лишь в 16:29. За этим явлением лучше наблюдать через засвеченную темную пленку или [illegible] фильтр.

Еще одна крыша поехала

Прокуратура возбудила дело об административном правонарушении в связи с

комбинат сделал, но вот всех денег за предоставленные услуги так и не получил. Основной заказчик - УДХБ - задолжал предприятию более 4 миллионов рублей. А комбинат, в свою очередь, должен поставщикам более 3 миллионов рублей, да еще

исчезая с улиц и тротуаров по принципу: вода дырочку найдет. А мы уже любуемся первыми «подснежниками», но, увы, не цветами, а мусорными кучами. Такова печальная действительность. Зато новоизбранным депутатам представился отличный случай доказать, чего стоят их предвыборные речи. Помнится, в листовке каждый из них нам сулил сделать город цветущим. Мы поверили им и проголосовали, осталось дождаться исполнения обещанного.

Общество и мы

Не нужен нам берег турецкий...

Татьяна ГУСАРОВА

Когда и при каких обстоятельствах у людей возникает желание заняться благотворительностью? Балаковца П.М.Голубя привела к этому лесная тропа Хвалынского национального парка.

Как-то в очередной приезд в любимое место отдыха, Черемшаны, он заглянул в музей леса, в котором в это время была выставка работ хвалынских школьников на экологическую тему. Поразила глубина мышления ребят и их недетская озабоченность состоянием окружающей среды. Познакомившись с сотрудниками заповедника, увидел, что это бесконечно преданные своему делу люди, и решил помочь: выделил денег для поощрения победителей выставки. А узнав, что двое студентов биофака СГУ, Л.Ганичкина и Р.Сунчаляев, с юных лет работавшие в местном школьном лесничестве, занимаются серьезной научно-исследовательской деятельностью на базе национального парка, учредил для них персональные стипендии и оказывает другую посильную помощь.

- Балаковцы едут за здоровьем за границу и в другие регионы России, а ведь чудо-целитель рядом! – удивляется Петр Михайлович. - Здесь, как нигде, можно в кратчайшие сроки восстановить силы, да и просто полюбоваться великолепной природой, отдохнуть душой.

Но без добровольных помощников содержать парк в порядке трудно.

За бодрящей энергией к сосне Петрова-Водкина.

Кроме П.М.Голубя, активное участие в судьбе заповедника принимает наш предприниматель А.Г. Рябушкин. К сожалению, на этом список балаковских спонсоров «лесного друга» исчерпывается. И пусть, как говорил тов. Саахов из «Кавказской пленницы», парк принадлежит «не нашему району», он является общим достоянием, а количество балаковцев, черпающих здесь здоровье и впечатления, с каждым годом заметно увеличивается.

- А если бы увеличилось число помощников, от этого выиграли бы все мы, - справедливо полагает побывавшая недавно в нашем городе зам. директора парка Л.А.Анисимова. – Будем рады любому сотрудничеству.

Историческая справка

Национальный парк «Хвалынский» образован 19 августа 1994 года Постановлением Правительства РФ № 980 и занимает площадь 25 514 га. Размещение парка вблизи обширного Саратовского водохранилища сделало его популярным для интенсивного посещения туристами. Ежегодно территорию национального парка посещает около 30-35 тыс. человек. В окрестностях Хвалынска у подножья Хвалынских гор функционирует 7 учреждений отдыха общей вместимостью 2,5 тыс. мест: пансионаты, дома отдыха, детские учреждения отдыха.

дет лишь в 16:29. За этим явлением лучше наблюдать через засвеченную темную пленку или [illegible] фильтр.

Еще одна крыша поехала

Прокуратура *возбудила дело об административном правонарушении в связи с* угрозой разрушения спорткомплекса «Звездный» в Саратове. Недавно спортивный комплекс обследовали специалисты ООО «Саратовоблпроект-1», которые пришли к выводу о существовании угрозы разрушения металлоконструкций здания.

Прокуратура посчитала, что дальнейшая эксплуатация «Звездного» опасна, потребовала его закрыть, а также возбудила дело об административном правонарушении в отношении ГУП «Гостиничный комплекс управделами правительства Саратовской области», на балансе которого числится спортсооружение. В свою очередь дирекция правительственного ГУПа с прокуратурой не согласна и считает, что угрозы обрушения нет. Разбираться в ситуации будет суд, куда обратились работники прокуратуры.

Разбойники жалуются

У всех еще на слуху история о том, как храбрые жители города Вольска скрутили двоих до зубов вооруженных разбойников в масках, напавших на автобус с челноками.

Разбойники – как оказалось, это были муж и жена – теперь подозреваются еще в ряде сходных преступлений на территории нескольких областей.

Однако уголовное дело по разбоям следственный комитет МВД по Приволжскому федеральному округу до сих пор не передал в суд. А бандитская парочка подала заявление о том, что якобы им при задержании был причинен физический вред, что разъяренные челноки изрядно намяли им бока. И теперь прокуратура разбирается, не превысили ли те, на кого напали бандиты, пределов необходимой обороны.

Государственные новости

Проект – хорош, но можно лучше

Доктор Рошаль просит поднять зарплату всем врачам.

Комиссия Общественной палаты по вопросам здравоохранения обсудила проблемы реализации приоритетного национального проекта в сфере охраны здоровья. Ее руководитель Леонид Рошаль отметил, что впервые государство на здравоохранение выделило такие большие деньги.

Признано, что проект в целом хорош, но его необходимо совершенствовать. Прежде всего это касается первичного звена службы здоровья. Нельзя было поднимать заработную плату только участковым терапевтам и участковым медицинским сестрам. Повышение должно было коснуться всех работников первичного звена, в том числе и заведующих отделениями, и фельдшеров, и «узких» специалистов, и сотрудников «Скорой», и тех, кто охраняет здоровье школьников,» - считает доктор Рошаль

Инфляция грозит пальчиком

Несмотря на обещания правительства держать инфляцию на уровне 8-9% годовых, она за 2 месяца уже достигла 4%.

Глава Минфина Алексей Кудрин вынужден был признать, что «Россия находится на той черте, когда можно потерять контроль над инфляцией». А глава Минэкономразвития Герман Греф, памятуя о традиционном для России повышении цен на топливо, предупредил нефтяников, что, в случае резкого повышения цен, [illegible] власти. Дальше всех пошел Председатель правительства РФ Михаил Фрадков, предупредивший министров о серьезных последствиях для них в случае, если они не обуздают инфляцию

Дела депутатские

Прощай, Совет, – вся власть Собранию!

Антон КОЗЫРЕВ

Все течет, все меняется. Вот и стал историей Совет депутатов Балаковского муниципального образования второго созыва. После прошедших в воскресенье выборов в новый районный представительный орган Совет прекратил свою деятельность. Теперь его место займет Собрание депутатов БМО: новые люди, новые дела.

Расставание под звуки гимна.

Последние пять лет руку на пульсе города и района держал именно Совет депутатов. А ведь это целая эпоха, на которую пришлись бурные перемены в политической, экономической и общественной жизни. Было и хорошее, и плохое, но в целом наши депутаты показали себя грамотными ответственными людьми. За день до районных выборов, 11 марта, члены Совета депутатов собрались на итоговое заседание

Сразу было заметно, что в зале заседаний царит приподнятая и непринужденная атмосфера: депутаты, обычно сосредоточенные, шутят. Словно школьники перед каникулами, члены Совета на время позволили себе немного расслабиться.

Впрочем начало заседания было обычным, рабочим. Депутаты рассмотрели повестку дня из трех вопросов. Сперва уточнили и утвердили отчет об исполнении бюджета за 2005 год. Затем приняли в муниципальную собственность два «федеральных» объекта, находившихся в ведении Балаковской АЭС – детский лагерь «Лазурный» и спорткомплекс «Спортэкс». С 2007 года их содержи[illegible]

них стал губернатором Саратовской области...

Всего за 5 лет Совет провел 68 заседаний, рассмотрев почти 650 вопросов. В адрес Совета поступило около 3,5 тыс. документов, столько же было отправлено отсюда в различные инстанции. Теперь новому представительному

контроль над инфляцией». А глава Минэкономразвития Герман Греф, памятуя о традиционном для России повышении цен на топливо, предупредил нефтяников, что, в случае резкого повышения цен, [illegible] силу власти. Дальше всех пошел Председатель правительства РФ Михаил Фрадков, предупредивший министров о серьезных последствиях для них в случае, если они не обуздают инфляцию.

Пугают Россией

Американский журнал «Форбс» представил ежегодный рейтинг стран, опасных для путешествия и работы в наступившем году.

Среди «опасных» оказалась и Россия – из-за «политической нестабильности» в республиках кавказского региона.

Комментируя публикацию «Форбса», гендиректор Центра политической конъюнктуры России Константин Симонов отметил: «Западные СМИ ведут интенсивную информационную войну против России. Однако те, кто заинтересован посещать Россию, будут это делать и впредь, вне зависимости от таких «исследований».

Практика показывает, что многие иностранные компании налаживают в России активный бизнес, потому что участие в российском рынке и престижно, и выгодно.

«Ногу» оставили без денег

Эмигрант из России скупает долги нашего государства.

Длящаяся с 1993 года история нападок швейцарской фирмы «Нога» на Россию, похоже, подходит к концу. Долги нашей страны заграничной компании в объеме 66,8 миллиона долларов купил некий американский бизнесмен российского происхождения Александр Коган. Хотя сейчас сделка формально еще не завершена, оптимистические комментарии уже появились. Среди первых высказался председатель российского союза промышленников и предпринимателей Александр Шохин. «Думаю, что, скорее всего, мы закрыли страницу претензий «Нога» к российскому правительству», - отметил он.

Впрочем начало заседания было обычным, рабочим. Депутаты рассмотрели повестку дня из трех вопросов. Сперва уточнили и утвердили отчет об исполнении бюджета за 2005 год. Затем приняли в муниципальную собственность два «федеральных» объекта, находившихся в ведении Балаковской АЭС – детский лагерь «Лазурный» и спорткомплекс «Спортэкс». С 2007 года их содержание ляжет на муниципальный бюджет. И, наконец, депутаты проявили принципиальность, второй раз подряд отказавшись передавать Федеральной регистрационной службе в безвозмездное пользование помещение, которое та занимает. Ну и что, что по закону требуется разграничить федеральную и муниципальную собственность до 2008 года? Раз время еще есть, то пусть федералы платят за аренду – решили депутаты. Это было последнее решение, принятое Советом. После небольшого перерыва депутаты перешли к торжественной части – подведению итогов пятилетней работы.

Первым с небольшой речью к коллегам обратился председатель Совета и почти уже бывший глава БМО Валентин Викторович Тимофеев. Он назвал состав Совета депутатов удачным, подчеркнул, что вся его деятельность была направлена на поддержание жизнедеятельности города и района, и поблагодарил всех за работу. Следом слово взяла секретарь Совета Нина Федоровна Ермолаева. Она напомнила, что выборы в этот состав Совета состоялись 24 декабря 2000 года, а к работе депутаты приступили 16 января 2001 года. За это время состав Совета претерпел значительные изменения. Из 21 депутата к концу срока осталось 18 действующих. (Из них, кстати, на итоговом заседании присутствовали 15). Нашим депутатам есть чем гордиться. Хотя бы тем, что один из

Расставание под звуки гимна.

Секретарь и председатель Совета: пять лет плечом к плечу.

Н.Барышева и Ю.Игумнов теперь депутаты разных уровней власти.

А.Мельников и С.Шестаков отныне стали рядовыми избирателями.

них стал губернатором Саратовской области...

Всего за 5 лет Совет провел 68 заседаний, рассмотрев почти 650 вопросов. В адрес Совета поступило около 3,5 тыс. документов, столько же было отправлено отсюда в различные инстанции. Теперь новому представительному органу предстоит открыть новый счет.

Ну, а завершающие свою деятельность члены Совета с чувством выполненного долга получали почетные титулы. Причем титулов удостоились как действующие депутаты, так и те, кто досрочно выбыл из состава Совета. Так, титула «Мудрость» удостоились Павел Ипатов и Валентин Тимофеев, «Целеустремленность» - Н. Ермолаева, Н. Барышева, В.Косолапкин и А. Силантьев, «Настойчивость и убежденность» - В. Рогов, А. Мельников, И. Чепрасов. Другим членам совета присваивались титулы «Благородство», «Милосердие», «Инициативность и творчество», «Правозащитник». В качестве подарков депутатам вручали памятные фотографии, книги или альбомы изобразительного искусства. Интересно, что, например, Юрий Игумнов получил книгу рекордов Гиннеса, а Вячеслав Косолапкин – книгу под интригующей обложкой «Подарок будущему президенту».

После поздравлений и награждений депутатам осталось лишь наслаждаться концертом, подготовленным управлением культуры. Полностью сняли с себя полномочия лишь несколько членов Совета. Большинство либо уже выбрались в городской орган представительной власти, либо претендуют на место в районном Собрании депутатов. Так что в следующие 5 лет мы будем видеть в этом же зале заседаний знакомые лица. Пусть приобретенный опыт поможет им справиться с новыми задачами.

15 лет на рынке труда

За 15 лет в Балаковский центр занятости населения обратилось 210,9 тыс. жителей города и района, из них:

147,7 тыс. чел. -за консультацией по вопросу трудоустройства;

64,4 тыс. чел. были зарегистрированы в качестве лиц, ищущих работу, из которых более 10,9 тыс.чел.- граждане, особо нуждающиеся в социальной защите;

4,5 тыс. чел. приняли участие в общественных работах;

10,0 тыс. подростков от 14 до 18 лет трудоустроено на временные работы;

3,1 тыс. безработных граждан были направлены на обучение разным профессиям;

2,4 тыс. чел. прошли обучение в "Клубе ищущих работу";

75,3 тыс. чел. получили профориентационные услуги.

За 5 лет организовано и проведено:

43 ярмарки, мини-ярмарки вакансий рабочих мест, в которых приняли участие 10,9 тыс. человек,

10 ярмарок учебных мест и профориентационных услуг. В них приняли участие 19,0 тыс. школьников 9-х и 11-х классов школ города и района.

За время работы Центра содействительного поиска работы **15,4 тыс**. чело-

Клуб ищущих работу – стартовая площадка в построении карьеры

А.АНДРЕЕНКО, вед.психолог отдела профобучения и профориентации ЦЗН г.Балаково

Еще 20 лет назад о карьере в нашей стране говорили с оттенком легкой иронии, а то и соткрытой неприязнью. В наши дни ситуация изменилась. О карьере говорят и думают иначе.

Хотим мы того или нет, но карьеру делает каждый. Одни находят для себя работу по душе, другие строят семейную жизнь, третьи пытаются чего-то добиться, но ничего не получается. Карьера- это не столько продвижение по служебной лестнице, сколько собственное спокойствие, самоуважение, уверенность в завтрашнем дне

Главный критерий успешной карьеры находится внутри каждого человека. Мы сами определяем, что удалось, а что нет в нашей жизни. Здесь каждый сам себе эксперт и судья.

Что же мешает чувствовать себя успешным, состоявшимся?

Чаще всего специалисты выделяют следующие причины:

- несоответствие выбранной профессии личным качествам;
- собственная пассивность;
- отсутствие жизненных целей;
- низкая самооценка.

Конечно, нужно учитывать и внешние факторы, иногда буквально "выбивающие из колеи", но нашу жизнь мы прежде всего строим сами.

Как правильно подойти к построению своей профессиональной жизни, сгланировать успешное поведение по достижению поставленной цели, устранить вышеназванные причины неудач, можно узнать, посещая занятия Клуба ищущих работу, существующего в Центре занятости населения г.Балаково уже более 10 лет.

Главная задача Клуба - научить искать и находить желаемую работу в возможно короткие

анты трудоустройства. Полученные знания позволяют стать более конкурентоспособным на рынке труда и сокращают сроки поиска работы.

Об эффективности работы Клуба свидетельствуют цифры: более 70% посещавших занятия находят работу, доходное занятие. Посещать Клуб могут не только граждане, состоящие на учете в центре занятости и имеющие статус безработного, но и все, кого интересует возможность научиться грамотному и эффективному подходу к выбору будущей работы.

Таким образом, можно сказать, что Клуб ищущих работу выступает в качестве стартовой площадки, которая помогает иначе взглянуть на свою жизнь, реализовать давно задуманные планы, активизировать свои внутренние резервы.

Если Вы пока не знаете, как правильно вести себя для достижения успеха в поиске работы, специалисты Центра занятости всегда

Банк вакансий

Государственное учреждение Центр занятости населения г.Балаково приглашает на работу на предприятия, в организации города и района рабочих, инженерно-технических работников и служащих по специальностям:

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ И СТРОИТЕЛЬСТВО:

Инженер по слаботочным системам	догов.
Инженеры -проектировщики (электрики, теплотехники)	
Инженер-механик	5000 руб.
Инженер - конструктор прессформ	6000 руб.
Инженер-технолог литейного производства	5100 руб.
Инженер-электрик	3200 руб.
Инженер - электроник	5000 руб.
Зам.начальника по гидротехническому оборудованию	10000 руб.
Капитан-механик	8000 руб.
Мастер КИП и А	3000 руб.
Начальник смены	5500 руб.
Начальник участка промэлектроники	4300 руб.
Начальник смены (ЦРС)	3700 руб.
Старший мастер КиП и А	4300 руб.
Электромеханик	5100 руб.
Аппаратчики	2700-3500 руб.
Водитель автобуса	2500-3000 руб.
Водитель автомобиля	3500-5000 руб
Водитель троллейбуса	сдельная.
Дворники	2000 руб.
Заливщик металла	6000 руб.
Изолировщики	3700 руб.
Каменщики	сдельная
Кондукторы	сдельная
Кузнец	5000 руб.
Маляры	3000 руб.
Машинист мостового крана	4500 руб
Машинист тепловоза	3000 руб
Механизаторы	3500-6000 руб
Монтажники	4000 руб
Обрезчик резино-технических	

и профориентационных услуг. В них приняли участие 19,0 тыс. школьников 9-х и 11-х классов школ города и района.

За время работы Центра самостоятельного поиска работы **15,4 тыс**. человек получили консультации по услугам службы занятости, в том числе по вопросам трудоустройства.

В 2000 году проведена полная компьютеризация рабочих мест специалистов Центра, освоены специализированные программы.

сами.

Как правильно подойти к построению своей профессиональной жизни, спланировать успешное поведение по достижению поставленной цели, устранить вышеназванные причины неудач, можно узнать, посещая занятия Клуба ищущих работу, существующего в Центре занятости населения г.Балаково уже более 10 лет

Главная задача Клуба - научить искать и находить желаемую работу в возможно короткие сроки, научить пониманию того, что поиск работы - это тоже очень сложная и важная работа, помочь поверить в себя.

Программа занятий включает изучение различных способов самопрезентации, таких как составление резюме, ведение телефонных переговоров с работодателем, подготовка к собеседованию, умение искать и находить вари-

возможность научиться грамотному и эффективному подходу к выбору будущей работы.

Таким образом, можно сказать, что Клуб ищущих работу выступает в качестве стартовой площадки, которая помогает иначе взглянуть на свою жизнь, реализовать давно задуманные планы, активизировать свои внутренние резервы.

Если Вы пока не знаете, как правильно вести себя для достижения успеха в поиске работы, специалисты Центра занятости всегда рады помочь Вам .

ПРИХОДИТЕ! ОБРАЩАЙТЕСЬ!
БУДЬТЕ УСПЕШНЫ!

Вы можете обратиться к нам по адресу:
г.Балаково ул. Трнавская, 6/1.,
каб. №210

Каменщики	сдельная
Кондукторы	сдельная
Кузнец	5000 руб.
Маляры	3000 руб.
Машинист мостового крана	4500 руб
Машинист тепловоза	3000 руб
Механизаторы	3500-6000 руб
Монтажники	4000 руб.
Обрезчик резино-технических изделий	2000-3000 руб.
Плотник	2000-3500 руб.
Повар	сдельная
Резчик заготовок и изделий из пластмасс	3000 руб.
Рубщик металла	5000 руб.
Сверловщик	3000-4000 руб.
Слесарь-ремонтник	5000 руб.
Слесарь-инструментальщик	5000 руб.
Слесарь по ремонту оборудования	3500- 5000 руб.
Слесарь-сантехник	888-2900 руб.
Слесарь КИП и А	3500-5000 руб.
Токарь	2500-10000 руб.
Фрезеровщики	3500-5000 руб.
Чистильщик металла	5000 руб.
Электромонтеры	3000-4500 руб.
Электрогазосварщики	1800-8000 руб.

В УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТРЕБУЮТСЯ:
- врачи;
- фельдшер-лаборант;
- санитарки

ДЕТСКИЕ САДЫ ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ:
-воспитателей;
-помощников воспитателей.

За справками обращаться:
413800, Балаково, ул. Трнавская, 6/1,
ГУ ЦЗН г.Балаково, каб.105.
Тел: 39-61-86.

УСЛУГИ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ БЕСПЛАТНЫ.

ВНИМАНИЮ

выпускников 9-х, 11-х классов школ №№ 3, 6, 8, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 27, 28, лицея №1, гимназии №2 БМО и их родителей

17 МАРТА 2006 ГОДА
С 10.00 ДО 15.00 ЧАСОВ

в ГОУ "Профессиональный лицей № 38" (Саратовское шоссе, 33) Государственное учреждение Центр занятости населения города Балаково

ПРОВОДИТ ЯРМАРКУ

УЧЕБНЫХ МЕСТ
И ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫХ УСЛУГ

НА ЯРМАРКЕ ВЫ СМОЖЕТЕ:
- получить информацию по учебным заведениям г. Балаково;
- встретиться с представителями учебных заведений г. Балаково и получить информацию о специальностях, профессиях, по которым ведется обучение;
- получить помощь психологов-профконсультантов по вопросу выбора профессии;
- с помощью компьютерного тестирования выявить Ваши профессиональные интересы и склонности
- получить консультации по вопросам Закона "О занятости населения в РФ".

Проезд автобусами №№ 3, 9, 22; троллейбусами №№ 4, 5, 6 до остановки "Профессиональный лицей № 38" (4-Б микрорайон)

Проблема, которая касается всех

Причиной совершения правонарушений в основном является незанятость детей и подростков. Работающий подросток - явление вполне нормальное. Честный и посильный труд приветствуется обществом. Наша задача - сделать так, чтобы первый трудовой опыт и заработанные деньги ребята получали легальным путем, в благоприятных условиях, на специально созданных рабочих местах.

Сегодня зачастую подростки начинают трудовую деятельность неофициально: на улице, на рынках и т.п. Неудивительно, что для подавляющего большинства этот опыт оказывается печальным.

Создание благоприятных условий для добровольного, посильного и полезного для детей, семьи и общества труда детей - сложная и благородная задача, которую необходимо решать совместными усилиями.

Основную заботу о трудоустройстве подростков берет на себя ГУ Центр занятости населения г.Балаково. В 2006 году руководителям 31 предприятия и организации предложено принять участие в финансировании летней занятости подростков, 23 - оказать содействие в трудоустройстве подростков 14-17 лет с оплатой труда на условиях софинансирования с федеральным бюджетом, главам 17 сельских муниципальных образований предложено провести работу по трудоустройству подростков с руководителями образовательных учреждений на вверенной им территории с привлечением средств работодателей.

На сегодня откликнулись на предложение службы занятости шесть предприятий с гарантией трудоустройства 40 подростков. Руководители двух предприятий: ООО "Коралловые рифы" и ГУП "Волга" уже перечислили на оплату труда подростков 7,5 тыс.руб.

Государственное учреждение Центр занятости населения г.Балаково обращается к руководителям предприятий, организаций с просьбой найти возможность решения проблемы временного трудоустройства подростков или оказать финансовую помощь по финансированию оплаты труда подростков.

А.БОРИСОВА, начальник отдела поддержки социальных групп населения ЦЗН г.Балаково

КНИГА жалоб и предложений

Одинокая старость – это плохо

Одиночество тягостно для человека в любом возрасте, а в пожилом, когда здоровье подводит, – вдвойне. Хочется не просто чьего-то участия, человеческого общения, но и элементарной помощи в быту.

К нам в редакцию обратился одинокий пенсионер из Вольска В.И.Самойлов. Он пишет, как ему тяжело живется в одиночестве. Он был бы рад, если бы нашлась такая же одинокая женщина-пенсионерка, которая согласилась бы переехать к нему для совместного проживания. «Я уверен, вместе нам было бы веселее коротать последние годы жизни, к тому же и физическая помощь друг другу никогда не лишняя, – считает Василий Иванович. – Буду рад, если женщина мне сначала напишет, правдиво расскажет о себе».

Мы надеемся, что это предложение кого-нибудь заинтересовало. По просьбе В.И. Самойлова сообщаем его адрес: **412925 г. Вольск, Саратовской обл., ул. Звездная, 3 кв. 33.**

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу новую рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.

Читатель недоумевает

Тут пишем – улица, тут пишем – дом...

Недавно в одном из почтовых отделений стала свидетелем такой сцены: старушка, «божий одуванчик», притащила на себе огромную посылку. Такую, знаете, обшитую тканью, в виде подушки. "Внучку в Москву", - объявила всей очереди бабулька. По учащенному дыханию чувствовалось, что поход на почту дался ей нелегко. Взгромоздив баул на стойку, она попросила у почтовых работников бланк посылки, а в ответ услышала категорическое: посылка ее принята не будет, так как адрес на ней написан неверно.

Старушка, писавшая адрес, как ее учили при советской власти: область, город, улица, дом, а потом фамилия и имя адресата, никак не могла взять в толк, что же она сделала не так. Раза три пыталась вникнуть в суть проблемы, пока кто-то из клиентов не сжалился и не написал ей "инструкцию" на клочке бумаги. Молодые-то не с первого раза поймут, в чем «фишка» изменений и почему мы должны теперь писать сначала "Кому", а уж потом адрес, причем начиная с улицы и дома, а потом уже все остальное. Что же говорить о стариках! Возраст бедной старушки и почтовая неграмотность в расчет приняты не были. Так и пришлось ей вновь взваливать ношу и тащить назад...

Т.СТАСОВА

- Не положено писать по-старому! - объяснила нам действия почтовиков **начальник эксплуатации почтовой связи Балаковского почтамта В.В.Полунина**. - 15 апреля 2005 года Постановлением Правительства утверждены "Правила оказания услуг почтовой связи", которыми предусмотрен определенный порядок написания почтовых реквизитов. Мы неоднократно сообщали населению об этих изменениях, но по-прежнему идет много корреспонденции с устаревшим порядком написания. Если раньше мы относились к этому не так строго, то с середины марта все почтовые отправления с не по правилам написанным адресом будет возвращаться адресантам. За выполнением Постановления контроль осуществляет Госсвязьнадзор, и нас постоянно проверяют. Что касается случая с пожилой женщиной, почтовые работники, в виде исключения, могли бы, конечно, принять посылку, но, повторяю, **с 15 марта никаких исключений делаться не будет**.

Читатель возмущается

Плановая бесплатная? ЕЩЕ КАКАЯ ПЛАТНАЯ!

Уважаемая редакция, в вашей газете как-то я прочитала статью о балаковских хирургах, о том, ка-

дики ответили: хотите бесплатно, обращайтесь на Чернышевского.

Я человек скромного достатка, каждая

Читателя приглашают

БАЛАКОВСКИЙ ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР ИМ. Е.А. ЛЕБЕДЕВА

ПРЕМЬЕРА

18 марта в 11.00

Н. и К. Абрамцевы

«Лапша с капустой»

(сказка)

Эта пьеса - сказка очень добрая. Спокойная. Хотя событий в ней много! Но никто никого не съедает, не убивает, разве что пытается. Но все равно побеждает доброта и дружба.

В лесном шалаше живут Волк и сынок его волчонок Вовик. Вовик-сынок хороший, заботливый, готовит на завтрак папе Волку лапшу, а еще дружит с Козликом. Папа Волк и Лиса хотят съесть Козлика, но Вовик всегда рядом с другом, помогает ему и спасает.

«Помогай тому, кто рядом,
Кому помощь так важна,
Поддержи друзей хоть взглядом,
Если помощь не нужна».

В спектакле заняты молодые актеры театра: **О. Романовский, М. Прядко, В. Цыпленков, А. Родькин, А. Ткач.**

Режиссер - постановщик з.а. Казахстана **О.Б. Прядко**

Музыкальное оформление **В. Зайцев**

БАЛАКОВСКАЯ ФИЛАРМОНИЯ ИМ. М.Э.СИРОПОВА

19 марта, 16.00 - музыкально-поэтический вечер Нины Зверевой

26 марта, 16.00 - 10-летие Балаковского эстрадного оркестра п/у В.Авденина

Адрес: бывший ДК з-да им. Дзержинского. Тел. 46-41-91.

ГДК

16 марта, 19.00 - концерт гр[illegible]

Читатель возмущается

Плановая бесплатная? ЕЩЕ КАКАЯ ПЛАТНАЯ!

Внимание, предупреждаем

Уважаемая редакция, в вашей газете как-то я прочитала статью о балаковских хирургах, о том, какие они делают уникальные операции. Читала и радовалась, особенно тому, что теперь операцию можно сделать бесплатно. Но радовалась напрасно. На деле оказалось, что за плановую операцию больным по-прежнему приходится платить, в этом я убедилась лично.

Не так давно попала в отделение гинекологии горбольницы №1. Прошла обследование, сдала анализы, и выяснилось, что мне предстоит операция. Лечащий врач сказала, что мне следует к ней подготовиться не только морально, но и материально, так как операция будет стоить около 6 тысяч рублей. На мой вопрос, как так, ведь со страниц газет, по местному ТВ не раз сообщалось, что теперь платить нам не придется, медики ответили: хотите бесплатно, обращайтесь на Чернышевского.

Я человек скромного достатка, каждая копейка на счету, разумеется, позвонила в больницу на Чернышевского. Там мне ответили, что денег не потребуется, нужны только анализы. Окрыленная отправилась туда. Но врач, увидев анализы, сделанные в горбольнице, спросила, отчего я не стала там же и оперироваться. А услышав, что в горбольнице за это нужно платить, тут же заявила: " С чего вы взяли, что у нас платить не придется, ваша операция стоит чуть более 5 тысяч". Конечно, деньги я нашла, помощь мне оказали и со здоровьем теперь у меня все в порядке, только экономить приходится пуще прежнего, чтобы рассчитаться с долгом за операцию. Постепенно прихожу в себя, но мысли о «бесплатной» медицине не дают покоя. Вот и решилась через вашу газету

задать нашим медикам несколько вопросов. Зачем они обнадеживали людей, если слова расходятся с делом? И на что тогда идут наши страховые деньги, которые медучреждениям перечисляет фонд ОМС на каждого пациента?

А. ФЕДОРОВА

Портрет Любимой женщины

КОНКУРС, ПОСВЯЩЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ 8 МАРТА

КОНКУРС

Наши уважаемые читатели!

Завершился конкурс, объявленный нашей газетой к празднику 8 Марта, – «Портрет любимой женщины». Мы благодарим всех, кто принял в нем участие и прислал нам рассказы и стихи о своих любимых...

Итоги конкурса были подведены в редакции специальной комиссией с участием наших подписчиков. Было нелегко определить победителя, поэтому оценивали не только художественные способности авторов, но и заслуги тех, о ком они писали.

Единогласно главный приз – книга «Вкусные блюда на каждый день» – присужден

Т. ГАЛКИНОЙ

из с. Наумовка, которая написала о своей многодетной маме.

Два поощрительных приза – собачки-копилки – получат **А. Литвинова и Т. Миронова.** Специальный приз – компьютерный диск с игрой – отправится к **Омару Адарваеву**, приславшему рассказ о своей бабушке.

Коллектив редакции поздравляет победителей и приглашает их получить призы по адресу: г. Балаково, ул. Гагарина, 42а. При себе иметь документ. И всем своим читателям мы говорим:

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

В извещении о намерении выделить земельные участки в счет доли, опубликованном в №15 «БВ» от 01.03.06 г., по вине заявителя допущена неточность: площадь указанной земельной доли составляет не 9072250 кв.м, а 14680550 (четырнадцать миллионов шестьсот восемьдесят тысяч пятьсот пятьдесят) кв. м.

ИМ. М.Э.СИРОПОВА

19 марта, 16.00 - музыкально-поэтический вечер Нины Зверевой

26 марта, 16.00 - 10-летие Балаковского эстрадного оркестра п/у В.Авденина

Адрес: бывший ДК з-да им. Дзержинского. Тел.: 46-41-91.

ГДК

16 марта, 19.00 - концерт группы "Лесоповал"

18 марта, 14.00, 19 марта, 10.00 - областной фестиваль-конкурс "Танцевальные самоцветы"

21 марта, 19.00 - концерт группы A Sortie (участники программы "Народный артист")

Адрес: бывший ДК химиков. Тел. 62-20-09.

ТЕАТР "ВЕРСИЯ"

19 марта, 12.00 - спектакль "Новый кошкин дом"

26 марта, 12.00. - премьера спектакля "Гуси-лебеди"

Адрес: 8а мкр-н, лицей №1. Тел. 33-38-06.

БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ МУЗЕЯ ИМ. РАДИЩЕВА

Выставки:

- Шедевры русского искусства 18-20 вв.
- «Загадки старых мастеров» (западноевропейская живопись 17-20 вв.)
- Выставка работ студентов Балаковского училища искусств

Проезд: авт.№5, ост. "Б-ца водников". Тел. 44-03-75.

ВАМ

Благодарю врача поликлиники №1 **Тамару Васильевну Суханову** и от всей души желаю здоровья, личного счастья, успехов в работе.

С уважением, А.Н.ЧЕБОТАРЕВ, пенсионер

****

От всей души хочу поблагодарить за помощь и душевное тепло социальных работников, которые меня обслуживают, **С.Н.Жарикову и К.Н.Шинкаренко.** Спасибо и заведующей отделением №2 Центра соцобслуживания **В.И.Кривченковой**. Поздравляю милых женщин с прошедшим праздником 8 Марта и желаю им крепкого здоровья, любви, тепла и хорошего настроения.

З.СУРЬЯЛКОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК 20 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Х/ф «Ван Хельсинг».
14.30 Ералаш.
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Т/с «Большие девочки».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Д/ф «Детская любовь».
0.00 Теория невероятности. «Человек угрожает Земле».
0.50 «Гении и злодеи». «Николай Гумилев. Из Африки».
1.20 Х/ф «Заговорщики».
3.05 Что? Где? Когда?
4.10 Д/ф «Короли джунглей».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
[illegible] 5.45, 6.15,6.45,7.15,7.45, [illegible] Саратов.
8.45 Х/ф «Инспектор уголовного возраста».
10.35 В Городке.
10.45, 13.45, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Комната смеха.
12.45 Частная жизнь.
14.40 Х/ф «Первый после Бога».
17.15 Смехопанорама.
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Сериал «Призвание». «Экзамен».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Моссад. Неуловимые мстители».
0.30 Честный детектив.
1.00 Синемания.
1.30 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.55 Квартирный вопрос.
11.55 Следствие вели...
13.30 Т/с «Морские дьяволы».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25, 19.40 Т/с «Бандитский Петербург».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.40 Х/ф «Ядовитый плющ-3: следующее соблазнение».
0.20 Школа злословия.
1.15 Все сразу!
1.45 Х/ф «Разыскивающий».
3.30 Х/ф «День воина».
5.15 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Смелые люди».
10.45 Московская афиша.
10.55 Д/ф «Когда мы вернемся...».
11.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Постскриптум.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Очевидное - невероятное.
15.00 Арена.
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
17.30 Петровка, 38.
18.20 Сафари.
19.25 Прямая речь. Наша тема.
20.20 Х/ф «Серые волки».
22.30 Версты.
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 5 минут спорта.
0.35 Петровка, 38.
0.50 Только для мужчин.

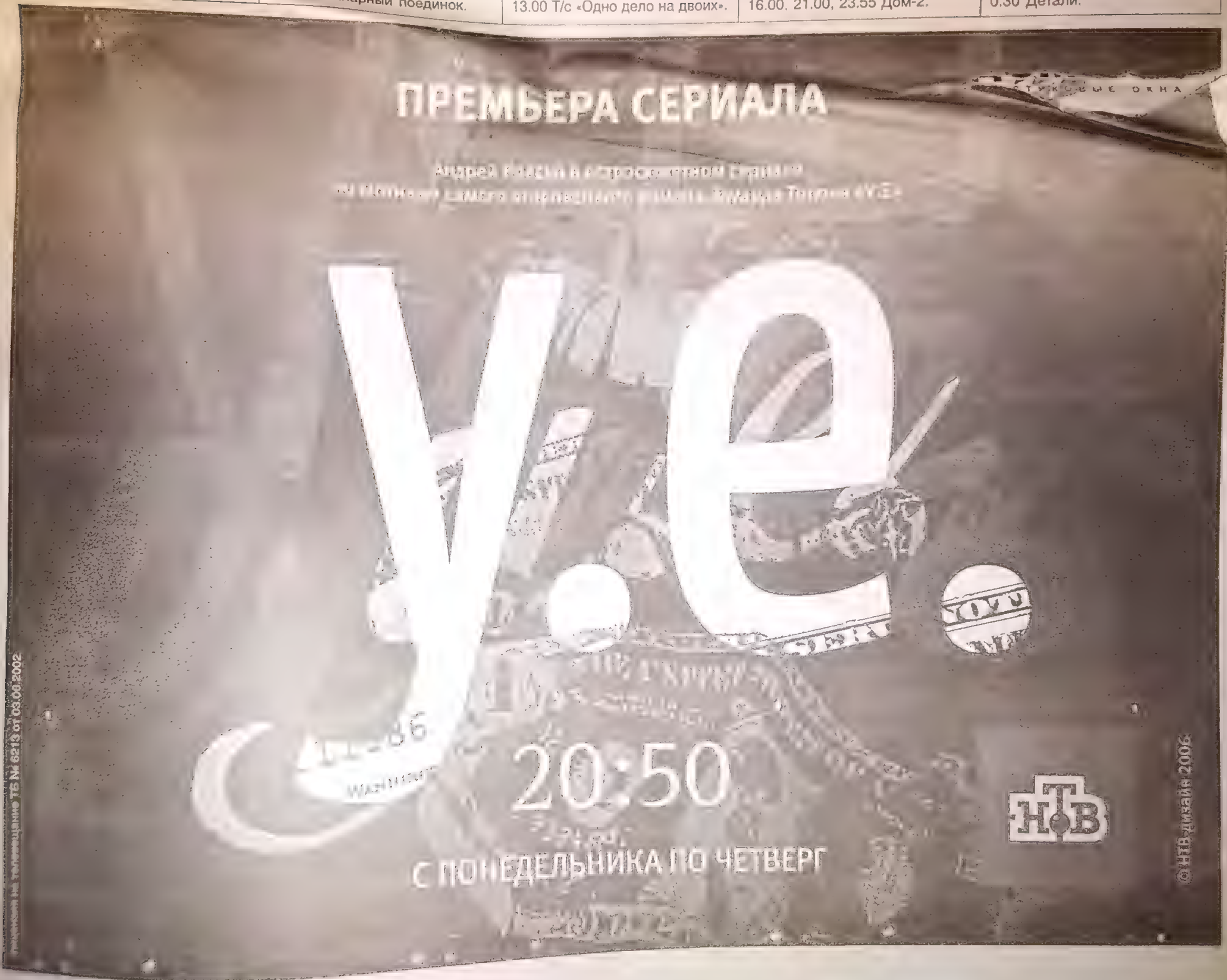
ТНТ

7.00 Неделя области.
7.35, 12.15 «Никелодеон».
8.30 Новости «Детского мира».
8.40, 0.55 Наши песни.
9.00 «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Семейка Брэди в Белом доме».
12.00 «Кот в сапогах». Мультфильм.
13.30 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.10 Офис.
16.00, 21.00, 23.55 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Возможности пластической хирургии.
19.00 Реальное дело.
19.30, 0.25 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф «Полицейская академия-7».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
10.00 Х/ф «Рубин Каира».
12.25 Т/с «Бедная Настя».
Профилактика.
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Неудержимые».
23.58 Настроение с Е.Гришковцом.
0.30 Детали.

9.45 Вести-Саратов.
9.00 Сегодня утром.
9.00 Кулинарный поединок.
12.00 Постскриптум
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
15.00, 1.10 Офис.
16.00. 21.00, 23.55 Дом-2.
ковцом.
0.30 Детали.



ВТОРНИК 21 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Тайны века. «Двое над пропастью».
0.00 «2030». Программа А.Гордона.
1.10 Х/ф «Подводная тюрьма».
3.05 Что? Где? Когда?

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 «Битва за Гималаи. Авантюрный роман».
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Призвание». «Экзамен».
12.45 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Призвание». «Экзамен».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Найти клад и умереть».
0.30 Х/ф «Дом свиданий».
2.10 Дорожный патруль.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20, 15.30, 18.30 ЧП.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.35 Т/с «У.Е.».
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.45 Х/ф «Пункт назначения».
0.35 Х/ф «Когда стихают трубы».
2.25 Х/ф «Маленькая барабанщица».
4.35 Анатомия преступления.
5.15 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

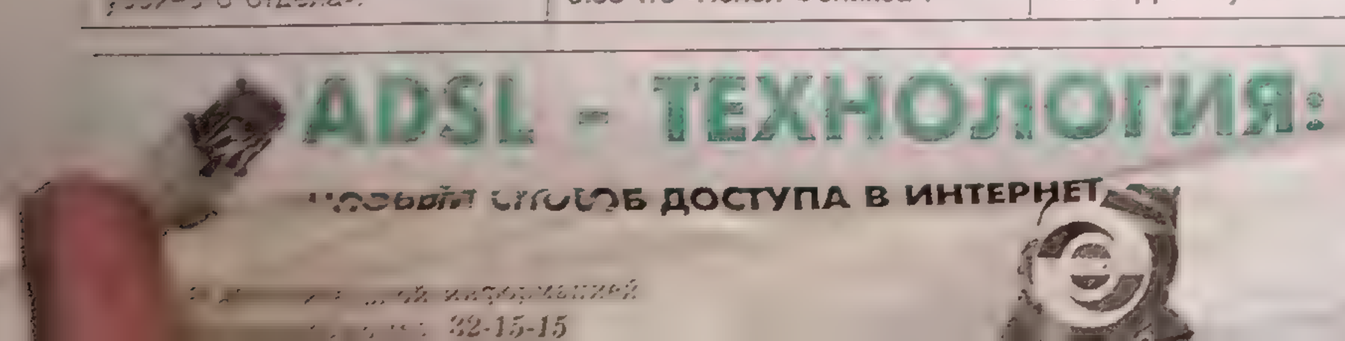
6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Серые волки».
10.50 Московская афиша.
11.00 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. Т/ф «Мама невыносима».
11.30, 17.30, 0.35 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Момент истины.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «21-й кабинет».
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Сафари.
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
18.20 Из первых рук.
20.05 Лицом к городу.
21.05 Х/ф «Мнимая показуха».
22.50 Материк.
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 5 минут спорта.
0.50 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. Х/ф «Смертельное оружие».
2.25 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.15 «Никелодеон».
8.45, 1.15 Наши песни.
9.00 «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Полицейская академия-7».
11.55 Мультфильмы.
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.15 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.30, 0.45 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф «Уик-энд у Берни».

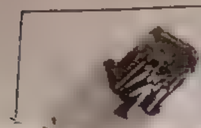
СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
10.00 Х/ф «Неудержимые».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «В последний момент».
23.58 Настроение с Е.Гришковцом.
0.30 Детали.



ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ADSL:
- ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ передачи данных (до 8 Мбит/с);
- КАЧЕСТВО СОЕДИНЕНИЯ - непрерывность связи, работа 24 часа в сутки; свобода телефонных раз-

8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
15.00 Д/с «Путешествие вокруг
17.00 Школа ремонта.
0.30 Детали.



ADSL - ТЕХНОЛОГИЯ:

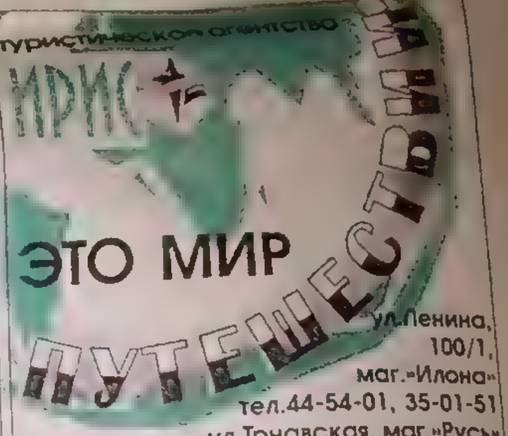
НОВЫЙ СПОСОБ ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ

Для дополнительной информации обращайтесь по тел. 32-15-15 с 8.00 до 20.00 без выходных и по адресу: пр. Героев, 23.

В МИР ИНТЕРНЕТА НА БОЛЬШИХ СКОРОСТЯХ

ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ADSL:

- ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ передачи данных (до 8 Мбит/с);
- КАЧЕСТВО СОЕДИНЕНИЯ - непрерывность связи, работа 24 часа в сутки; свобода телефонных разговоров при работе по ADSL-каналу, телефонная линия свободна;
- ТАРИФИКАЦИЯ по входящему трафику, исходящий трафик бесплатно;
- ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ единой корпоративной сети для объединения удаленных офисов.



ул.Ленина, 100/1, маг.«Илона» тел.44-54-01, 35-01-51
ул.Трнавская, маг.«Русь» тел.39-33-99

СРЕДА 22 МАЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Спецрасследование. «Игромания».
0.00 Искатели. «Загадка Великой княжны».
0.50 Ударная сила. «Подводный меч».
1.40 Т/с «24 часа».
2.30 Что? Где? Когда?
4.00 Т/с «Битва за галактику».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15,6.45,7.15,7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 «Евгений Миронов. Ничего личного».
10.45, 13.45, 16.25 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Призвание». «Экзамен».
12.45 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Призвание». «Охота на дракона».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Рязанский капкан для Хрущева».
0.15 ПроСВЕТ.
1.15 Б.Уиллис и М.Пфайффер в фильме «История о нас».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Особо опасен!
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.35 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.45 Х/ф «Пункт назначения-2».
0.35 Х/ф «Убить Фрейда».
2.50 Х/ф «Джеримая Джонсон».
4.50 Анатомия преступления.
5.10 Т/с «Морская полиция: спецотдел».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Мнимая показуха».
10.50 Московская афиша.
11.00 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. Т/ф «Как я воспитываю своих родителей».
11.30, 17.30, 0.35 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Лицом к городу.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Собачья жизнь.
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Давеча.
16.30 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Национальные парки Германии. Саксонская Швейцария».
18.20 Снижаем вес с «Доктором Борменталем».
19.25 Прямая речь.
20.20 Х/ф «Поезд в 16.19».
22.30 Наша версия.
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 5 минут спорта.
0.50 Х/ф «Хлеб, любовь и ревность».
2.35 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15, 12.15 «Никелодеон».
8.45, 1.10 Наши песни.
9.00 «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Уик-энд у Берни».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.10 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Такси.
19.30, 0.40 Телеобъектив.
22.00 Х/ф «Сержант Билко».
1.10 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
10.00 Х/ф «В последний момент».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
19.50 Дорога к здоровью.
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Разгадка».
23.58 Настроение с Е.Гришковцом.
0.30 Детали.

ЧЕТВЕРГ 23 МАРТА

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 Человек и закон.
21.00 Время.
21.30 Т/с «Две судьбы».
22.30 Д/ф «Дуремар и красавицы».
0.00 Судите сами.
1.00 Х/ф «Ну, ты и придурок!».
2.40 Что? Где? Когда?
4.10 Природа вещей.

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15,6.45,7.15,7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 «Падение всесильного министра».
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Т/с «Призвание». «Охота на дракона».
12.45 Частная жизнь.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Призвание». «Охота на дракона».
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф «Челноки. Купить по-русски».
0.30 Киноакадемия. Х/ф «Догвилль».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
14.35 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
20.50 Т/с «У.Е.».
22.45 К барьеру!
0.00 Х/ф «Остров доктора Моро».
2.00 Х/ф «Избавление».
3.55 Анатомия преступления.
4.20 Х/ф «Мальтийский сокол».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Поезд в 16.19».
10.50 Московская афиша.
11.00 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Города Германии. Фрайбург».
11.30, 17.30, 0.35 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Наша версия.
12.50 Опасная зона.
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 А.Носик в программе «Приглашает Борис Ноткин».
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Рыболов.
16.30 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Национальные парки Германии. Верхний и Нижний Гарц».
18.20 Дистанционный смотритель.
19.25 Давеча.
20.20 Х/ф «Обмен телами».
22.30 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Щит и меч. Секреты «Штази».
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 Времечко.
0.30 5 минут спорта.
0.50 Х/ф «Источник наслаждений».
2.30 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 «Никелодеон».
8.45, 1.35 Наши песни.
9.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Сержант Билко».
13.30 Такси.
14.00 «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00 Офис.
16.00, 21.00, 0.35 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30, 1.05 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф «Заводила».

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
10.00 Х/ф «Разгадка».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 0.00 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Опасный рейс».
23.58 Настроение с Е.Гришковцом.
0.30 Детали.

УСЛУГИ ПАЗ (25 мест)
ГАЗель (15 мест)
8-927-2222-555

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

РЕМОНТ
цветных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

УСЛУГИ ПАЗ (25 мест)
ГАЗель (15 мест)
Лиц. АСС №505-202
8-927-2222-555

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА РУКОН И ИЗМЕНЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

РЕМОНТ
цветных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ЗАМЕР
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
КАЧЕСТВЕННЫЙ МОНТАЖ ПО ГОСТУ
КРЕДИТ, РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА
THYSSEN POLYMER
ПРОФИЛЬ
пятикамерный профиль по цене обычного
Проспект Героев 23/1, (м-н Соблазн) т.33-88-03, 33-65-01

На предприятие «Балаковский мясной двор»
срочно требуются
ПЕЛЬМЕНЩИЦЫ, ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
С ОПЫТОМ РАБОТЫ
т.22-67-69,66-12-26

ПОКУПАЕМ ВОЛОСЫ
ДО 20 000

ПЯТНИЦА 25 МАЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.40, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 Детективы.
10.50 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Две судьбы».
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Д/ф «Большая любовь Клавдии Шульженко».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.25 КВН-2006.
23.40 Х/ф «Роковая женщина».
1.50 Х/ф «Банды Нью-Йорка».
4.50 Т/с «Битва за галактику».

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15,6.45,7.15,7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
9.45 «Мой серебряный шар». Клавдия Шульженко.
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Т/с «Призвание». «Охота на дракона».
13.15 Городок.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Подробности
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Кривое зеркало.
23.05 Х/ф «Брат».
1.10 Х/ф «Под прикрытием».

НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.55 Т/с «Пепел Феникса».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминальная Россия.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
14.35 Т/с «У.Е.».
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-7».
20.40 «Следствие вели...».
21.45 Х/ф «Уличный боец».
23.50 Х/ф «Мертвый штиль».
1.45 Кома: это правда.
2.15 Анатомия преступления.
2.40 Х/ф «Орлиное гнездо».

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф «Обмен телами».
10.50 Московская афиша.
11.00 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Города Германии. Гарц».
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.05 События.
12.00 Особая папка.
12.50 «Разбогатеть на старине». Спецрепортаж.
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 Парк юмора.
15.00 Д/с «Путешествие вокруг света».
16.00, 19.00 События. Время местное.
16.10 Дистанционный смотритель.
16.30 Фестиваль немецкого телевидения на ТВЦ. «Встреча весны». Муз.программа.
18.20 Персональный счет.
19.25 Прямая речь.
20.20 Т/с «Пуаро Агаты Кристи».
22.25 Репортер.
22.40 Народ хочет знать.
23.50 Лотерея «Олимпион».
0.25 5 минут спорта.
0.45 Х/ф «Лолита».

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.40 «Никелодеон».
9.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Заводила».
13.30 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.10 Офис.
16.00, 21.00, 23.55 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Школа Веселых Наук.
19.15 Реальное дело.
19.30, 0.25 Телеобъектив.
22.00 Х/ф «Ни фига себе вечеринка».
0.55 Наши песни.

СТС

6.50 М/с «Смешарики».
7.00 М/с «Веселые мелодии».
7.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
8.00, 20.00 «Не родись красивой».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
10.00 Х/ф «Опасный рейс».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Звездный десант».
16.01 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Блэйд - 2».
23.58 Настроение с Е.Гришковцом.
0.00 Осторожно, Задов!

СУББОТА 25 МАРТА

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.30 Х/ф «Женщина для всех».
8.10 Играй, гармонь любимая!
8.50 Слово пастыря.
9.10 М/с «Кряк-бригада», «С добрым утром, Микки!».
10.10 Смак.
10.30 Поймать вора.
11.10 Д/ф «Что скрывает Ефим Шифрин?».
12.10 Здоровье.
13.00 Кумиры.
13.30 Рождение легенды. «Покровские ворота».
14.30 Х/ф «Покровские ворота».
17.00 Т/с «Большие девочки».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Неделя на «Фабрике».
18.50 Формула красоты.
19.50 Большие гонки.
21.00 Время.
21.20 Фабрика звезд.
22.40 Х/ф «Что скрывает ложь».
1.10 Комедия «Любовь, сбивающая с ног».
3.50 Х/ф «Перепутанные наследники».

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ.
8.00, 11.00, 14.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Диалоги о животных.
8.55 Военная программа.
9.20 Вокруг света.
9.50 Субботник.
10.30 Утренняя почта.
11.20 Сто к одному.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.20 Х/ф «Одиночное плавание».
*16.00 Не за тридевять земель.
*16.20 Приложение к телеигре «Маркиза». Е.Яковлева. Ч. 2-я.
*17.20 Вести-Саратов. События недели.
18.00 Комната смеха.
18.50 Народный артист.
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.15 Зеркало.
20.30 Честный детектив.
21.00 Субботний вечер.
22.50 Х/ф «Брат-2».
1.25 Х/ф «Бесшабашное ограбление».

НТВ

5.15 Х/ф «Герои Келли».
7.35 «Альф-2».
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Дикий мир.
8.45 Без рецепта.
9.25 Смотр.
10.15 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.20 Особо опасен!
14.00 Х/ф «Приезжая».
16.20 «Женский взгляд». Билхис Байдаева.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Морские дьяволы».
19.30 Профессия - репортер.
19.55 Программа максимум.
20.55 Т/с «Бандитский Петербург».
22.00 Реальная политика.
22.40 Х/ф «Ограбление по-итальянски».
0.50 Мировой бокс. Ночь нокаутов.
1.30 Х/ф «Хорошие парни одеты в черное».
4.10 Х/ф «55 дней в Пекине».

ТВЦ

6.15 Т/с «Пуаро Агаты Кристи».
8.00 Марш-бросок.
8.30 Православная энциклопедия.
9.00, 18.00-Персональный счет.
9.45 АБВГДейка.
10.15 Мультпарад.
11.05 «Синий платочек». К 100-летию со дня рождения Клавдии Шульженко.
11.45 События. Утренний рейс.
12.00 Солнечный круг.
12.40 Очевидное - невероятное.
13.10 Сто вопросов взрослому.
13.55 Городское собрание.
14.45, 19.00, 0.20 События.
15.00 «Уехать в Иваново...» Спецрепортаж.
15.20 Русский век.
16.05 Х/ф «Заложница».
18.35 Общественное мнение.
19.10 «Чисто английское убийство».
21.00 Постскриптум.
22.05 Лотерея «Олимпион».
22.10 Т/с «Морской узел».
0.30 5 минут спорта.
0.35 Деликатесы.
1.15 Открытый проект.

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильмы.
8.00 М/с «Сейлормун».
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 «Хит-парад дикой природы».
11.00 Х/ф «Остановившие время».
13.15 Мультфильм.
13.30 Возможности пластической хирургии.
15.00,-20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2.
17.00 «Саша + Маша».
17.30, 23.00 «Счастливы вместе».
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Энгельсские подробности.
19.30 Неделя области.
22.00 Комеди-Клаб.
0.00 Секс.
0.30 Роман с Бузовой.
1.30 «Правила секса».

СТС

6.35 Х/ф «Путешествие в удивительные пещеры».
7.15 М/ф «Русалочка».
7.50 М/с «Семья почемучек».
8.20 М/с «Смешарики».
8.30 М/с «Флиппер и Лопака».
9.00 Улицы Сезам.
9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
10.00 Х/ф «Директор «отдыхает».
12.00 Самый умный.
14.00 Кино в деталях.
15.00 Ты - супермодель-3.
16.00 Гость в студии ТТВ.
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
19.50, 9.30, 18.25 «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Клиффорд».
23.00 Хорошие шутки.
1.00 Х/ф «Брат «якудзы».

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»
ПРОИЗВОДИТ
РАСПРОДАЖУ
МАТЕРИАЛЬНЫХ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ СТОЛИКОВ, ТУМБ ИЗ СТЕКЛА
ГОРОХ ИЗ СТЕКЛА
Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

- МЕЖЕВАНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ юриста
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ объектов недвижимости
- РЕГИСТРАЦИЯ, ПОКУПКА и ПРОДАЖА квартир

Шульженко.

15.00, 20.00 Офис.

1.00 Х/ф «Брат «якудзы».

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС

ПРОИЗВОДИТ РАСПРОДАЖУ

ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

в связи с реорганизацией складского хозяйства.

Обращаться по тел. 49-53-22, 49-53-48 с 8.00 до 17.00

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ СТОЛИКОВ, TV-ТУМБ ИЗ СТЕКЛА, ГОРОК ИЗ СТЕКЛА

Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

СТЕКЛО оконное, узорчатое, тонированное

ЗЕРКАЛА для ванных комнат

НАРЕЗКА СТЕКЛА, ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ, РЕЗКА

Ул.МИНСКАЯ, 9 (напротив маг. «Фиалка»); ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а (д/с между п-кой №6 и маг-м «Спорт и туризм»), тел. 44-63-81.

- МЕЖЕВАНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ юриста
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ объектов недвижимости
- РЕГИСТРАЦИЯ, ПОКУПКА и ПРОДАЖА квартир и домовладений
- УЗАКОНЕНИЕ перепланировок

46-16-72,44-76-00

ул.Пионерская,1а,2 эт.

БТИиОН

МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ

1 КАНАЛ

5.40, 6.10 Х/ф «Десять негритят».
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
8.20 Служу Отчизне!
8.50 М/с «Дональд Дак представляет».
9.20 Умницы и умники.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.20 Веселые картинки.
12.10 Живой мир. «Дневники слонов».
13.10 Д/ф «Жестокое шоу Чарльза Линдберга».
14.00 Футбол. Чемпионат России. II тур. ЦСКА - «Шинник»
16.00 Ералаш.
16.30 Новые песни о главном-2006.
18.00 Времена.
18.50 Империя.
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Воскресное «Время».
21.45 Х/ф «Итальянец».
23.40 Бокс. Фернандо Варгас - [illegible] Кастильехо.
[illegible]
[illegible]
2[illegible] Д/ф «Черные ангелы»

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час.
7.45 «Бинго миллион». Результаты розыгрыша.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Русское лото.
8.30 М/ф «Хвосты», «Жил-был пес».
9.00 Х/ф «Золотая речка».
11.20 Городок.
11.55 Сам себе режиссер.
12.45 Смехопанорама.
13.15 Парламентский час.
14.20 «Фитиль № 79».
15.05 Великолепная восьмерка.
15.50 Х/ф «Собачье сердце».
18.05 Аншлаг и Ко
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент
21.25 Х/ф «Жизнь одна».
23.35 Х/ф «Столкновение»
1.50 С.Мартин в комедии «Придурок»

НТВ

6.40 Д/ф «Странные дни на планете Земля».
7.30 «Сказки Баженова».
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
8.20 Т/с «Джоуи».
8.45 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.20, 20.30 ЧП.
10.50 «Top Gear».
11.30 Цена удачи.
12.20 Растительная жизнь.
13.20 Стихия.
14.00 Х/ф «Китайский сервиз».
16.20 Один день. Новая версия.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Морские дьяволы».
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.50 Чистосердечное признание.
20.55 Т/с «Бандитский Петербург».
22.00 Воскресный вечер.
23.30 Т/с «Зона».
1.15 Журнал Лиги чемпионов.
1.45 Х/ф «Мухоловка».
3.40 Анатомия преступления.
4.25 Х/ф «Невиновный»

ТВЦ

6.20 Х/ф «Заложница».
8.00 Крестьянская застава.
8.35 Наш сад.
9.20, 15.40 Приглашение в храм.
9.45 Отчего, почему?
10.10 М/ф «Тигренок на подсолнухе».
10.20 Без репетиций.
10.45 Собачья жизнь.
11.25 «21-й кабинет».
11.55 Парк юмора.
12.25 Х/ф «Двое и одна».
14.10 В.Жириновский в программе «Приглашает Борис Ноткин».
14.45, 19.50, 23.10 События.
14.55 Прорыв.
15.25 Давеча.
16.15 Московская неделя.
16.45 «Четыре женщины в окне». Творческий вечер Ларисы Васильевой.
17.45 Т/с «Алис Невер».
20.00 Момент истины.
21.00 Т/с «Морской узел».
23.20 «5 минут спорта».
23.25 За кулисами.
0.10 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-при Испании.
1.10 Кто на новенького?

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильмы.
8.00 М/с «Сейлормун».
9.10, 14.30 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 «Охотник на крокодилов».
11.00 Х/ф «Компаньон».
13.30, 18.00 Школа ремонта.
15.00, 20.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2.
17.00 «Саша + Маша».
17.30, 23.00 «Счастливы вместе».
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30 Мера ответственности.
22.00 Комеди-Клаб.
0.00 Секс.
0.30 Правила секса.
1.00 Наши песни.

СТС

6.00 Х/ф «Битва за Остров Сокровищ».
7.35 М/ф «Ивашка из Дворца Пионеров».
7.50 М/с «Семья почемучек».
8.20 М/с «Смешарики».
8.30 М/с «Флиппер и Лопака».
9.00 Улицы Сезам.
9.30 М/с «Итси-Битси паучок».
10.00 Х/ф «Клиффорд».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно!
15.00 Фильмы ВВС. «На краю жизни». 2-я с.
16.00 Истории в деталях.
16.30 «Не родись красивой».
21.00 Х/ф «С меня хватит».
23.30 «6 кадров»
0.00 Х/ф «8 женщин»

О наследовании сумм трудовой пенсии

У меня умер муж-пенсионер. Могу ли я получить его пенсию за истекший месяц и в какие сроки?

Л.Леонидова

На основании пункта 3 статьи 23 Федерального закона от 17.12.01 № 173-ФЗ "О трудовых пенсиях в РФ" начисленные суммы трудовой пенсии, причитавшиеся пенсионеру в текущем месяце и оставшиеся неполученными в связи с его смертью в указанном месяце, **до истечения шести месяцев со дня смерти пенсионера** выплачиваются родственникам умершего, совместно проживавшим с пенсионером на день его смерти.

При обращении *нескольких членов семьи за недополученной суммой пенсии причитающиеся им суммы трудовой пенсии* делятся между ними поровну. Для этого каждый из них должен предоставить необходимые для выплаты неполученной суммы пенсии документы.

В том случае, если в соответствии со ст. 23 Закона от 17.12.2001 до истечения шести месяцев со дня смерти пенсионера не были предъявлены требования о выплате неполученных пенсионером при жизни сумм пенсии, то соответствующие суммы включаются в состав наследства и наследуются на общих основаниях, установленных Гражданским Кодексом РФ.

В соответствии с вышеизложенным Управление ПФР вправе осуществлять выдачу, в том числе в пределах установленного п. 3 ст. 23 Закона от 17.12.2001 срока, наследникам умерших пенсионеров справок о размере сумм пенсий, причитавшихся пенсионерам и оставшихся неполученными в связи с их смертью. Обратившийся обязан представить справку из жилищных органов о составе семьи умершего по состоянию на день его смерти (с указанием родственных отношений).

Выплата сумм пенсии, неполученных пенсионером в связи со смертью, производится наследникам при предъявлении свидетельства о праве на наследство только по истечении шести месяцев со дня смерти.

Управление Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

В качестве документов, подтверждающих совместное проживание члена семьи с умершим пенсионером принимаются: выписка из паспорта, оформленная органом, осуществляющим пенсионное обеспечение или в нотариальном порядке; копия свидетельства о регистрации по месту жительства или по месту пребывания, заверенная органом, осуществляющим пенсионное обеспечение или в нотариальном порядке; справка жилищного органа или органа местного самоуправления, содержащая данные о регистрации по месту жительства или о регистрации по месту пребывания с указанием основания выдачи. **В необходимых случаях в качестве документа, подтверждающего совместное проживание,** принимается решение суда.

Для получения неполученной суммы трудовой пенсии член семьи должен представить следующие документы: заявление о выплате начисленной и неполученной пенсионером суммы трудовой пенсии; копию свидетельства о смерти, удостоверенную органом, осуществляющим пенсионное обеспечение; документ о совместном проживании с умершим; документ о родственных отношениях с умершим.

В качестве документов, подтверждающих родственные отношения, принимаются копия свидетельства о рождении, свидетельства о браке, заверенная органом, осуществляющим пенсионное обеспечение или в нотариальном порядке. **В необходимых случаях в качестве документа, подтверждающего родственные отношения,** принимается решение суда

Вопрос-ответ

Дополнительный выходной

Слышала, что матерям, имеющим ребенка-инвалида, полагаются дополнительные выходные дни. Так ли это?

Е.Кучеренко

Да. Причем не только матерям, но и отцам, опекунам (попечителям), воспитывающим сирот. Согласно статье 262 Трудового кодекса РФ для ухода за детьми-инвалидами и инвалидами с детства в возрасте до 18 лет одному из родителей (опекуну или попечителю) предоставляются четыре дополнительных оплачиваемых выходных в месяц, которые могут быть использованы одним из родителей либо разделены ими между собой по своему усмотрению. Оплачивается каждый день в размере среднемесячного заработка.

Алименты разведенным

После развода с мужем, состоятельным человеком, осталась без средств к существованию. Работы у меня нет, могу ли я через суд обязать бывшего супруга выплачивать мне хоть какие-то средства на содержание?

Р.Тучкова

Можете, если во время брака заключили брачный договор, где оговорили это. Если договор не заключали, то в силу ст. 90 Семейного кодекса право требовать с бывшего супруга средства на содержание могут только: жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка, супруг (или супруга), который ухаживает за общим ребенком-инвалидом, супруг, ставший нетрудоспособным до расторжения брака или в течение года с момента расторжения брака, супруг-пенсионер, достигший пенсионного возраста в течение пяти лет с момента расторжения брака. Размер выплат определяется бывшими супругами или судом. Надо сказать, что суд может и отклонить требование об алиментах, к примеру, в том случае, если брак был недолгим.

Родительский вклад

Мы с мужем сделали своей семилетней

поровну. Для этого каждый из них должен предоставить необходимые для выплаты неполученной суммы пенсии документы.

трации по месту жительства или о регистрации по месту пребывания с указанием основания выдачи. **В необходимых случаях в качестве документа, подтверждающего совместное проживание,** принимается решение суда.

рождении, свидетельства о браке, заверенная органом, осуществляющим пенсионное обеспечение или в нотариальном порядке. **В необходимых случаях в качестве документа, подтверждающего родственные отношения**, принимается решение суда

мер выплат определяется бывшими супругами или судом. Надо сказать, что суд может и отклонить требование об алиментах, к примеру, в том случае, если брак был недолгим.

Родительский вклад

Мы с мужем сделали своей семилетней дочери подарок: положили на ее имя в *Сбербанке деньги* — большую сумму. *Если мы разведемся, будут ли эти деньги делиться как общее имущество супругов?*

Н.Голицына

Имущество, нажитое супругами во время брака, является исключительно их общей собственностью. Дети не имеют права собственности на имущество родителей (так же, как и родители на имущество детей). В отношении вклада, внесенного родителями на имя несовершеннолетнего ребенка, действует правило, закрепленное пунктом 5 статьи 38 Семейного кодекса. Вклады, внесенные супругами из их общего кармана на счет несовершеннолетних детей, считаются принадлежащими детям и не учитываются при разделе имущества. Родители даже снять эти деньги с вклада без согласия органа опеки и попечительства не могут.

Выплата пенсии по случаю потери кормильца

? Кто имеет право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца и какие документы для этого необходимы?

С.Ленкова

Согласно п.п.1 п.2 ст.9 Закона "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" от 17.12.2001г. №173-ФЗ право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, не достигшие возраста 18 лет, а также нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы, за исключением образовательных учреждений дополнительного образования, до окончания ими такого обучения, но не дольше, чем до достижения им возраста 23 лет. Выплата пенсии производится на основании справки из вышеуказанных учебных заведений, которую необходимо предоставлять в Государственное Учреждение - Управление Пенсионного фонда РФ по месту получения пенсии ежегодно в начале учебного года после издания приказа о зачислении на следующий курс.

Управление Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ:

- **номер и дату выдачи справки;**
- **номер и дату приказа о зачислении;**
- **дату окончания обучения;**
- **сведения о форме обучения;**
- **также справка должна быть заверена соответствующими подписями с расшифровкой ФИО;**
- **печать учебных заведений.**

Согласно ст 17 Федерального Закона от 08.08 2003 г. 128-ФЗ вид деятельности на оказание услуг по парапсихологии лицензированию не подлежит. Свидетельство № 001521692 серия 52

Вы устали от проблем, неудач, напастей? Хотите, чтобы в Вашем доме наступил мир и покой, мечтаете получить хорошую работу, иметь успешный бизнес, карьеру, высокое материальное положение? Вы отчаялись устроить личную жизнь, жениться или выйти замуж?

Татьяна посоветует, как этого достичь, как исполнить Ваши ожидания, поможет стать жизнерадостным и преуспевающим человеком.

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ

СНОВА БУДЕТ РАБОТАТЬ В БАЛАКОВЕ ТАТЬЯНА, ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ РЕШИТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ, КАК КАЗАЛОСЬ ЕЩЕ ВЧЕРА, НЕВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ НИКОГДА.

- **перепрограммирует проблемные события;**
- **спрогнозирует развитие ситуации;**
- **снимет любые негативные воздействия и поставит защиту от них;**
- **установит код на достаток, здоровье, любовь и удачу.**

ВНИМАНИЕ:

индивидуальный прием 200р. по адресу: г. Балаково, Набережная Леонова, 1 А, МУК городской Дворец Культуры, 3 этаж

18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 марта включительно. Часы приема: с 10 до 16 ежедневно без выходных.

Мы продолжаем публиковать письма, которые приходят в адрес известного парапсихолога Татьяны.

В наше время обрести свою половину очень непросто. Вот и я, как ни старалась, никак не могла найти подходящего спутника жизни. Первый муж сильно запил, и мы разошлись. После этого я 6 лет жила одна. Подруги поддерживали и успокаивали меня, говорили, что все будет хорошо, что мой единственный найдется сам. Он и нашелся, но не сам. Однажды в наш город приехала парапсихолог Татьяна. Я уже отчаялась устроить свою жизнь, но ради интереса решила к нему сходить. Невероятно, но через 3 недели я встретила человека, который стал для меня самым близким на свете. Сейчас мне 35 лет, у нас двое детей, мы счастливы и благодарны Вам, Татьяна.

Ирина, Омск

Мы прекрасно жили с мужем, наш бизнес процветал. Но в один прекрасный момент все начало рушиться. Торговля прекратилась, начались ссоры, муж запил. Из-за криков и скандалов дети стали нервными. Однажды мне порекомендовали обратиться к Татьяне. При встрече она сказала: «Все ваши беды от того, что вы добрый и открытый человек. В гостях вам сделали порчу на вине, но пил только муж». После снятия порчи и установки защиты в нашу семью вернулись любовь и благополучие. Не знаем, как и благодарить Вас, Татьяна, за это!

Семья Назарычевых, Н. Новгород

МИР И ДОСТАТОК В СЕМЬЕ

15 марта - Всемирный день прав потребителя

Закон защищает потребителя

Валентина ШУНИНА

Праздники бывают разные: государственные, церковные, профессиональные, «мужские» и «женские», а еще, если можно так сказать, всеобщие. Среди них есть один, который вправе считать своим каждый житель планеты. Все мы в какой-то мере потребители, и Всемирный день прав потребителя - наш праздник.

Накануне этого дня мы связались со службами города, деятельность которых направлена на защиту прав потребителей, и расспросили специалистов о том, какую помощь они оказывают гражданам, часто ли к ним обращаются балаковцы и по какому поводу.

Те, у кого есть претензии к промышленным товарам, купленным на рынках или в магазинах города, обычно встречаются с главным специалистом отдела развития отраслей потребительского рынка при администрации БМО Верой Васильевной Горюновой. Так как контролирующая функция за отделом не закреплена, то помощь носит консультативный характер, и ежедневно сюда обращаются два-три человека, в основном граждане, купившие некачественную обувь или сотовый телефон.

ЧТО ДЕЛАТЬ И КТО ВИНОВАТ?

Вы приобрели товар, а он с изъя-

И только потом даст рекомендации обеим сторонам. Если все же конфликт разрешить не удастся, то последняя инстанция, на помощь которой потребитель может рассчитывать, - это мировой суд, и он уже решает, кто виноват. Хотя, как показывает практика, в суд балаковцы обращаются редко и неохотно.

«БУДЬ УПЕРТЫМ!» - ДЕВИЗ ПОТРЕБИТЕЛЯ

Ведущий специалист территориального отдела «Роспотребнадзора» в Балаковском районе Сергей Николаевич Двоеглазов считает, что каждый потребитель должен уметь отстаивать свои права. И вначале это нужно делать самому, проявив настойчивость и выдержку. Если вам, скажем, продали банку кильки в томате, а дома, вскрыв ее, вы обнаружили в ней один томат, то несите кильку обратно в магазин. Пусть и не виноваты работники торговой точки в том, что под крышкой оказался некачественный продукт, они обязаны его заменить или вернуть вам деньги.

Как быть, если продавец менять товар отказывается? Тогда обратитесь к старшему продавцу, к менеджеру, директору магазина. И еще обязательно требуйте, чтобы ваше обращение было зафиксировано письменно, скажем, в журнале. Если же вы так ничего и не добились, тогда

Уважаемые потребители!

15 марта во Всемирный день защиты прав потребителей с 8.00 до 18.00

Осторожно: отрава!

Лимоны с пестицидами

В Саратове обнаружена большая партия ядовитых овощей и фруктов.

Еще в январе в областной центр было поставлено 16 тонн лимонов, мандаринов и помидоров, выращенных в Турции. В этой партии Россельхознадзором и были обнаружены примеси пестицидов, запрещенных к применению на территории РФ. Всего специалисты изъяли более 700 кг овощей и фруктов, которые были уничтожены на заводе по утилизации в г.Энгельсе. Остальная часть азиатского товара успела поступить в продажу. Товар можно опознать по коробкам с надписью турецкой фирмы «Lioler Kida san Vedic LTD sit». Не исключено, что материалы проверки дойдут до природоохранной прокуратуры», - заявил начальник отдела надзора защиты растений и агрохимии областного Россельхознадзора В.Гришко.

Невыдуманные истории

Ждите второго пришествия

Домофон не работает - это не проблема. Звони на фирму, делай заявку, придут и починят. Ага, как бы не так...

Намучилась я за выходные, когда мне из-за поломки домофона приходилось по сто раз на дню бегать к подъездной двери, словно швейцару, впуская в дом своих визитеров. Во вторник сделала заявку диспетчеру фирмы "Алгерс". Та ее приняла и заверила, что в четверг до обеда домофон мне починят. Чтобы не отпрашиваться с работы, попросила посидеть до прихода мастера свекровь, которая любезно согласилась посидеть до обеда. Она, бедняжка, еще не знала, что "отсиживать срок" ей придется весь день. Потому что в назначенное время мастер не явился, не явился он и после обеда. Все это время в "Алгерсе" обещали его разыскать и тут же направить по заявке. Но найти своего работника они так и не смогли, а нам предложили на следующий день вновь подождать его... второго пришествия.

Свекровь ушла домой рассерженная, домофон так и остался непочиненный...

функция за отделом не закреплена, то помощь носит консультативный характер, и ежедневно сюда обращаются два-три человека, в основном граждане, купившие некачественную обувь или сотовый телефон.

ЧТО ДЕЛАТЬ И КТО ВИНОВАТ?

Вы приобрели товар, а он с изъяном. Как в таком случае поступить? По словам В.В. Горюновой, сначала необходимо *попытаться* урегулировать *вопрос самостоятельно*. Если *это вам не* удалось, тогда можно позвонить в отдел по телефону **22 - 43 -36**. Кроме того, каждый потребитель может изложить свои претензии письменно, в заявлении. Специалист его изучит, затем пригласит владельца, продавшего некачественный товар, и выслушает его точку зрения.

в Балаковском районе Сергей Нико-

Уважаемые потребители!

15 марта во Всемирный день защиты прав потребителей с 8.00 до 18.00
отдел по развитию отраслей потребительского рынка проводит

ГОРЯЧУЮ ТЕЛЕФОННУЮ ЛИНИЮ

Вы можете задать свои вопросы по телефону
22-43-36

заменить или вернуть вам деньги.

Как быть, если продавец менять товар отказывается? Тогда обратитесь к старшему продавцу, к менеджеру, директору магазина. И еще обязательно требуйте, чтобы ваше обращение было зафиксировано письменно, скажем, в журнале. Если же вы так ничего и не добились, тогда верный путь разрешения проблемы - ТО «Роспотребнадзор». Как контролирующий орган эта служба вам в помощи не откажет, но имейте в виду: для того, чтобы специалист начал действовать, жалоба должна быть подана в письменном виде. Вы можете дома все свои мытарства изложить на бумаге, а потом уже прийти с заявлением в территориальный отдел. Если же вам требуется консультация, то звоните по телефону: **44-12-53.**

весь день. Потому что в назначенное время мастер не явился, не явился он и после обеда. Все это время в "Алтарсе" обещали его разыскать и тут же направить по заявке. Но найти своего работника они так и не смогли, а нам предложили на следующий день вновь подождать его... второго пришествия.

Свекровь ушла домой рассерженная, домофон так и остался непочиненный, и что делать теперь, никто не скажет, ведь с работы меня так и не отпускают.

К чему это я? Да к тому, что потребитель, оплачивающий своевременно услуги (а за домофон я плачу сразу за весь год вперед), имеет право получать их качественно и в срок. Несколько дней мы всей семьей терпели неудобства. Сколько продлятся «домофонные страдания», неизвестно, но фирме, работника которой в рабочее время найти нельзя, как видно, это все равно. Вот вам и весь сервис.

С.ИВАНОВА.

Совет профессионала

Дама сдавала в ремонт монитор...

Тот, у кого никогда не выходила из строя бытовая техника или не барахлил телефон, наверное, счастливчик. Не пришлось ему сталкиваться с нашими гарантийными и сервисными центрами. С другой стороны, у него еще все впереди, а потому нелишним будет ознакомиться с некоторыми правилами взаимодействия с этими организациями.

Начнем с самых основ. При сдаче товара в ремонт позаботьтесь о том, чтобы все внешние дефекты, будь то потертости или царапины, были зафиксированы в квитанции или специальном талоне. Это обезопасит вас от появления новых, которые обязательно «повесят» на вас. Не соглашайтесь на короткую запись «б/у». Мало ли как понимают ее ваши собеседники? Такая запись позволит им не возиться с оборудованием, проверяя каждую трещинку, а если она появится в результате ремонта, не нести за это ответственности.

Убедитесь, что в договоре указаны сроки проведения ремонта. Если сданную в ремонт вещь не вернут вам вовремя - вы сможете потребовать за это компенсацию. Согласно Закону «О защите прав потребителей» за каждый день просрочки сервис выплачивает неустойку в размере 3 процентов от стоимости услуги. Продлить срок ремонта может лишь отсутствие необходимых деталей. Но об этом вас должны предупредить заранее. А вот совсем отказать в приеме вещи в гарантийный ремонт из-за отсутствия деталей никто не имеет права. Случаются и такие ситуации, когда сервисные центры отказываются ремонтировать ваш, допустим, телефон, мотивируя это тем, что сломался он по вашей вине и случай здесь негарантийный. Тогда требуйте проведения экспертизы или проводите ее сами в организациях, которые занимаются подобного рода деятельностью. На экспертизе вы можете присутствовать. И если хоть что-то понимаете в той технике, которую собирались ремонтировать, обмануть вас вряд ли получится.

Когда придете забирать отремонтированную аппаратуру, сначала осмотрите внимательно внешний вид товара, а затем проверьте его работу во всех режимах (для телефонов, компьютеров и т.д.). Если вы заметили новые царапины, трещины или потертости, которые не зафиксированы в квитанции, настаивайте на замене изделия. Или хотя бы на замене поврежденной детали. И в том, и в другом случае гарантийный центр обязан возместить вам затраты. В ситуации, когда аппаратура даже после ремонта отказывается работать, вы, если не истек срок гарантии, имеете право вернуть ее продавцу. Если же гарантия закончилась и ремонт вы проводили платный, настаивайте на повторном бесплатном ремонте или на возврате денег, которые вы заплатили заранее.

Страницу подготовил Е. Ш...

Татьяна ГУСАРОВА

Пигмалион ваяет Галатею...

Кому не хочется в определенном возрасте, словно по мановению волшебной палочки, вновь стать молодой, красивой, стройной?.. Это только в сказке про молодильные яблоки все просто: откушал плодов - и тридцатника как не бывало! В нашей же реальности роль молодильных яблок выполняют вводимые тончайшим шприцем косметические препараты и скальпель хирурга.

Все большей популярностью начинают пользоваться в России пластические операции. В немалой степени этому способствуют реклама в СМИ, высокорейтинговые передачи ТВ «Чудеса пластической хирургии» (США) и новый телепроект Первого канала «Формула красоты». На глазах завороженных зрителей действительно происходит чудесное превращение «гадкого утенка» в прекрасного «лебедя». И в Москве, и в Санкт-Петербурге имена «волшебников» широко известны, к ним записываются за месяцы и даже за годы вперед. Но сегодня и провинция может похвастаться своими чародеями красоты. Среди них – главный хирург МСЧ-156, пластический хирург Антон Викторович Какушкин.

Хирурги из Санкт-Петербурга начинают операцию.

находит тех недостатков, которые видит в себе сама женщина. Если она переживает по поводу несовершенства внешности, то будет искать любые варианты ее улучшения, - утверждает Антон Викторович. Он проводит операции не только по липосакции и пластике груди, но и коррекцию проблемных мест, в том числе второго подбородка. В зависимости от сложности проводимой процедуры цена пластической коррекции колеблется от 6 тысяч до 25 тысяч руб.

Между первым обращением и временем операции могут пройти месяцы. Особенность эстетической хирургии в том и состоит, что отношения между врачом и пациентом складываются из долгого общения, уяснения мотивов, разъяснения результата и в последнюю очередь - технического исполнения.

КАК РАЗМЕТИЛ, ТАК И ОТРЕЗАЛ

Всем известно: «чтобы костюмчик сидел», прежде нужно правильно раскроить ткань.

Языком цифр

За 15 лет работы в области пластической хирургии А.В.Какушкин провел коррекцию груди 70 пациенткам, липосакцию (откачивание жира) – более 50. 15 женщин «сразились» с животом. Гораздо выше активность прекрасной половины в части консервативной пластики лица: к ней только за последний год прибегли более 50 пациенток.

лось на них, дают визуальную оценку работе в виде одобрительных восклицаний: «Вот это да!» И хотя окончат-

Молодильные яблоки на кончике иглы

По просьбе наших читателей мы попросили балаковского врача-дерматокосметолога Елену Валерьевну Банникову рассказать о новейших тенденциях в косметологии по омоложению организма.

– Сегодня в арсенале косметолога имеется широкий спектр корректирующих косметических препаратов-гелей (филеров) и ботокс. Предпочтение отдаю первым – биодеградирующим, от которых меньше осложнений. Заполняя морщины, они запускают механизмы регенерации ткани в зоне введения вещества, что приводит к замедлению процесса образования и углубления морщин. В зависимости от степени их глубины действие препарата длится от года до полутора лет. Меньший срок действия у ботокса – до 7 месяцев, но он позволяет разглаживать даже мимические морщины у совсем молодых женщин. А гели предпочтительнее с 40 лет.

- Елена Валерьевна, для Вас как специалиста существует идеал женского лица?

- Для меня идеал – конкретная женщина «с изюминкой». Таковой, на мой взгляд, является А.Шарапова. Она уже

Хирурги из Санкт-Петербурга начинают операцию.

СКАЛЬПЕЛЬ ТВОРИТ КРАСОТУ

За плечами хирурга 15 лет работы в области пластической хирургии. По словам Антона Викторовича, количество обращений по поводу изменения внешности растет. Многие женщины (да и мужчины тоже) не хотят мириться с возрастом, желают выглядеть «на все сто». Хотя, конечно, за мегаполисами нам не угнаться – эта проблема в провинции не столь актуальна, как, например, в Москве или Санкт-Петербурге.

- Специфика пластической хирургии состоит в том, что она применяется не по медицинским показаниям, а по желанию клиента. Врач определяет только целесообразность вмешательства и оптимальность того или иного метода. Ведь понятие красоты у каждого свое, и порой взгляд со стороны не

хирургии в том и состоит, что отношения между врачом и пациентом складываются из долгого общения, уяснения мотивов, разъяснения результата и в последнюю очередь - технического исполнения.

За 15 лет работы в области пластической хирургии А.В.Какушкин провел коррекцию груди 70 пациенткам, липосакцию (откачивание жира) – более 50. 15 женщин «сразились» с животом. Гораздо выше активность прекрасной половины в части консервативной пластики лица: к ней только за последний год прибегли более 50 пациенток.

КАК РАЗМЕТИЛ, ТАК И ОТРЕЗАЛ

Всем известно: «чтобы костюмчик сидел», прежде нужно правильно раскроить ткань Так и у пластических хирургов: чтобы был хороший результат, необходима правильная разметка – основа пластической хирургии. Причем не просто разметка, а в соответствии с анатомическими нормами. План операции рисуется специальным маркером непосредственно на «живом» объекте. Самое главное – знать допустимую грань вмешательства, не переборщить, иначе получится то, что мы можем реально видеть на лице вечно молодой Л.Гурченко. Вот уж воистину – семь раз отмерь!

Первыми ценителями новоприобретенной красоты становятся сами участники творческого процесса – медицинский персонал

- Девчата, глядя на оперируемых, завидуют им и «примеряют», а как бы это получилось на них, дают визуальную оценку работе в виде одобрительных восклицаний: «Вот это да!» И хотя окончательный результат виден через 3-4 месяца, первые итоги заметны сразу. Так что медсестры – самые первые судьи, - уверяет Антон Викторович.

По его мнению, далеко не каждый хирург может стать пластическим хирургом. Чувство прекрасного, чувство меры, сопереживание пациентам - вот те составляющие, без которых он не может состояться.

На наш вопрос о высказывании погибшего недавно известного пластического хирурга Е.Лапутина: «Любимая женщина ложится в постель, а нелюбимая – под нож пластического хирурга» - Антон Викторович ответил:

- У любимых недостатков нет!

Вот так, милые женщины! Главное - любить и быть любимыми. Ведь в каждой Квакушке живет Василиса Прекрасная. Нужно только вовремя «сбросить кожу»!

тельнее с 40 лет.

- Елена Валерьевна, для Вас как специалиста существует идеал женского лица?

- Для меня идеал – холеная женщина «с изюминкой». Таковой, на мой взгляд, является А.Шарапова. Она лучезарная, с чертиками в глазах. И даже морщинки у глаз придают шарм. Я уверена, что на каждую женщину найдется поклонник и в каждой женщине есть своя прелесть, даже холодная красота может быть необыкновенно притягательной. А вот надменности в лице я не приемлю.

- А как с выражением «старость не радость»?

- Стареть нужно достойно, нельзя дряхлеть и разрушаться от возраста. Повернется ли язык сказать «старуха» про ту же А.Фрейндлих? Нужно выглядеть так, чтобы не стесняться своего календарного возраста.

Знаете ли вы, что

Понятие «липосакция» (удаление излишков жиров) появилось на Западе в конце 70-х годов. Впервые подобную процедуру провел швейцарский гинеколог. С помощью инструментов, которыми плод из материнского чрева удаляют во время абортов, он выскоблил фрагменты жировой ткани таким образом, что в ней образовалась своеобразная система ходов. Жир сплющился, и женщина стала стройнее.

Казалось бы, все прекрасно. Но любой хирург знает, что подобный демарш против природы может вызвать массу осложнений, и даже смерть. Но это не пугает наших женщин - сегодня полнота не вписывается в стандарт красоты и липосакция остается очень популярным средством коррекции фигуры.

ПЛАСТИЛИНОВАЯ АЛЛА

Как натура деятельная и нетерпеливая, Пугачева давно поняла, что диеты - это не ее стиль. Она привыкла не отказывать себе ни в чем: ни в еде, ни в красоте. И лучшим средством в борьбе с самой собой давно выбрала пластическую хирургию. Срезая вместе с жиром и морщинами лишние года, Пугачева на короткое время становилась совершенно другой женщиной. Но образ жизни обновленной Аллы не менялся никогда. Поэтому каждый раз она неминуемо возвращалась в свои формы и мы вновь видели перед собой привычную пухленькую и кучерявую народную артистку России.

Похудеем!

Не пугай жировые клетки!

Каждый человек имеет свои конституционные особенности, и если он по природе должен быть полным – таким и будет. А как же диеты, спросите вы, уважаемые читательницы, не лучше ли поголодать, нежели ложиться под нож? Оказывается, диеты не столь эффективны, и вот почему.

... Голодали-голодали, ограничивали себя в еде – и наконец похудели! А вот тут-то начинается самое сложное – сохранить результат, не дать себе расслабиться. Жировые клетки при похудении сразу не исчезают из организма, а просто уменьшаются в размере, опустевают, а когда человек прекращает диету, клетка, наученная горьким опытом, начинает накапливать жир «про запас», вот почему так быстро идет набор веса. Вы замечали, что некоторые люди постоянно что-то жуют и при этом не полнеют? Их жировые клетки «спокойны», свою порцию они всегда получат, поэтому и не откладывают жир впрок.

При пластической же операции жировые клетки извлекаются из организма, поэтому такой способ борьбы за фигуру эффективнее, так как процесс выработки жировых клеток идет сравнительно медленно.

Последние сенсационные данные американских ученых: ожирение передается от человека к человеку аденовирусами – возбудителями банальной простуды, они заставляют жировые клетки активнее расти и размножаться. Хотите - верьте, хотите - нет..

Гороскоп 15.03 - 21.03

ОВЕН

Вы можете добиться многого, если заранее установите очередность дел по степени их значимости для вас и не будете хвататься подряд за все, что приходит вам в голову. В четверг оградите себя от пустых, никому не нужных контактов. В субботу возможны интересные предложения, на которые стоит обратить особое внимание. Воскресенье постарайтесь посвятить себе.

ТЕЛЕЦ

Ваше дело потребует укрепления и расширения. В эти дни меньше говорите и внимательнее выслушивайте окружающих людей. В четверг неуверенность в собственных силах может спутать ваши планы. До пятницы у вас есть время проанализировать свои ошибки. Незначительные трения с близкими людьми в выходные дни легко преодолеете, если уступите хотя бы в малом.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе вы сможете занять активную позицию в качестве советчика по любому вопросу и профессионала в любой сфере деятельности. Ваши достижения на уровне рассуждений необходимо подтвердить практикой - и возможность сделать это будет у вас в течение всей недели. Субботу посвятите семье.

РАК

Звезды видят, что вы стоите на страже справедливости и призываете виновных к ответу. Недоброжелатели постараются вставить вам палки в колеса. В четверг удачно пройдут деловые переговоры, вашими предложениями заинтересуется начальство. В пятницу можете рассчитывать на помощь друзей и родственников. Внимательнее и добрее относитесь к близким людям, они нуждаются в вашей заботе и внимании.

ЛЕВ

Если стоящая перед вами задача кажется неприступной, поделите путь достижения цели на мелкие отрезки - и все получится. В среду встреча с миром прекрасного, скорее всего, будет способствовать творческому всплеску и раскрытию новых способностей. Вы можете получить известие от человека, оказавшегося вдали от вас.

ДЕВА

Одна из важных задач на этой неделе - постепенно снижать нагрузку на работе и восстанавливать свой энергетический потенциал. В среду не стоит доверять людям, которые будут соблазнять вас радужными перспективам. Субботу стоит потратить на [illegible] гармоничной атмосферы в семье. В воскре[illegible] утром ваша личная жизнь может осложниться [illegible] бытовой техники или иных домашних [illegible] уже во второй половине дня трудности [illegible] преодолены.

«Эхо» праздника

Ох, похмелье...

Праздник - это всегда здорово! Здорово готовиться к нему всей семьей, покупать подарки, готовить изысканные блюда и, конечно, отмечать. Только вот после праздника многим из нас бывает совсем нездорово. Исправить это помогут вам наши сегодняшние советы.

КАК БОРОЛИСЬ С ПОХМЕЛЬЕМ НАШИ ПРЕДКИ

В XVII—XVIII веках на Руси было популярно похожее на щи специальное блюдо под названием «похмелье». Оно представляло собой смесь мелко искрошенных огурцов и холодной отварной баранины, которую заливали огуречным рассолом и приправляли уксусом и перцем.

А в петровские времена появилась мода на безалкогольный напиток «взвар». Народ сразу же отметил его способность облегчать похмельные страдания. Взвар представляет собой не что иное, как холодный компот из сухофруктов. Этот чрезвычайно полезный и питательный напиток при похмелье способен творить чудеса.

Стоит вспомнить и о гранатовом соке. Восточная мудрость гласит, что этот сок, особенно кислый, является великолепным средством от похмелья.

Советы «профессионалов»

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не пейте утром кофе! Только крепкий чай с лимоном.

ПЕЙТЕ как можно больше соков и минеральной воды.

ПРИМИТЕ две таблетки алка-зельцера.

поры, и организму будет легче «дышать».

БЛАГОТВОРНО действует хороший супец, *наваристые щи или* борщ.

ПОПРОБУЙТЕ «дипломатический напиток» - сметана с томатным соком в пропорции 1:1.)

ДЕВУШКАМ и женщинам рекомендуется есть побольше мороженого

На заметку

И сохранит, и почистит

12 способов применения уксуса

● Рыба не будет пахнуть, если ее вымыть в крепком холодном растворе соли или за час до приготовления положить в холодную воду с уксусом (2 ст. л. уксуса на 1 литр воды).

● Морская рыба будет вкуснее и меньше развариваться, если при варке в воду добавить немного уксуса.

● Чтобы сохранить половинку лимона, положите его срезом на политое уксусом блюдце.

● Прежде чем положить в тесто соду, разведите ее в 1 ст. л. уксуса - запах соды в выпечке чувствоваться уже не будет.

● Чтобы изделия из шелка и замши стали мягкими, прополощите их в воде с уксусом (3 ст. л. уксуса на 1 литр воды). Это же средство делает эластичными кожаные перчатки.

● Залоснившуюся шерстяную ткань протрите щеткой, смоченной в растворе уксуса, и блеск исчезнет.

● Чтобы капроновые чулки были прочнее, перед тем как надевать первый раз, смочите их в воде с уксусом, высушите и носите на здоровье.

● Загрязненный зонт можно очистить смесью в равных частях столового уксуса и воды.

● Натуральные ковры становятся ярче, если их протереть тряпочкой, смоченной уксусом, а также соленой водой с добавкой лимонного сока.

● Уксус также помогает избежать черных пятен на картофеле: для этого в кипящую воду нужно влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не остается.

● Неприятный запах на [illegible]

Одна из важных задач на этой неделе - постепенно снижать нагрузку на работе и восстанавливать свой энергетический потенциал. В среду не стоит доверять людям, которые будут соблазнять вас радужными перспективам. Субботу стоит потратить на создание гармоничной атмосферы в семье. В воскресенье утром ваша личная жизнь может осложниться из-за поломки бытовой техники или иных домашних проблем, но уже во второй половине дня трудности будут благополучно преодолены.

ВЕСЫ

Старайтесь во всем находить положительные моменты. Сначала будет непросто, потом втянетесь. Рассчитывайте только на собственные силы и *не обольщайтесь по* поводу коллег по работе. Скорее *всего, именно* от них можно ждать мелких неприятностей. В пятницу неожиданное сообщение может застать вас врасплох или весьма встревожить. В пылу сражений на работе не забывайте о близких людях.

СКОРПИОН

Ваш девиз: «Сосредоточенность на главном». Нежелательно нервничать и раздражаться по пустякам, тогда работа будет спориться, и неделя станет весьма продуктивной. Не обращайте внимания на проявления грубости со стороны окружающих, лучше оградите себя от общения с ними.

СТРЕЛЕЦ

На этой неделе вы в центре внимания окружающих. Ваши профессионализм и незаурядные организаторские способности будут оценены по достоинству. Именно вам придется решать жизненно важные вопросы. Удача будет сопутствовать людям творческих профессий. В четверг окажутся удачными поездки и командировки, а в пятницу вы можете рассчитывать на помощь друзей. Позаботьтесь о родителях.

КОЗЕРОГ

Не обращайте внимания на некоторые странности в поведении ваших знакомых. Они не изменились, да и с вами все в порядке. Просто вам хочется новизны отношений, вот подсознание и подкидывает вам новое восприятие привычных вещей. Вашу проницательность сейчас можно использовать для прояснения многих загадок жизни. Вы, скорее всего, удивите своих друзей и знакомых неожиданным поведением, но это только привлечет к вам внимание.

ВОДОЛЕЙ

На этой неделе возможны осложнения с деловыми партнерами. Здесь можно пойти на разумный компромисс. Следуйте намеченным планам и замыслам. Будьте осторожнее при общении с коллегами и начальством. Неосторожные слова могут посеять раздор среди коллег и стать причиной серьезного конфликта. В среду возможно интересное предложение со стороны ваших покровителей. В пятницу будут благоприятны поездки и путешествия.

РЫБЫ

На этой неделе вы способны осуществить на практике свои мечты. В среду желательно не начинать новых дел, так как они не принесут ожидаемых результатов. Не переживайте, если в этот день у вас что-то не будет ладиться на работе. В пятницу хорошо заняться необходимыми бытовыми и житейскими делами. Гоните прочь от себя назойливых людей и назойливые мысли.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не пейте утром кофе! Только крепкий чай с лимоном.

ПЕЙТЕ как можно больше соков и минеральной воды.

ПРИМИТЕ две таблетки алказельцера.

ЕСЛИ вас преследует ощущение плохого предчувствия, выпейте немного воды с содой.

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ на прогулку не менее чем на 1-2 часа.

ХОРОШЕНЬКО помойтесь с мылом и мочалкой. Так вы очистите поры, и организму будет легче «дышать».

БЛАГОТВОРНО действует хороший супец, наваристые щи или борщ.

ПОПРОБУЙТЕ «дипломатический напиток» - сметана с томатным соком в пропорции 1:1.)

ДЕВУШКАМ и женщинам рекомендуется есть побольше мороженого.

ПЕЙТЕ как можно больше жидкости и ешьте витамины (обязательно аскорбиновую кислоту).

ПОСТАРАЙТЕСЬ весь этот день побольше спать.

ся ярче, если их протереть тряпочкой, смоченной уксусом, а также соленой водой с добавкой лимонного сока.

● Уксус также помогает избежать черных пятен на картофеле: для этого в кипящую воду нужно влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не остается.

● Неприятный запах из слива раковины можно устранить, если влить в него 1 л теплой воды с добавлением 4 ложек уксуса.

● Чтобы исчезли желтые пятна на ванне и раковине, рекомендуется протереть их подогретым уксусом, в который добавлено немного поваренной соли.

НАША афиша

Драматический театр им.Е.А.Лебедева

РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН

на март 2006 г.

17 в 18.00 *Ж.-Б.Мольер*

«МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ»

(комедия в 2-х действиях)

18 в 11.00 *К.Абрамцев, Н.Абрамцева*

«ЛАПША С КАПУСТОЙ»

(детская сказка)

в 17.00 *М.Митуа*

«ФАНТАЗИИ МАДАМ ДЮМЮР»

(комедия)

19 в 17.00 *А.Галин*

«РАНДЕВУ В МОРЕ ДОЖДЕЙ»

(комедия в 2-х действиях)

26 в 17.00

Театр приглашает друзей

Вечер, посвященный дню театра

30 в 16.00 *А.Чехов*

«ПРЕДЛОЖЕНИЕ» (комедия)

31 в 18.00 *А.Островский*

«БАНКРОТ» (комедия в 2-х действиях)

Главный режиссер театра - ВИКТОР СЕРГИЕНКО.

Касса работает с 10.00 до 18.00, без выходных дней. Тел. для справок:

44-59-43, 44-56-01.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

● 1-комн. кв., 4 б мкр., 18,5/36,5, 1/9 кирп. дома, лоджия, ремонт, телефон, тамбур. Тел. 62-53-83.

● 2-комн. кв. под офис или магазин. Ул. Титова, 33. Тел. 8-927-133-60-70.

● 2-комн. кв., ж/г, 1/2 кирп. дома. Тел. 46-09-19.

● 2-комн. кв., 2/5, 31/48, р-он «Мадонны». 650 т.р. Тел. 35-25-71.

● 2- и 3-комн. кв. с общим тамбуром, 4/9, 11 мкр. Тел. 39-23-45.

● 3-комн. кв. со вставкой, 4/9, 11 мкр. Тел. 32-14-68.

● 3-комн. кв., 2/9, 38,5/64,9/12, лоджия застекл., тамбур, телефон, домофон. Тел. 32-38-90.

● 3-комн. кв., 47,5/64,4, 1/5, ж/г. Тел. 44-38-35.

● 3-комн. кв. «клопятник», 57 кв.м, 1 эт. или меняю на дом в городе, 390 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.

● 3-комн. кв., 9 эт., балкон застекл. Тел. 37-03-28.

● 4-комн. кв., ж/г, 2/5, 77/51,5, лоджия, тамбур. Тел. 44-33-23.

● Дом недостроен., 1,5 га земли, напротив БРТИ, ТЭЦ, 430 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.

ДАЧИ

● Дачу 6 сот. за 1 мкр., все насаждения, кирп. домик. Тел. 39-00-40.

● Дачу 10 сот. в Ивановке, 3-я остановка, без домика, недорого. Тел. 32-42-94.

● Дачу за М.Быковкой на р.Иргиз, 16 сот., домик, баня, ухожена, все насаждения. Тел. 62-20-75.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● ВАЗ-21093. Тел. 8-927-100-27-14.

● Мотор, правую перед. дверь и др. запчасти к ГАЗ-21. Тел. 44-52-96.

● Двигатель-06 с документами, задний мост в сборе, коробку 4-ст. Тел. 62-38-98.

● ИЖ-Ю-3 в хор. сост., на ходу. Тел. 32-45-91.

● Крышку КПП УАЗ-452, новую, 1000 руб. Тел. 35-15-18.

● «Опель-сенатор» на запчасти. Тел. 65-12-78.

● Запчасти от ВАЗ-2101, есть все. Тел. 64-38-45.

● Сиденья, крышка багажника с ГАЗ-31029, 1996 г.в., КПП 4-ст. Тел. 44-11-80.

● Гараж у старого ж/д вокзала. Тел. 44-38-35.

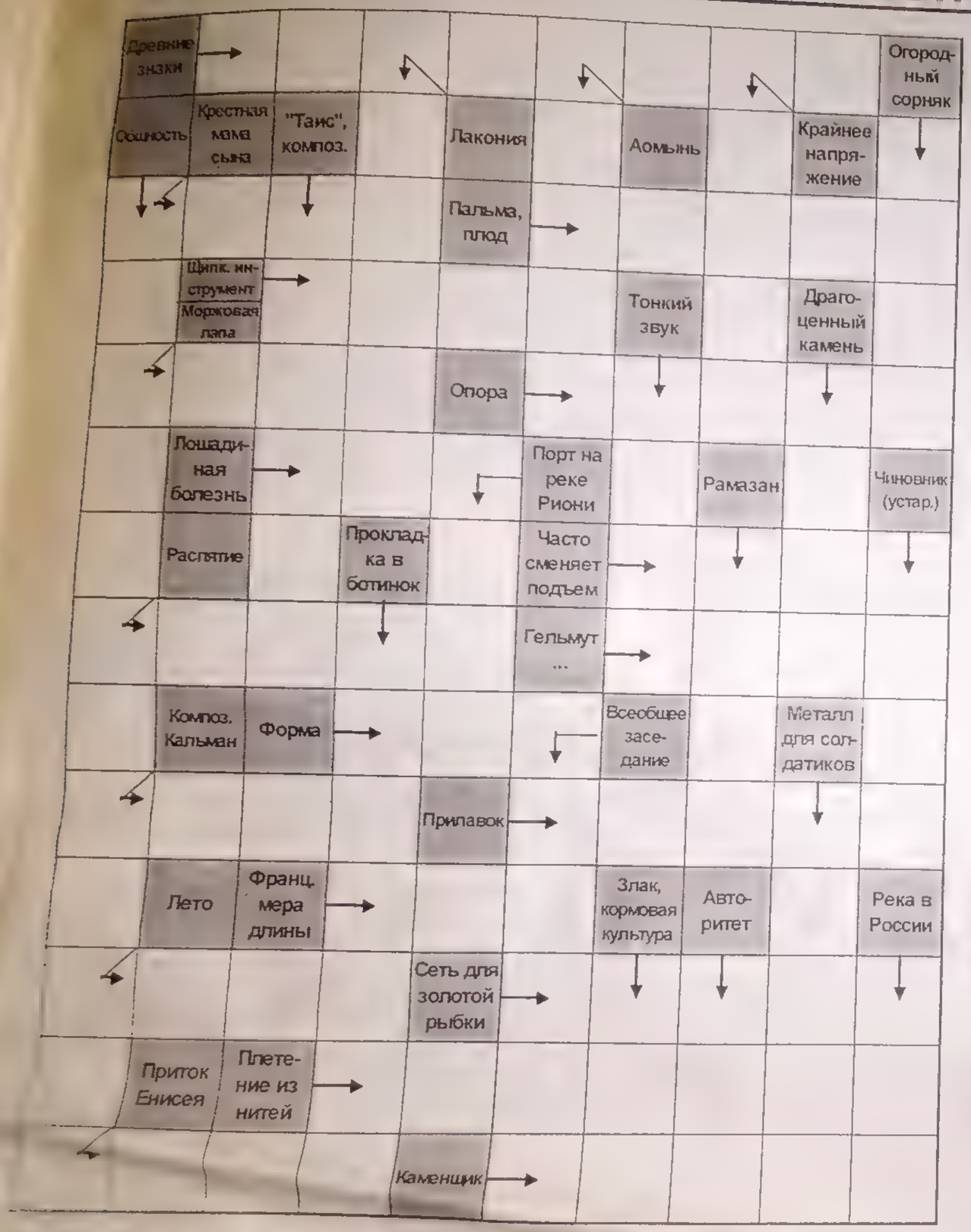
● Гараж кап. в р-не ст.»Труд», погреб, охрана. Тел. 62-72-40.

● Гараж 100 кв.м в ГСК «Линево» (СГЭМ). Тел. 8-905-320-92-97

ОДЕЖДА

● Дет. летнюю одежду, отл. сост., дешево, от 2 до 4 лет. Тел. 33-03-02.

● Платье свадеб. бисер, корсет. 44-46/170, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31 (вечер.)



ДОМ КНИГИ представляет **ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:** ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок») тел. 33-17-25.

АКТУАЛЬНЫЕ КНИГИ О ТСЖ:

"Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда" (Цена 36 руб.)
Содержание:
- Основные положения
- Организация технического обслуживания и текущего ремонта жилищного фонда
- Содержание помещений и придомовой территории
- Техническое обслуживание и ремонт строительных конструкций
- Техническое обслуживание и ремонт инженерного оборудования
- Особенности технического обслуживания и ремонта жилых зданий на различных территориях.

"ЖИЛИЩНЫЙ КОДЕКС РФ. "Официальный текст по состоянию на 1 января 2006 г. (Цена 17 руб.)

ДОМ КНИГИ - *законодатель низких цен*

Ноль-же!

Дамы умеют слушать

Женщин нередко огорчает то обстоятельство, что мужчины пропускают мимо ушей добрую половину сказанного.

Американские ученые из Чикагского университета провели специальные исследования, в ходе которых заставили прослушать литературные тексты сорок женщин и такое же количество мужчин. Им удалось установить: у большинства представителей мужского пола при этом начинала работать только левая височная доля больших полушарий головного мозга, непосредственно отвечающая за дифференциацию звуков. А у женщин - обе височные доли. Таким образом, дамы воспринимали гораздо больший объем подаваемой им информации, написала газета «Чикаго сан».

УЛЫБНИСЬ

- Дорогая!!! Что тебе подарить на 8 марта?
- Ой, ну я даже не знаю...
- Тогда я даю тебе ещё один год на размышления.

●●●

- Наконец-то я получила замшевое пальто, о котором давно мечтала!
- Муж на 8-е Марта подарил?
- Нет, я побрила свою норковую шубку!

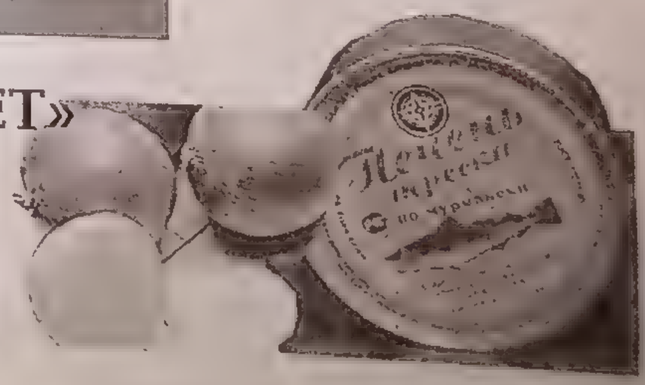
●●●

8 Марта - практически единственный день, когда женщина соглашается со всем, что говорится в ее адрес.

На скорую руку

Паштет «НАРСОВЕТ»

Это блюдо готовится просто, быстро и годится на все случаи жизни.



Берем баночку тресковой печени, 4-5 сваренных вкрутую куриных яиц, небольшую головку репчатого лука, небольшой зубчик чеснока (для запаха) и черный молотый перец - по вкусу. Яйца надо натереть на среднего размера терке, лук нарезать кубиками (помельче), чеснок размять, все перемешать, заправить перцем, при желании немного посолить, залить оставшимся в консерве соусом.

БАЗАРОВСКИЕ **КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).

ЖИЗНИ.

Берем баночку тресковой печени, 4-5 сваренных вкрутую куриных яиц, небольшую головку репчатого лука, небольшой зубчик чеснока (для запаха) и черный молотый перец - по вкусу. Яйца надо натереть на среднего размера терке, лук нарезать кубиками (помельче), чеснок пропустить через чесночницу. Печень размять, все перемешать, заправить перцем, при желании немного посолить, полить оставшимся в консерве соусом, дать настояться и подавать к утренним бутербродам или вареной картошечке.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Москатель. Калориметр. Текст. Ямал. Мокко. Эму. Трос. Симон. Плот. Мастак. Спесь. Руда. Лук. Велит. Ухаб. Душа. Газ. Капор. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Скатерть. Плуг. Облик. Оплеуха. Смысл. Сказ. Корыто. Омь. Киста. Темляк. Среда. Моэм. Тулуп. Литва. Могадишо. Лгун. Катар.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

Куртку муж., б/у, кож., д/сезон, р.54-56, «пилот», цвет черный, отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65.

• Брюки ватные, зеленые, р.52, цена договор. Тел. 44-90-72.

• Пальто муж., 54/164, д/с, темно-серое, драп, б/у - 2 раза, 400 р. - торг. Ул.Ленина, 108-8 (с 13.00 до 18.00).

• Пальто жен., зим., из кружев, р.52. Тел. 44-46-62.

• Плащи,тулуп, р. 52. Тел. 49-15-87.

• Пальто муж., демисезон., новое, р.52-54 и пальто муж. зим., р.52-54, б/у. Тел. 33-35-38.

• Шубу, р.52. Тел. 66-08-57.

• Жен. зим. драп. новое пальто. искусств. воротник, все сезон. Тел. 62-08-30 (вечером).

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

• Муз. центр «AIWA» с MP-3, б/у; к/к 2-камер. «Ока-6М», 1992 г., отл. сост., недорого; ТВ «Самсунг», 54 см с д/у. Тел. 62-05-65.

• Вязальн. машинку «Нева-2». Тел. 44-46-62.

• ТВ «Горизонт 20»; плиту газ., 2-конф.; маг-фон «Союз». Тел. 49-15-87.

• [illegible] телевизоры, б/у, отл. [illegible] Тел. 46-44-27

МЕБЕЛЬ

• [illegible] Тел. 49-15-87

• [illegible]

• [illegible]

• Мягкую мебель, б/у (2 кресла и диван), 3 т.р. Тел. 37-19-41.

РАЗНОЕ

• Эл. двигатель, 1 кв. 1000 оборотов. Тел. 22-21-68

• Ковер 2х3; палас 1,7х3,6 Мойку металл. 50х60 Тел. 44-46-62

• Черепицу, 220 кв.м, недорого. Тел. 35-14-48.

• Турист. палатку, 2-местн., 1000 р. Тел. 8-927-14-25-352.

• Стекл. банки, 3л - 10 р., 2 л, 1,5 л - 1 р. Тел. 33-35-38

• Цепи РЦП к пиле «Дружба», новые, 100 р. шт. Тел. 35-15-18

• [illegible] Тел. 62-39-17, 8-927-132-57-80

• Баян Тула, дешево Тел. 62-39-36.

• Вентиляторы ВН-2, ВН-3; нажд. бумагу; мерит. инструмент; фторопласт. Тел. 8-960-34-64-256.

• Торговое оборуд. (15 кв.м), промтовары. Тел. 33-29-22, 22-69-26.

• Окон. блоки, 1-, 2-, 3-створч., «балконка». Тел. 35-56-58.

• Газ. колонку КГИ-56, в хор. сост. Тел. 49-17-08.

• Велосипед скорост., 18 скоростей, перед. амортиз., отл. сост. Тел. 46-17-50.

• Заряд. устр-во для аккумулятора. Тел. 65-05-42.

• Сист. блок (Sempron 2600, накоп. 80,0, модем, CD, RW, DVD и др.) на гарантии. Тел. 8-960-358-62-20.

• Раковину-мойку с краном, отводами, дешево. Тел. 33-06-70.

• Скороварку 6 л, шинковку капусты. Тел. 35-20-89.

• Сот. телефон Voxtel V-300, камера, ПК синхр. шнур, диск к ПК, цветной, раскладн. На гарантии, недорого. Тел. 66-02-27, после 18.00.

МЕНЯЮ

• 2-комн. кв., 27/40, 2/5, ул. Минская, 37, на 1-комн. с доплатой. Тел. 39-29-01, до 21.00.

КУПЛЮ

• 1-комн. кв. с 3 по 6 эт. в новых р-нах. Тел. 62-89-20.

• Плащ. ткань (камуфляж), 8 м. Тел. 35-20-89.

ПРОЧЕЕ

• КАМАЗ-самосвал перевезет сыпучие и габаритные грузы. Тел. 8-905-320-92-97.

• Вязание спицами: джемпера, шапки, шарфы и т.д. Тел. 22-21-68.

• Сдам меблир. комнату в 4 мкр. Предоплата за 2 мес., недорого.Тел. 62-05-65.

• Сдам теплую 2-комн. кв. в ж/г, 3,3 т.р./месяц за все. Тел. 37-43-86.

• Репетитор по математике и физике. Тел. 37-09-99.

• Дипломн., курсовые, контрольные, рефераты. Срочное выполнение. Тел. 49-17-08, 8-903-386-23-36.

• Предлагаю на обмен высокие бородатые ирисы. Тел. 35-20-89.

ПРОДАМ «Форд-Сиерра», 1982 г.в., 60 т.р., торг. Тел. 33-58-30.

ПРОДАМ автомобиль «ИЖ-Москвич», 1981 г. в. в хор. сост. Тел. 35-52-03.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21053, 1990 г.в. Тел. 35-12-28 (после 19.00).

ПРОДАМ гарнитур для детской комнаты: стенка, 2 кровати, стол, б/у, недорого. Тел. 29-35-38.

ПРОДАМ автомобиль ВАЗ-21213, 1993 г. в., цвет белый, капремонт 2005 г., подкрылки, музыка. Цена 60 т. р. Торг. Тел. 64-39-96.

ПРОДАМ х/к «Свияжск» в отл. сост., на гарантии. Тел. 35-12-36.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) со всеми удобствами, имеются баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 44-35-14, 65-05-88.

ПРОДАМ 2-комн. кв-ру в жилгородке, 4/5 кирп. дома. Есть балкон. Тел. 49-06-92.

ПРОДАМ пылесос «Elenberg», новый, в упаковке. Тел. 37-05-61.

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R), публикуются на правах рекламы.

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

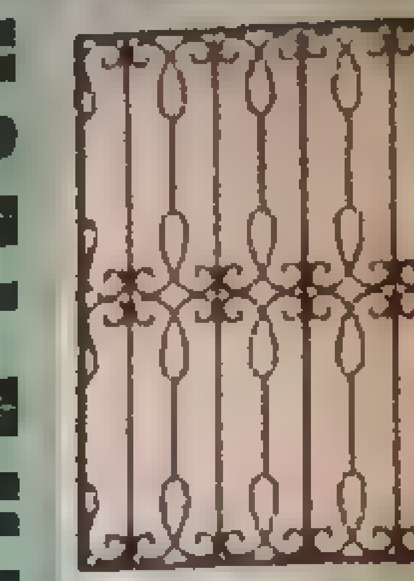
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья» г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 7000 экз. Заказ 1495
Подписано в печать 14.03.2006 г. в 11.00

ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ»
ПРЕДЛАГАЕТ:
- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- УСЛУГИ строительной лаборатории. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ железобетонных, бетонных и армо-металлоконструкций; перемотка электродвигателей. Тел. **22-47-61, 22-46-25, 22-50-73.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ столярных изделий любой сложности. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по монтажу наружных и внутренних сантехнических сетей. Тел. **22-24-01.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по ремонту, монтажу и демонтажу кранов любой модификации. Тел. **62-46-05.**
- УСЛУГИ автотранспорта, экскаватора, бульдозера, кранового оборудования, грейдера. Тел. **62-46-05, 62-35-26.**
- РЕАЛИЗУЕМ бетон, раствор, щебень, песок. Тел. **22-30-61, 22-43-92.**

Кто поет за нас на «Евровидении»?

Певец Дима Билан будет представлять Россию на следующем конкурсе «Евровидение».

«Были прослушаны те кандидаты, которые прислали свои заявки на участие в «Евровидении», с теми песнями, которые они хотели представить по совокупности всех факторов: качество исполнения, характер самой песни, - сказал «Эху Москвы» один из членов отборочной комиссии, музыкальный обозреватель «МК» Артур Гаспарян. - В результате был выбран Дима Билан». Партнером конкурса «Евровидение» в России является Первый канал. Ему принадлежат права на трансляцию фестиваля. В этом году финал «Евровидения» пройдет в Греции. Он состоится в мае.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ

РЕШЕТКИ
Кредит. Тел.: 46-87-03

ХОЧЕШЬ ДЕШЕВЛЕ?
Если Вы умеете экономить, то данный раздел для Вас. До конца марта предлагаем Вам воспользоваться купонами на скидку при покупке:

КУПОН-СКИДКА 15%
на Вазы
По данному купону До 31 марта Вы можете приобрести в МонополЬ любую Вазу со скидкой **15%**
Адрес: ул.Комарова, 135/8 тел. 630 800 Монополь - торговый комплекс на АТК

КУПОН-СКИДКА 15
на Часы
По данному купону До 31 марта Вы можете приобрести в МонополЬ Часы со скидкой **15%**
Адрес: ул.Комарова, 135/8 тел. 630 800, Монополь - торговый комплекс на АТК

КУПОН-СКИДКА 15%
на Постельное белье
По данному купону до 31 марта Вы можете приобрести в МонополЬ постельное белье со скидкой **15%**
Адрес ул Комарова, 135/8 тел. 630 800, Монополь - торговый комплекс на АТК

КУПОН-СКИДКА 20%
на Обои
По данному купону до 31 марта Вы можете приобрести в МонополЬ и Эконом Монополь (Наб.Леонова,2)обои со скидкой **20%**
Адрес ул Комарова, 135/8 тел 630 800, Монополь - торговый комплекс на АТК

КУПОН-СКИДКА 15%
на Электро-инструмент
По данному купону до 31 марта Вы можете приобрести в Эконом электроинструмент со скидкой **15%**
Адрес: Набережная Леонова,2 Эконом Монополь (бывший Строймаркет)

Чистая кожа – у... ость в себе

...т собой заболевание сальных ...значение несколько взаимосвя... ...е образование сального секрета ...сально-волосяного фолликула; за... ...т накоплению угревых бактерий и ... позже стафилококк образует гной-

...с- ... прак- ...ски ... ...ным с угре- ...й сыпью. ...ается тот, кто по... ...т, что угри с возрастом прой... ...поэтому лечиться не нужно. Не нашло подтверждения и мнение, что угревую сыпь якобы излечивает женитьба или замужество.

ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ, У 60–80% ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 25 ЛЕТ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ФОРМЕ ИМЕЕТСЯ УГРЕВАЯ СЫПЬ, У ОДНОЙ ТРЕТИ ОНА ТРЕБУЕТ ЛЕЧЕНИЯ.

Современные отечественные и зарубежные фармацевтические и косметические компании предлагают широкий выбор препаратов для борьбы с угревой сыпью. **Многие из них вы всегда найдете в сети аптек Городского Аптечного Склада, особенно в аптеках «Салют» и «5 элемент». Особого внимания заслуживает элитная лечебная косметика фирм «Виши» (серия Нормадерм) и «Витаскин».**

Городской Аптечный Склад ...

Лицензия 99-02-001872, выданная Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

ООО «МЕТИЗЫ»
производит и реализует сетку-рабицу от 290 р., сетка кладочная от 25 р., гвозди от 19,5 р.,

Ущерб от жвачки

Музей искусств в Детройте понес

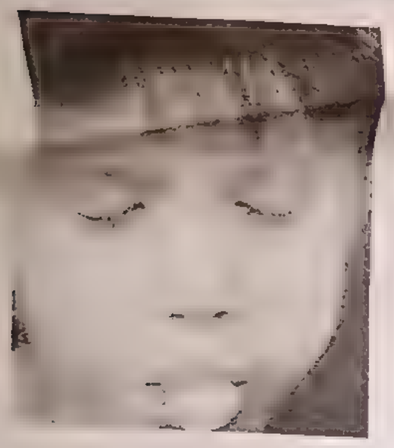
Сплю и вижу я...

(бывший Строймаркет)

в сфере здравоохранения и социального развития.

элемент». Особого внимания заслуживает элитная лечебная косметика фирм «Виши» (серия Нормадерм) и «Витескин».

Городской Аптечный Склад ждет вас!



Ущерб от жвачки

Музей искусств в Детройте понес ущерб от выходки 12-летнего ученика одного из местных учебных заведений.

Посетив музей, подросток счел необходимым отметиться: он приклеил к картине стоимостью $1,5 млн жевательную резинку. Жертвой школьника стала картина Хелен Франкенталер «Бухта», написанная в 1963 году. Теперь полотно отправлено на реставрацию: специалистам предстоит вывести пятно, оставшееся от жвачки. Представитель администрации школы, где учится подросток, заверил общественность, что все необходимые дисциплинарные меры приняты. По словам директора заведения, родители ученика также внесли свою лепту в этот процесс.

Погода

	15 марта	16 марта	17 марта	18 марта	19 марта	20 марта	21 марта
Температура воздуха,°С	+1	+1	-4	-1	+1	+2	+4
Атмосферное давление, мм рт ст	750	749	758	757	757	756	758
Направление приземного ветра	Ю-В	Зап	С-З	Южн	Ю-В	Вст	Южн

НАРЕЗКА СТЕКЛА

3 мм, 4 мм, 6 мм тонированное УЗОРЧАТОЕ, ДЛЯ ДВЕРЕЙ, ЗЕРКАЛА (2550х1605)

Сверление отверстий, обработка края

9 м-он сш №28

ООО «МЕТИЗЫ»

производит и реализует сетку-рабицу от 290 р., сетка кладочная от 25 р., гвозди от 19,5 р.

Тел./ф 8-8452-96-44-85, 8-8452-94-62-46

СТАРТ В ВУЗ И В ЖИЗНЬ! СТАРТ В ВУЗ И В ЖИЗНЬ!

ЛИЕН

Крупнейший в России центр довузовской подготовки

Организатор 5-ти экспериментальных образовательных выставок федерального и областного уровня

Единственное общеобразовательное учреждение, занесенное на Доску Почета Саратовской области

Обладатель региональной общественной награды «Лицей года 2003»

Финалист конкурса «Лучшие школы России 2003»

ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ естественных наук

при Саратовском государственном аграрном университете им. Н.И. Вавилова объявляет конкурсный набор учащихся - 2006 для обучения в 10-х и 11-х классах

ЛИЕН – это:

- высокий уровень знаний, высокопрофессиональная команда педагогов, сильные учащиеся;
- уникальный набор базовых предметов углубленного изучения – физика, химия, биология, а также математика и русский язык;
- обучение за 14 лет работы лицея-интерната более 5-ти тысяч юношей и девушек из Саратовской области и других регионов России;
- благоустроенное общежитие с большим штатом воспитателей и учителей-репетиторов, отвечающих в подготовке домашних заданий;
- прекрасная материальная база, три компьютерных класса (более восьмидесяти персональных компьютеров), семь мультимедиа проекторов в учебном процессе ежедневно;
- лучшие специалисты, ведущие учебные кабинет-лаборатории физики и химии;
- успешные результаты федерального тестирования учащихся (2002-2005 гг.), намного превышающие средние общероссийские показатели и Единого государственного экзамена в сравнении с результатами в целом по Саратовской области;
- свыше 95% выпускников лицея-интерната, ежегодно поступающих в Саратовский аграрный университет и другие вузы для обучения на общей основе.

Для выпускников 9-х и 10-х классов, а также их родителей

25 марта, 14 мая, 24 июня и 29 июля в 10.00

ЛИЕН проводит

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Адрес ЛИЕН при СГАУ

г. Саратов, ул. Советская, 60 (ул. Советской и Мирного переулка)

Справки по тел. в Саратове 73-60-43, 74-96-18

Адрес лицея-интерната в сети Интернет www.lien.ru

СТАРТ В ВУЗ И В ЖИЗНЬ! СТАРТ В ВУЗ И В ЖИЗНЬ!

МЫ ЖДЕМ ВАС

с понедельника по пятницу с 8.00 до 18.00

обед 12.00-12.48

в субботу с 9.00 до 12.00

БТИ

Балаковское отделение Саратовского филиала ФГУП «Ростехинвентаризация», (Старый адрес с 1998 по 2005 год - «Мадонна», 4 этаж)

☎ 46-15-32, 39-33-39

НАШИ АДРЕСА:

для ГРАЖДАН И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ:

Чапаева, 107А (гост.«Салют», правое крыло, 1 эт.)

Любые вопросы, связанные С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, мы решаем в нужные Вам сроки

Возможны скидки по оплате

ВНИМАНИЕ!

НОВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ГРАЖДАН

Пр.Героев, 23/7, центр «Деловой мир» (здание около РУСа), 3 эт., оф.41

Сплю и вижу я... собаку

Животные, птицы, рыбы довольно часто появляются в наших сновидениях. Их действия по отношению к нам в сновидении могут быть совершенно разными, и от того, что делают в наших сновидениях животные, зависит интерпретация сна.

ЗВЕРИ

Если вам, к примеру, приснились пасущиеся на лугу овцы, коровы, лошади и т. д., то это, как правило, означает, что вас ожидает богатство, процветание и спокойствие. Сны, в которых животные проявляют агрессию, обычно означают, что вы испытываете чувство вины или ответственности за кого-либо, кто пострадал из-за вас. Животные, убивающие без причины, означают, что вас переполняют негативные чувства, вы испытываете злость, протестуете против каких-либо табу, установленных обществом. Голодающие животные в сновидениях издавна считались предвестниками неурожая, голода, упадка.

ПТИЦЫ

Часто птиц считают предвестниками проблем или чего-нибудь дурного. Однако такие птицы, как ворон, сова или филин, издавна считаются символом мудрости. Увидеть одну из этих птиц во сне означает в ближайшем будущем обрести новые знания или умения. Орел, парящий высоко в небесах, является олицетворением надежды. Если вы в своих сновидениях разговариваете с какой-нибудь птицей, то это означает, что у вас есть что-то, что вас тревожит, и вы хотите обсудить это с кем-нибудь. Если в вашей жизни есть человек, который вас предал, обманул или выставил посмешищем, то во сне он также может являться вам в образе птицы.

РЫБЫ

Увидеть во сне рыбу значит стремиться докопаться до чего-то, что вам недоступно. Рыба в сновидении также может являться предвестником дороги или приключений.

НАСЕКОМЫЕ

Издавна принято было считать, что сны о насекомых - это предвестники несчастья. Насекомые также могут интерпретироваться как символ сексуальной активности или влечения. Насекомые, расползающиеся в разные стороны, могут символизировать ваши тайные мысли или желания, которые вырываются наружу

В подготовке страницы использовались материалы Интернет-сайтов

БАЛАКОВСКИЕ
Вести
21
17.03.06
ПЯТНИЦА
(2943)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦВЫПУСК

ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №1

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	2	1	8
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	9	6	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	6	9
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	3	3
	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	6	1

9в	Число избирател... удостоверениям ...
9г	Число погашенн... открепительных ...
9д	Число утраченны...
9е	Число бюллетене...
	Фамилии, имена, о... бюллетень за...
10	Анненкова Викт...
11	Никитин Юрий ...
12	Число голосов и... кандидатов

Число избирателей, пр...
абсолютное: 1...
в процентах: 2...

В соответствии с пункт... местного самоуправлени... Геннадьевна, который пол... нии, признан избранным... Саратовской области пе...

Председатель террито...

Заместитель председа... новьев Н.В. Секретарь т... О.В. Члены территориал... никова В.К., Расходчиков...

Протокол подписан 1...

Выборы депута...

территориальной ...

Число участковых изб...

Число поступивших п... вании которых составле...

Число избирательных...

Суммарное число из... избирательных участк...

После предварите... ных комиссий об ит... путем суммирования...

избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	2	1	8
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	9	6	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	6	9
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	3	3
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	6	1
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	3	3
7	Число избирательных бюллетеней содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	6	9
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	5	0
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	3	5	2
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Костин Александр Васильевич	0	0	0	0	7	6	7
11	Люшин Михаил Павлович	0	0	0	0	2	4	2
12	Ротов Владимир Иванович	0	0	0	0	8	2	9
13	Семочкин Николай Алексеевич	0	0	0	0	2	5	5
14	Ширмамедзаде Руфат Тофик Оглы	0	0	0	0	0	1	1
15	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	2	4	8

	Число бюллетеней, не учтенных при подсчете	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата							
10	Костин Александр Васильевич	0	0	0	0	7	6	7	
11	Люшин Михаил Павлович	0	0	0	0	2	4	2	
12	Рогов Владимир Иванович	0	0	0	0	8	2	9	
13	Семочкин Николай Алексеевич	0	0	0	0	2	5	5	
14	Ширмамедзаде Руфат Тофик Оглы	0	0	0	0	0	1	1	
15	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	2	4	8	

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2402
в процентах: 33,28%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Рогов Владимир Иванович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 1

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б , Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 00 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №2

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	7	0	6
Число избирательных бюллетеней, полученных	0	0	0	4	6	7	9

Буркова В.А., Мель-

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №2

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3
Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3
Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0
Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0
После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, определила:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	7	0	6
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	6	7	9
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	5	7	4
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	8	4
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	0	2	1
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	8	4
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	5	7	4
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	7
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	6	3	1
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0

ВСКИЕ
И
ОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТНИК

9и	Число избирателей проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9к	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Анненкова Виктория Геннадьевна	0	0	0	1	1	8	0
11	Никитин Юрий Прокопьевич	0	0	0	0	1	2	2
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	3	2	9

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 1658
в процентах: 24,72%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Анненкова Виктория Геннадьевна, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 2

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 10 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №3

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 10 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №3

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	0	5	7
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	9	2	5
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	8	4	1
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	3	2
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	0	5	2
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	3	2
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	8	4	1
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	5
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	8	4	8
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0

		Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
9	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	5
9а	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	8	4	8
9б	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Новиков Иван Алексеевич	0	0	0	0	2	0	9
11	Одинцов Александр Викторович	0	0	0	1	1	9	2
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	4	4	7

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 1873
в процентах: 26,54%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Одинцов Александр Викторович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 3

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 20 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №4

26,54%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Одинцов Александр Викторович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 3

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А. Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 20 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №4

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	2	2	6
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	3	3	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	9	0	3
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования.	0	0	0	0	1	1	5
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	3	1	5

6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	1	5
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	9	0	3
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	4
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	9	9	4
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Камышнова Валентина Анатольевна	0	0	0	0	7	2	8
11	Колосов Артур Эдуардович	0	0	0	0	9	4	4
12	Тагунов Александр Васильевич	0	0	0	0	0	5	3
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	2	6	9

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2018
в процентах: 32,41%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Колосов Артур Эдуардович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 4

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 25 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №5

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, определила:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	8	5	4
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	7	8	5
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	5	9	2
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	6	6
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	8	8
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	0	9	9
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	6
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	1	6	1
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Лукашин Александр Михайлович	0	0	0	0	9	4	1
11	Махмутова Людмила Ивановна	0	0	0	0	8	6	4
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	3	5	6

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2188
в процентах: 34,40%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Лукашин Александр Михайлович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 6

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 40 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №7

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными

...комиссии об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, определила:

	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	8	5	4
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	7	8	5
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	5	9	2
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	6	6
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	1	2	7
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	6	6
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	5	9	2
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	1	6
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	6	4	2
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Золотухин Анатолий Николаевич	0	0	0	0	1	5	1
11	Савинов Олег Анатольевич	0	0	0	0	9	9	8
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	4	9	3

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 1658
в процентах: 24,19%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Савинов Олег Анатольевич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 5

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 35 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №6

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №7

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, определила:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	2	7	6
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	3	2	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	5	6	7
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	2	0
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	6	3	6
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	2	0
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	5	6	7
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	2
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	6	6	5
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Анидалов Александр Юрьевич	0	0	0	0	6	3	2
11	Дмитриева Ирина Степановна	0	0	0	0	7	0	3
12	Кочеганов Игорь Павлович	0	0	0	0	0	6	9
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	2	6	1

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 1687
в процентах: 26,88%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Дмитриева Ирина Степановна, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 7

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 45 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №8

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	5	0	2
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	5	3	8
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	7	6	4
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	7	0
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	6	0	4
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	7	0
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	7	6	3
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	4
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	8	9	9
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
[illegible]	Бессуднова Антонида Ивановна	0	0	0	0	0	8	5
11	Лизунов Геннадий Николаевич	0	0	0	0	4	1	0
[illegible]	Осотов Валерий Михайлович	0	0	0	0	9	9	8
	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	4	0	6

Число избирателей, принявших участие в выборах:

абсолютное: 1934

в процентах: 29,74%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Осотов Валерий Михайлович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования [illegible] первого созыва по одномандатному избирательному округу № 8

[illegible] территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

[illegible] председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зи-[illegible] территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко [illegible]ой избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мель-[illegible] Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

[illegible]

Число избирателей, принявших участие в выборах:

абсолютное: 2429

в процентах: 38,01%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Павлов Сергей Вячеславович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 9

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 55 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №10

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	9	7	5
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	1	5	2
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	9	3
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	3	9	2
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	4	6	7
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	3	9	2
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	9	3
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	6
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	6	4	9
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	2	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	2	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Куваева Наталья Михайловна	0	0	0	1	5	3	[illegible]
11	Куренкова Тамара Ивановна	0	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	Осадчий Андрей Викторович	0	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
13	Число голосов избирателей, поданных против всех [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

...который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 8

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 2 часа 50 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №9

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	3	9	1
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	9	5	5
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	6	5
4	Число избирательных бюллетеней выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	6	4
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	2	6
6	Число избирательных бюллетеней содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	6	4
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	6	4
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	4	6
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	3	8	2
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	2	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	2	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

№ п/п	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата
10	Куваева Наталья Михайловна	0 0 0 0 5 1 9
11	Куренкова Тамара Ивановна	0 0 0 1 1 7 5
12	Осадчий Андрей Викторович	0 0 0 0 0 2 7
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0 0 0 0 3 3 8
		0 0 0 0 3 2 3

Число избирателей, принявших участие в выборах:

абсолютное: 2685

в процентах: 38,49%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Куваева Наталья Михайловна, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 10

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 00 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №11

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	1	3	3
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	3	7	2
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	9	0
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	4	8
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	9	3	4
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	4	8
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	9	0
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	4	1
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	3	9	7
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	1	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	6
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0

9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	4
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Гвоздейчик Алексей Викторович	0	0	0	0	0	8	1
11	Кременчук Виктор Иванович	0	0	0	1	0	2	7
12	Резаев Дмитрий Евгеньевич	0	0	0	0	9	5	4
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	3	3	5

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2438
в процентах: 34,18%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Кременчук Виктор Иванович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 11

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 10 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №12

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 5

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 5

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, определила:

Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	2	9	0
Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	3	7	9
Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	9	7	0
Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	9	6
[illegible] погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	3	1	3
[illegible] избирательных бюллетеней, содержащихся в [illegible] ящиках для голосования	0	0	0	0	0	9	6
[illegible] избирательных бюллетеней, содержащихся в [illegible] ящиках для голосования	0	0	0	1	9	6	9
[illegible] недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	6	8
[illegible] действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	9	9	7
[illegible]	0	0	0	0	0	2	0
[illegible]	0	0	0	0	0	0	0
[illegible]	0	0	0	0	0	0	0
[illegible]	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Зеленин Евгений Михайлович	0	0	0	0	3	3	7
11	Клеев Владимир Яковлевич	0	0	0	1	3	7	0
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	5	9	7

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2332
в процентах: 35,26%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Клеев Владимир Яковлевич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 13

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 20 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №14

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 7

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -7

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского

	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	9	6
	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	9	6	9
	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	6	8
	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	9	0	7
	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	2	0
	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	2
	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	1	8
	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	1
	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	1

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата
10	Барышева Надежда Николаевна	0 0 0 0 9 4 2
11	Ямщиков Павел Владимирович	0 0 0 0 6 0 9
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0 0 0 0 4 4 6

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2066
в процентах: 28,34%

В соответствии с пунктом «а» части 6 статьи 61 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» зарегистрированный кандидат Барышева Надежда Николаевна, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 12

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 15 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №13

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	6	1	3
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	8	5	2
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	2	3
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	3	9
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	8	5	2
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	3	9
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	3	4	0
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	6
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	4	4	3
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	3	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	8
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	1
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	2	2
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата
10	Ипполитов Дмитрий Юрьевич	0 0 0 0 1 1 5
11	Марьин Эдуард Викторович	0 0 0 1 4 2 1
12	Тютюшкин Игорь Васильевич	0 0 0 0 5 6 2
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0 0 0 0 3 4 5

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2479
в процентах: 35,29%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Марьин Эдуард Викторович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 14

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района . Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 25 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №15

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	6	4	1
2	Число избирательных бюллетеней полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	0	4	7
3	Число избирательных бюллетеней выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	1	7	0	5
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	1	4
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	2	2	8
6	Число избирательных бюллетеней содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	1	4
7	Число избирательных бюллетеней содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	7	0	5
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	8
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	1	7	8	1
9а	Число открепительных удостоверений полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	1	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	1
9в	Число избирателей проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверении	0	0	0	0	0	0	9
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Игнаткин Алексей Владимирович	0	0	0	0	5	9	3
11	Косолапкин Вячеслав Викторович	0	0	0	0	7	1	5
12	Торгашев Владимир Евгеньевич	0	0	0	0	0	5	5
13	Фяева Людмила Васильевна	0	0	0	0	4	1	8
14	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	3	1	8

Число избирателей, принявших участие в выборах:

абсолютное: 1819

в процентах: 27,34%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Косолапкин Вячеслав Викторович получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 15

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 35 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №17

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	2	1	4
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	2	0	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	3	1	7
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	3	1	1
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	7	5
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	3	1	1
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	3	1	4
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	4	0
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	8	5
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	1	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0

	кандидатов	0	0	0	0	4	1	8

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 1819
в процентах: 27,39%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Косолапкин Вячеслав *Викторович, который* получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосо*вании, признан* избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 15

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А. Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 30 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №16

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	3	1	8
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	1	4	6
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	4	9	1	5
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	2	2
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	1	0	9
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	2	2
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	1	9	1	5
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	9
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	0	0	8
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата
10	Горенков Владимир Семенович	0 0 0 0 5 2 8
11	Кискин Михаил Юрьевич	0 0 0 1 2 5 3
12	Мартынов Илья Александрович	0 0 0 0 1 9 8
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0 0 0 0 6 0 6

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2628
в процентах: 36,43%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Кискин Михаил Юрьевич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 17

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 40 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №18

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 5

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -5

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	9	5	2
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	1	0	6
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	6	9	1
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	4	9
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	2	6	6
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	4	9
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	6	9	1

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата
	Инна Александровна	0 0 0 0 3 0 5
	Дмитрий Станиславович	0 0 0 0 3 6 9

	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	5	4
	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	7	8	6
	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	2	0
	Число открепительных удостоверений выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	2	0
	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Гурьянов Николай Федорович	0	0	0	0	2	5	1
11	Козин Александр Владимирович	0	0	0	1	6	9	0
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	8	4	5

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2840
в процентах: 40,85%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Козин Александр Владимирович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 18

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.
Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 45 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №19

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 5
Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -5
Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0
Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0
После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района приступила к суммированию данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	5	3	8
	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	8	2	1
	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	3	0	1	5
	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	1	5	4
	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	2	6	5	2
	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	4	7
	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	9	9	1
	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	1	0
	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	1	0
	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Игнатов Виктор Игоревич	0	0	0	2	2	5	7
11	Рамазанов Дамир Марсович	0	0	0	0	1	5	0
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	5	8	4

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 3038
в процентах: 42,01%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Игнатов Виктор Игоревич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 20

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.
Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района . Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 55 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №21

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 7
Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол - 7
Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	8	2	1
	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	3	0	1	5
	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	1	5	4
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	2	6	5	2
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	0	1	5	4
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	0	1	5
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	8	2
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	3	0	8	7
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	3	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Сагалиев Сергей Сергеевич	0	0	0	0	1	4	0
11	Спичак Александр Александрович	0	0	0	0	6	6	6
12	Тимофеев Валентин Викторович	0	0	0	0	8	3	5
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	1	4	4	6

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 3169
в процентах: 42,04%

В соответствии с частью 2 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" выборы по одномандатному избирательному округу № 19 признаны несостоявшимися

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 3 часа 50 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №20

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №21

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 7

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -7

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	5	8	0
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	8	3	0
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	3	0	0	2
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	7	7
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	7	5	1
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	7	7
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	3	0	0	0
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	5	9
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	3	0	1	8
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	6	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	4	9
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	1
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	1	1
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	2
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	2
	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	**Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата**						
10	Качан Михаил Вениаминович	0	0	0	0	2	9	3
11	Сорокин Петр Николаевич	0	0	0	1	4	1	6
12	Яйнав Ирина Валерьевна	0	0	0	0	1	7	9
13	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	1	1	3	0

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 3079
в процентах: 40,62%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Сорокин Петр Николаевич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 21

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 4 часа 00 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №22

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 3
Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -3
Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0
Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0
После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	9	8	9
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	8	8	7
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	7	2
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	5	1
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	5	6	4
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	5	1
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	7	0
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	3
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	2	8	8
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	0	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	0	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
[illegible]ева Наталья Александровна	0	0	0	0	1	5	1
[illegible]ров Олег Павлович	0	0	0	1	5	4	2
[illegible]лосов избирателей, поданных против всех	0	0	0	0	5	9	5

[illegible] принявших участие в выборах:

Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10 Алиев Алияр Низамали Оглы	0	0	0	0	2	0	7
11 Мамедов Тофик Билман Оглы	0	0	0	0	0	2	5
12 Смирнов Евгений Павлович	0	0	0	1	3	9	4
13 Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	5	9	9

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2276
в процентах: 35,97%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Смирнов Евгений Павлович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 23

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А. Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 4 часа 15 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №24

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 5
Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -5
Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0
Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0
После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	4	8	1
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	8	1	3
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	0	0	0
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	5	9
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	7	5	4
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	5	9
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	0	0	0
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	3	8
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	0	1	1

11	Шокуров Олег Павлович	0	0	0	1	5	4	2
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	5	9	5

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2323
в процентах: 33,24%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Шокуров Олег Павлович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 22

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А. Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 4 часа 05 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №23

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 4

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -4

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	6	3	2	8
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	4	6	4	2
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	2	1	2
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	6	4
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	3	6	6
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	6	4
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	2	1	2
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	5	1
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	2	2	5
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	2	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	2	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Алексеев Александр Иванович	0	0	0	1	3	8	0
11	Аминов Фярит Джафярович	0	0	0	0	1	2	4
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	5	1	7

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 2059
в процентах: 31,77%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Алексеев Александр Иванович, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 24

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А. Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района Зиновьев Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. Члены территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельникова В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 4 часа 20 минут

Выборы депутатов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва12 марта 2006 года

ПРОТОКОЛ

территориальной избирательной комиссии Балаковского района о результатах выборов по одномандатному избирательному округу №25

Число участковых избирательных комиссий, образованных на территории избирательного округа - 6

Число поступивших протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования, на основании которых составлен данный протокол -6

Число избирательных участков, итоги голосования по которым были признаны недействительными- 0

Суммарное число избирателей, включенных в списки избирателей на момент окончания голосования на избирательных участках, итоги голосования по которым были признаны недействительными - 0

После предварительной проверки правильности составления протоколов участковых избирательных комиссий об итогах голосования территориальная избирательная комиссия Балаковского района путем суммирования данных, содержащихся в указанных протоколах, о п р е д е л и л а:

1	Число избирателей, внесенных в списки избирателей на момент окончания голосования	0	0	0	7	6	8	0
2	Число избирательных бюллетеней, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	5	6	5	7
3	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям в помещениях для голосования в день голосования	0	0	0	2	9	2	8
4	Число избирательных бюллетеней, выданных избирателям, проголосовавшим вне помещений для голосования в день голосования	0	0	0	0	0	7	7
5	Число погашенных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	6	5	2
6	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в переносных ящиках для голосования	0	0	0	0	0	7	7
7	Число избирательных бюллетеней, содержащихся в стационарных ящиках для голосования	0	0	0	2	9	2	7
8	Число недействительных избирательных бюллетеней	0	0	0	0	0	2	9
9	Число действительных избирательных бюллетеней	0	0	0	2	9	7	5
9а	Число открепительных удостоверений, полученных участковыми избирательными комиссиями	0	0	0	0	0	3	0
9б	Число открепительных удостоверений, выданных участковыми избирательными комиссиями избирателям на избирательных участках до дня голосования	0	0	0	0	0	0	0
9в	Число избирателей, проголосовавших по открепительным удостоверениям на избирательных участках	0	0	0	0	0	0	0
9г	Число погашенных на избирательных участках открепительных удостоверений	0	0	0	0	0	3	0
9д	Число утраченных бюллетеней	0	0	0	0	0	0	0
9е	Число бюллетеней, не учтенных при получении	0	0	0	0	0	0	0

	Фамилии, имена, отчества внесенных в избирательный бюллетень зарегистрированных кандидатов	Число голосов избирателей, поданных за каждого зарегистрированного кандидата						
10	Макаров Александр Павлович	0	0	0	0	2	6	7
11	Москалев Павел Васильевич	0	0	0	1	9	0	5
12	Число голосов избирателей, поданных против всех кандидатов	0	0	0	0	8	0	3

Число избирателей, принявших участие в выборах:
абсолютное: 3005
в процентах: 39,13%

В соответствии с пунктом "а" части 6 статьи 61 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" зарегистрированный кандидат Москалев Павел Васильевич, который получил наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании признан избранным депутатом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области первого созыва по одномандатному избирательному округу № 25

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А.

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района З и [illegible] Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О В [illegible] территориальной избирательной комиссии Балаковского района : Буркова В.А., Мельни[illegible] [illegible]ников А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А.

[illegible] 13 марта 2006 года в 4 часа 30 минут

ВЫПИСКА
из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения г.Балаково

Заказчик Комитет здравоохранения Балаковского муниципального образования
14 марта 2006 г. 8.20 (время московское)
ПОВЕСТКА ДНЯ
Вопрос 1 Рассмотрение и оценка котировочных заявок
Слушали: Главного специалиста отдела ОМПН КЗ АБМО Анохину И.Н., которая доложила, в срок до 15 часов по московскому времени 13 марта 2006 года были получены две котировочные заявки, согласно журналу регистрации котировочных заявок.

Наименование участника	Наименование товара	Цена по котировочной заявке	Условия поставки	Сроки поставки	Порядок расчета
МУП "Официна"	Медицинские препараты	121955 руб.	До ЛПУ	В течение 2006 года	В течение 60-ти раб дней с момента получения на склад ЛПУ
ОАО "Медбиофарм"	Медицинские препараты	133120 руб.	До ЛПУ	В течение 2006 года	В течение 60-ти раб дней с момента получения на склад ЛПУ

РЕШИЛИ:
1. Признать победителем в проведении запроса котировок МУП «Официна».
2. Заключить котракт с МУП «Официна» 133210 руб.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 6 марта 2006 года № 587

О комплексном плане мероприятий по профилактике заболевания людей и животных эхинококкозом на территории Балаковского муниципального образования на 2006-2011 годы

В связи со сложной эпизоотической и эпидемической ситуацией по заболеванию людей и животных эхинококкозом, имеющейся тенденцией к росту заболеваемости данной болезнью, наличием на территории Балаковского муниципального образования основного источника инвазии – бродячих собак, несоблюдением ветеринарно-санитарных правил, которые приводят к широкой контаминации возбудителей внешней среды (почва, вода, объекты быта) и в целях обеспечения профилактики заболевания, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план мероприятий по профилактике заболевания людей и животных эхинококкозом на территории Балаковского муниципального образования на 2006-2011 годы согласно приложению.

А.Г. Семенов , и.о. главы БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 10 марта 2006 года № 638

Об утверждении прейскуранта цен на платные услуги, оказываемые МУЗ «Городская больница № 1» г. Балаково

В соответствии с решениями Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 02.09.2003г. № 294 «Об утверждении «Порядка формирования и утверждения цен и тарифов на товары и услуги, производимые и оказываемые муниципальными предприятиями и учреждениями» (с изменениями от 15.11.2004г. № 427) и от 29.12.2003г. № 319 «О перечне товаров и услуг, производимых и оказываемых муниципальными предприятиями и учреждениями, цены и тарифы на которые утверждаются главой Балаковского муниципального образования» и на основании заключения отдела экономического анализа и прогнозирования администрации, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить прейскурант цен на платные услуги, оказываемые прачечной МУЗ «Городская больница № 1» г. Балаково, согласно приложению.

А.Г. Семенов , и.о. главы БМО

Приложение

Прейскурант цен на платные немедицинские услуги МУЗ «Городская больница № 1»

Наименование платных услуг	цена (руб. коп.)
Стирка 1 кг белья	31,53

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 6 марта 2006 года № 588

О комплексном плане неотложных

В рамках ежегодных детских и юношеских ассамблей искусств в Балаково

Председатель территориальной избирательной комиссии Балаковского района Шошкина Т.А

Заместитель председателя территориальной избирательной комиссии Балаковского района З и-[illegible] Н.В. Секретарь территориальной избирательной комиссии Балаковского района Федоренко О.В. [illegible] территориальной избирательной комиссии Балаковского района . Буркова В.А., Мельни-[illegible] В.К., Расходчиков А.Н., Соколов В.Б., Тарадаева Е.В., Филатов О.А

Протокол подписан 13 марта 2006 года в 4 часа 30 минут

№ 427) и от 29.12.2005г. № [illegible] товаров и услуг, производимых и оказываемых муниципальными предприятиями и учреждениями, цены и тарифы на которые утверждаются

Наименование платных услуг	цена (руб. [illegible])
Стирка 1 кг белья	31,53

ВНИМАНИЕ!

В объявлении об открытом конкурсе на проведение работ по текущему содержанию городских дорог в летний период 2006 г., которое было опубликовано в №17 «БВ» от 7.03.06 г., по вине устроителя конкурса допущена неточность. Вскрытие конвертов состоится не 4 апреля, как было указано в объявлении, а 10 апреля.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для строительства хозблока в г. Балаково, ул. 60 лет СССР (напротив дома № 32), площадью 0,0180 га, по заявлению физического лица;
- для ведения огородничества в г. Балаково, пл. 20 лет ВЛКСМ, район дома № 19, площадью 0,0621 га, для ведения огородничества, по заявлению физического лица;

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 6 марта 2006 года № 588

О комплексном плане неотложных мероприятий по предупреждению заболеваний сибирской язвой людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2006-2011 годы

В связи со сложной эпизоотической и эпидемической ситуацией по заболеванию людей и животных сибирской язвой и наличием на территории Балаковского муниципального образования 29 пунктов стационарно-неблагополучных по сибирской язве, в целях обеспечения профилактики заболевания, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план неотложных мероприятий по предупреждению заболеваний сибирской язвой людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2006-2011 годы согласно приложению.

А.Г. Семенов, и.о. главы БМО

В рамках ежегодных детских и юношеских ассамблей искусств в Балакове

20 марта в 13 часов

в детской школе искусств

№ 2 им. И.Я.Паницкого

(за универмагом "Русь")

ОТКРОЕТСЯ КОНКУРС

исполнителей на народных инструментах имени И.Я.Паницкого, приуроченный к 100-летию знаменитого баяниста.

В день открытия конкурса силами жюри, состоящего из музыкальных знаменитостей, будет дан концерт.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

заседания комиссии по размещению заказов при администрации Балаковского муниципального образования от 13.03.2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1.Утверждение итогов рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку канцелярских товаров в I-II кварталах 2006 года.

2. Определение поставщика, котировочная заявка которого признана наилучшей.

На 10.03.2006 г. на 10 часов 00 минут по московскому времени в комиссию поступили котировки цен от следующих поставщиков: ООО «Канцпроф», ООО «Промкомплект»

Исходя из оценок котировочных заявок наиболее низкая цена контракта предлагается ООО «Промкомплект».

ПОСТАНОВИЛИ:

1. Признать победителем запроса котировки цен с минимальной ценой контракта 69852,63 рублей ООО «Промкомплект».
2. Направить ООО «Промкомплект» проект муниципального контракта на поставку канцелярских товаров в I-II кварталах 2006 года на сумму 69852,63 рублей.

Председатель комиссии: Н.В. Смирнова

Секретарь комиссии: И.А. Коблякова

ЕДИНАЯ КОМИССИЯ

Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

По итогам проведения запроса котировок 10.03.2006 г. на поставку расходных материалов к вычислительной технике для нужд управления образования, образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области признан победитель ЗАО «Фирма АТТО» с предполагаемой суммой муниципального контракта 99,3 тыс. руб.

ЕДИНАЯ КОМИССИЯ

Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

В связи с задержкой опубликования в официальном печатном издании «Балаковские вести» извещения о проведении открытого конкурса на оказание услуг по проведению профилактического периодического медицинского осмотра сотрудников дата и время вскрытия конвертов с заявками, рассмотрения заявок на участие в открытом конкурсе переносится с 29.03.2006 г. на 17.04.2006 г. 9.00 (время московское)

18 и 19 марта в ГДК состоится областной конкурс "ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА". Участвуют представители 9-ти районов. Начало в 14.00 часов.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 6 марта 2006 года № 586

О комплексном плане мероприятий по профилактике заболевания трихинеллезом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2006 - 2011 годы

В связи с расширением географии распространения заболевания людей и животных трихинеллезом и регистрацией очагов заболевания на территории Саратовской области, переходом инвазии из природного очага в домашний, отсутствием полного учета поголовья свиней в частных домовладениях, основного источника заболевания, нарушением ветеринарных правил при убое скота и в целях усиления ветеринарно - санитарного и санитарно - эпидемиологического надзора по профилактике данного заболевания на территории Балаковского муниципального образования, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план мероприятий по профилактике заболевания трихинеллезом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2006 - 2011 годы согласно приложению.

А.Г. Семенов, и.о. главы БМО

БАЛАКОВСКИЕ [illegible]

УЧРЕДИТЕЛИ Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.

Главный редактор: [illegible]ева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Телефоны.

редактор 44-64-75,

бухгалтер 44-91-69,

отдел информации 44-22-54

E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции.

Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,

тел. 65-40-33. Цена договорная

Тираж 4100 экз. Зак. 1525

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы

Подписано в печать 16.03.2006 г. в 15.30

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 24 31.03.06 ПЯТНИЦА (2946)

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦВЫПУСК ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

Собрание депутатов БМО Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 2

18.03.2006 г.

О прекращении полномочий Совета депутатов Балаковского муниципального образования второго созыва

Руководствуясь ст. 40 Федерального закона от 06.10.2003 г. №131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Федеральным законом от 21.07.2005 года № 93-ФЗ "О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации о выборах и референдумах, и иные законодательные акты", Законом Саратовской области от 09.09.2005 года № 79-ЗСО "О переносе срока проведения выборов в органы местного самоуправления муниципальных образований Саратовской области", Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Считать прекращенными полномочия Совета депутатов Балаковского муниципального образования второго созыва в связи с истечением срока полномочий.

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

А.И. АЛЕКСЕЕВ, председательствующий на первом заседании Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва

Собрание депутатов БМО Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 3

18.03.2006 г.

О прекращении полномочий Главы Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. ст. 36, 84, 85 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ "Об общих принципах организации самоуправления в Российской Федерации", Законом [illegible] области от 31.10.2005 г. № 107-ЗСО "О выборах в [illegible] самоуправления Саратовской области", Уставом [illegible] муниципального образования, на основании ст 77 [illegible] Российской Федерации, Собра[illegible] Балаковского муниципального образования

[illegible] Главы Балаковского муниципального

Собрание депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 7

18.03.2006 г.

Об избрании Секретаря Собрания депутатов Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 18, 19 Устава Балаковского муниципального образования и решением Собрания депутатов Балаковского муниципального образования от 18.03.2006 года № 6 "О структуре Собрания депутатов Балаковского муниципального образования", Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Избрать Секретарем Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Косолапкина Вячеслава Викторовича, депутата Собрания депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 15, осуществляющего свои полномочия на постоянной основе.

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

В.И. Рогов, глава БМО

Собрание депутатов БМО Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 10

18.03.2006 г.

О назначении исполняющего обязанности Главы администрации Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 37 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст. 16, 30 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Назначить Игумнова Юрия Михайловича исполняющим обязанности Главы администрации Балаковского му[illegible]

4.04 с 15.00 до 17.00 ведут прием граждан по личным вопросам в приемной граждан администрации **Конченко А.В.** - начальник управления по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму; **05.04 с 15.00 до 17.00 Данилова А.А.** - начальник отдела экологии

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО
от 22 марта 2006 года № 25

Об организации специализированной стоянки - специально отведенных охраняемых мест хранения задержанных транспортных средств

Во исполнение Постановления Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2003 года № 759 "Об утверждении Правил задержания транспортных средств, помещения его на стоянку, хранения, а также запрещения эксплуатации" и в соответствии со ст.27.13 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Организовать специализированную стоянку - специально отведенные охраняемые места хранения задержанных транспортных средств на автостоянке индивидуального предпринимателя Манукяна Ж.С. по адресу: Саратовская область, город Балаково, ул.Менделеева, 3/3.

2. Индивидуальному предпринимателю Манукяну Ж.С. хранение задержанных транспортных средств и взимание платы за хранение осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3. Рекомендовать Государственному учреждению "УВД города Балаково и Балаковского района" (Усталов М.С.) заключить с индивидуальным предпринимателем Манукяном Ж.С. соответствующий договор на 2006 год.

4. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 9 марта 2004 года № 790 "Об организации специализированной стоянки - специально отведенных охраняемых мест хранения задержанных транспортных средств".

Ю.М. Игумнов, и.о. главы администрации БМО

Собрание депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 12

18.03.2006 г

О составе конкурсной комиссии по проведению конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 37 Федерального закона от 06.10.2003 г. №131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст. 33 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Утвердить комиссию по проведению конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования в количестве 10 человек.

2. Ввести в состав комиссии по проведению [illegible] замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования следующих депутатов:

2.1. Алексеев А.И. - депутат по избирательному [illegible]

2.2 Барышева Н.Н. - депутат по избирательному [illegible] 12,

2.3 Косолапкин В.В.- депутат по избирательному [illegible] 15,

2.4. Кременчук В.И. - депутат по избирательному [illegible]

№ 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Законом Саратовской области от 31.10.2005 г. № 107-ЗСО "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области", Уставом Балаковского муниципального образования, на основании ст. 77 п.2, ст. 83 п.3 Трудового кодекса Российской Федерации, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО.

1. Прекратить полномочия Главы Балаковского муниципального образования и освободить от замещаемой должности Главу Балаковского муниципального образования Тимофеева Валентина Викторовича в связи с истечением срока трудового договора (ст. 77 п.2 Трудового кодекса Российской Федерации).

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

А.И. АЛЕКСЕЕВ, председательствующий на первом заседании Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва

Собрание депутатов БМО Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 5

18.03.2006 г.

Об избрании Главы Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 36 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст. 18, 25 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Избрать Главой Балаковского муниципального образования Рогова Владимира Ивановича, депутата Собрания депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 1.

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

А.И. АЛЕКСЕЕВ, председательствующий на первом заседании Собрания депутатов Балаковского муниципального образования первого созыва

Собрание депутатов БМО Саратовской области
Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 9

18.03.2006 г

Об избрании председателей постоянных комитетов Собрания депутатов Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 18, 20 Устава Балаковского муниципального образования, временным Регламентом Собрания депутатов Балаковского муниципального образования, решением Собрания депутатов Балаковского муниципального образования от 18.03.2006 года № 6 "О структуре Собрания депутатов Балаковского муниципального образования", Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Избрать председателем постоянного комитета по экономике и бюджетно-финансовой политике Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Кискина Михаила Юрьевича, депутата Собрания депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 17.

2. Избрать председателем постоянного комитета по социальной политике и жилищно-коммунальному хозяйству Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Барышеву Надежду Николаевну, депутата Собрания депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 12, осуществляющего свои полномочия на постоянной [illegible].

[illegible] вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному [illegible].

В.И. Рогов, глава БМО

Руководствуясь ст. 37 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст. 16, 30 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО:

1. Назначить Игумнова Юрия Михайловича исполняющим обязанности Главы администрации Балаковского муниципального образования.

2. Поручить Главе Балаковского муниципального образования Рогову Владимиру Ивановичу заключить временное трудовое соглашение с Игумновым Юрием Михайловичем об исполнении обязанностей Главы администрации Балаковского муниципального образования до назначения Главы администрации Балаковского муниципального образования по результатам конкурса на замещение данной должности.

3. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

В.И. Рогов, глава БМО

[illegible] ного образования в количестве 10 человек

2. Ввести в состав комиссии по проведению конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования следующих депутатов:

2.1. Алексеев А.И. - депутат по избирательному округу № [illegible]

2.2. Барышева Н.Н. - депутат по избирательному округу № 12;

2.3. Косолапкин В.В.- депутат по избирательному округу № 15;

2.4. Кременчук В.И. - депутат по избирательному округу № 11;

2.5. Рогов В.И. - депутат по избирательному округу № 1;

2.6.
2.7.
2.8.
2.9.
2.10. — представители Правительства Саратовской области и Саратовской областной Думы

3. Обратиться к Губернатору Саратовской области и Саратовскую областную Думу о назначении пяти членов в состав комиссии по проведению конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципальногообразования.

4. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

В.И. Рогов, глава БМО

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области объявляет открытый конкурс

Источник финансирования - муниципальный бюджет.

Предмет конкурса: выполнение капитального и текущего ремонта в 2006 г. в муниципальных общеобразовательных учреждениях Балаковского муниципального образования.

Срок выполнения работ: с 25.05.2006 г. по 15.08.2006г

№ЛОТА	*Наименование и описание лота*	Начальная цена муниципального контракта по лоту руб.)
ЛОТ№ 1	Капитальный ремонт системы отопления и канализации МОУ - СОШ № 3 г. Балаково	99000
ЛОТ № 2	Капитальный ремонт мягкой кровли МОУ - СОШ № 7 г. Балаково -	99000
ЛОТ № 3	Капитальный ремонт отмостки МОУ - сош с. Быков Отрог. Балаковского района	99000
ЛОТ № 4	Ремонт пищеблока МОУ — СОШ с. Красный Яр Балаковского района	99990
ЛОТ № 5	Капитальный ремонт кровли МДОУ - Детский сад№22 г.Балаково	49500
ЛОТ №6	Текущий ремонт системы горячего и холодного водоснабжения, канализации в МДОУ - детский сад № 34 г. Балаково	49500
ЛОТ № 7	Капитальный ремонт системы канализации и водоснабжения в МДОУ - детский сад № 7 г. Балаково	99000
ЛОТ № 8	Текущий ремонт фасада в МУДОД ДЮСШ №1 г Балаково	131670
ЛОТ № 9	Текущий ремонт душевых спортзала в МУДОД ДЮСШ № 2 г Балаково	47322
ЛОТ№ 10	Текущий ремонт фасада в МУДОД С ЮТ г Балаково	47322
ЛОТ № 11	Текущий ремонт кровли в МУДОД ЦДО г Балаково	47322

Форма, сроки и порядок оплаты работ: безналичный расчёт, возможность работы по принципу отсрочки платежа или авансирование не более 30 %, окончательный расчёт после выполненных работ в полном объёме по мере выделения средств.

Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www, admbal. ru.

Предоставление конкурсной документации: на основании письменного заявления по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. Факел Социализма, 9 б.

Порядок подачи заявок: конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте по каждому лоту в отдельности без указания наименования участника размещения заказа по адресу Саратовская область, г. Балаково, ул. Факел Социализма, 9 б с 03 апреля с 8.00. до 17.00 в рабочие дни по 10 мая 2006 г. 9.00 (время московское)

Дата, время окончания приема заявок: 10 мая 2006 г., 9.00 (время московское).

Место, дата, время вскрытия конвертов с заявками: 413800, г. Балаково, ул. Ф. Социализма, 9 б 10 мая 2006 г. 9.00. (время московское).

Критерии оценки: цена, качество выполненных работ согласно гарантированному сроку, сроки выполнения работ, отсрочка платежей.

Справки по тел.: 8 (8453) 44-12-82

Извещение о намерении выделить земельный участок

Считать извещение о намерении выделить земельный участок, напечатанное в газете «Балаковские вести» 3.03.06, поданное Дисемалиевым Т.А., недействительным, т.к. собственники земельных долей Лукина Т.В., Родоцкин А.И. его в этих действиях не уполномачивали. В соответствии со ст. 13 ФЗ от 24.07.02 «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» собственники земельных долей Лукина Т.В., Родоцкин А.И., Васильева Л.И. в праве общей долевой собственности на земельный участок общей площадью 9686 га сельскохозяйственных угодий, в т.ч. земельная доля 55,5 га (пашня 40,5 га, пастбища 9,9 га, сенокосы 5,1 га) для использования в сельскохозяйственном производстве, расположенный по адресу: Саратовская обл., Балаковский р-он, СПК «Большой Иргиз» (категория земель - земли сельскохозяйственного назначения), осуществляют выделение земельных участков на поле: пашня V-к 112 (95) расположен в 3 км от с.Перекопная Лука за Саратовским каналом с правой стороны дороги с.П.Лука - Балаково. Пастбища, расположенные между северо-западной оконечностью Саратовского рыбопитомника и железной дорогой. Луга на запольном участке №1-134 га в соответствии с планом земель колхоза им.XXI Партсъезда Балаковского района Саратовской обл. (экз. карты для служебного пользования) в счет долей в праве общедолевой собственности. Собственники извещают участников общей долевой собственности о намерении выделить указанные участки из земель сельскохозяйственного назначения, расположенных по адресу: Саратовская обл., Балаковский р-он, СПК «Большой Иргиз» Претензии по месту расположения земельных участков принимаются в течение одного месяца с момента публикации данного извещения по адресу: Саратовская обл., Балаковский р-он, с Сухой Отрог, администрация Сухоотрогского сельского регистрационной палаты г Балаково ул.Ленина, 91

Собрание депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области

Первое заседание Собрания депутатов первого созыва

РЕШЕНИЕ № 11

18.03.2006 г.

Об утверждении Положения "О порядке проведения конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования"

Руководствуясь ст. 37 Федерального закона от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст. 33 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО

1. Утвердить Положение "О порядке проведения конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования" (приложение № 1).

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

В.И. Рогов, глава БМО

Приложение к решению Собрания депутатов Балаковского муниципального образования № 11 от 18.03.2006 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о порядке проведения конкурса на замещение вакантной должности Главы администрации БМО

1. Настоящим Положением в соответствии со статьей 37 Федерального закона от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом Балаковского муниципального образования определяются порядок и условия проведения конкурса на замещение вакантной должности Главы администрации Балаковского муниципального образования. Конкурс на замещение вакантной должности Главы администрации Балаковского муниципального образования (далее - конкурс) обеспечивает конституционное право граждан Российской Федерации на равный доступ к муниципальной службе.

2. Конкурс на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования объявляется по решению Собрания депутатов Балаковского муниципального образования.

3. При проведении конкурса кандидатам на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования гарантируется равенство прав в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, законами Саратовской области.

4 Право на участие в конкурсе имеют граждане Российской Федерации, отвечающие квалификационным требованиям, предъявляемым к кандидату на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования Уставом Балаковского муниципального образования.

Для проведения конкурса формируется конкурсная комиссия. Общее число членов конкурсной комиссии составляет 10 человек. Конкурсная комиссия формируется в порядке, установленном Федеральным законом от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации". ст. 33 Устава Балаковского муниципального образования, Собрание депутатов Балаковского муниципального образования

РЕШИЛО

1. Утвердить Положение "О порядке проведения конкурса на замещение должности Главы администрации Балаковского муниципального образования" (приложение № 1).

2. Решение вступает в силу со дня принятия и подлежит официальному опубликованию.

В.И. Рогов, глава БМО

созывает комиссию, ведет её заседания, определяет порядок работы конкурсной комиссии, подписывает протоколы, решения, иные документы (объявления, письма) конкурсной комиссии

Председатель конкурсной комиссии может привлекать к работе комиссии независимых экспертов

8. Заместитель председателя конкурсной комиссии выполняет полномочия председателя конкурсной комиссии во время его отсутствия

9. Секретарь конкурсной комиссии осуществляет делопроизводство комиссии

10. Основной организационной формой деятельности конкурсной комиссии являются заседания. Заседание конкурсной комиссии считается правомочным, если на нем присутствует не менее 2/3 от установленной настоящим Положением численности конкурсной комиссии

11. Решения конкурсной комиссии принимаются открытым голосованием простым большинством голосов от числа ее членов, присутствующих на заседании, и оформляются протоколом, который подписывают председатель, заместитель председателя, секретарь и члены конкурсной комиссии, присутствующие на заседании комиссии. При равенстве голосов решающим является голос председателя конкурсной комиссии

12. Конкурсная комиссия не позднее 5 дней со дня принятия решения о проведении конкурса публикует решение Собрания депутатов Балаковского муниципального образования о проведении конкурса, объявление конкурсной комиссии о приеме документов для участия в конкурсе, содержащее: квалификационные требования к кандидатам, перечень документов, подлежащих представлению в конкурсную комиссию, срок и место для представления указанных документов, дату, время и место проведения конкурса, а также проект контракта с Главой администрации БМО.

13.Гражданин, изъявивший желание участвовать в конкурсе, представляет в конкур

ничении, предусмотренных законом для данной должности в случае его назначения

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме. Достоверность сведений, представленных гражданином, подлежит проверке

14. С согласия гражданина проводится процедура оформления возможного допуска к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну

15. Гражданин не допускается к участию в конкурсе в связи с его несоответствием квалификационным требованиям, установленным для должности Главы администрации БМО Уставом Балаковского муниципального образования, а также при наличии ограничений, установленных законодательством Российской Федерации.

16. В случае установления в ходе проверки обстоятельств, препятствующих в соответствии с федеральными законами, законами Саратовской области и муниципальными правовыми актами назначению на вакантную должность, претендент на замещение вакантной должности информируется в письменной форме о причинах отказа в участии в конкурсе.

17. При проведении конкурса конкурсная комиссия оценивает кандидатов на основании представленных ими документов, а также на основе конкурсных процедур с использованием не противоречащих законодательству методов оценки профессиональных и личностных качеств кандидатов, включая индивидуальное собеседование, анкетирование, тестирование, проведение групповых дискуссий, написание реферата по вопросам, связанным с выполнением работы по . должности Главы администрации Балаковского муниципального образования.

При оценке профессиональных и личностных качеств кандидатов конкурсная комиссия исходит из соответствующих квалификационных требований к вакантной должности и положений других нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность Главы администрации Балаковского муниципального образования.

18. Решение конкурсной комиссии принимается в отсутствие кандидатов и является основанием для представления кандидатов (.не менее 2), прошедших конкурс, на рассмотрение для принятия решения Собранием депутатов Балаковского муниципального образования о назначении на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования одного из представленных кандидатов.

19. Решение конкурсной комиссии подписывается председателем, секретарем и членами комиссии, принявшими участие в заседании, и в 3-х дневный срок

Комитет здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области объявляет открытый конкурс

Предмет открытого конкурса: аптечное производство стерильных и нестерильных лекарственных форм, в т.ч. лекарственные формы для новорожденных, поставка сильнодействующих препаратов, спирта этилового медицинского фасованного по требованиям лечебно-профилактических учреждений.

Наименование уполномоченного органа:

Комитет здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования , г. Балаково ул. 30 лет Победы 56 Саратовская обл; электронный адрес : zdrav @ balakovo.san.ru тел/факс (845 3) 33-44-36.

Ответственное лицо: Анохина Ираида Николаевна.

Контактный телефон: 37-48-26

Наименование заказчика: муниципальные лечебно-профилактические учреждения г. Балаково и Балаковского района.

Источник финансирования заказа: внебюджетные средства.

Предмет договора: поставка лекарственных средств аптечного производства, сильнодействующих препаратов, спирта этилового медицинского по лотам:

Лот №1 Лекарственные средства аптечного производства

Лот №2 Растворы для новорожденных

Лот №3 Спирт этиловый медицинский

Лот №4 Сильнодействующие препараты.

Место поставки товара: согласно заключенным договорам, до ЛПУ Заказчика.

Форма, сроки, порядок оплаты: безналичный расчет путем перечисления денежных средств в рублях по мере поступления внебюджетных средств, отсрочка платежа не менее 10 банковских дней

Начальная цена контракта:

Лот №1 7300000 рублей

Лот №2 300000 рублей

Лот №3 1400000 рублей

Лот №4 75000 рублей

Предоставление конкурсной документации: предоставляется бесплатно в форме электронного документа на основании письменного запроса с 31 марта 2006 года, по адресу уполномоченного органа, указанного выше, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация- www admbal ru

Подача заявок в запечатанном конверте или в форме электронных документов: с 31 марта 2006 года до 15.00 (время московское) 3 мая 2006 года по адресу уполномоченного органа, указанного выше.

Критерии оценки заявок:

- цена контракта;
- срок поставки в течение 2006 г.

Вскрытие конвертов: 3 мая 2006 года 15.00 (время московское) по адресу уполномоченного органа, указанного выше.

Рассмотрение заявок: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов по адресу уполномоченного органа, указанного выше.

Преференции: организациям инвалидов-0 процентов, учреждениям уголовно-исправительной системы-0 процентов.

Обеспечение заявки: не требуется.

Обеспечение договора: не требуется.

Выписка из протокола № 2 от 24.03.2006 г. заседания единой комиссия Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Повестка дня: рассмотрение и оценка котировочных заявок на поставку строительных материалов для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области.

Постановили: признать победителем в проведении запроса котировок на поставку электротоваров для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области и заключить муниципальный контракт с участником размещения заказа ООО «Эдель» на сумму 4 [illegible]

нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области.

Постановили: признать победителем в проведении запроса котировок на поставку электротоваров для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области и заключить муниципальный контракт с участником размещения заказа ООО «Эдель» на сумму 4 [illegible]

Выписка из протокола №

ковского муниципального образования.

5. Для проведения конкурса формируется конкурсная комиссия. Общее число членов конкурсной комиссии составляет 10 человек. Конкурсная комиссия формируется в порядке, установленном Федеральным законом от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

При формировании конкурсной комиссии две трети ее членов назначаются представительным органом Балаковского муниципального образования, одна треть - законодательным органом государственной власти по представлению высшего должностного лица субъекта Российской Федерации.

Саратовская областная Дума по представлению Губернатора области вправе при формировании конкурсной комиссии для рассмотрения кандидатур на замещение должности Главы администрации БМО по контракту назначить членов конкурсной комиссии в количестве равном количеству членов, назначаемых Собранием депутатов Балаковского муниципального образования при проведении конкурса на замещение должности Главы администрации БМО представительным органом муниципального образования первого созыва, сформированным в порядке, установленном указанным Федеральным законом на выборах 12 марта 2006 года.

Члены конкурсной комиссии от Балаковского муниципального образования назначаются представительным органом из числа депутатов Собрания депутатов БМО.

6. Конкурсная комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов конкурсной комиссии. Председатель, заместитель председателя, секретарь конкурсной комиссии избираются на первом заседании комиссии большинством голосов от общего числа членов комиссии.

7. Председатель конкурсной комиссии

бования к кандидатам, перечень документов, подлежащих представлению в конкурсную комиссию, срок и место для представления указанных документов, дату, время и место проведения конкурса, а также проект контракта с Главой администрации БМО.

13. Гражданин, изъявивший желание участвовать в конкурсе, представляет в конкурсную комиссию в сроки, указанные в объявлении конкурсной комиссии, следующие документы:

а) личное заявление;

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету. 4 цветных фотографии размером 4х6;

в) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы, подписанную руководителем или заместителем руководителя;

г) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс).

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу;

з) обязательство о соблюдении ограничений Собранием депутатов Балаковского муниципального образования о назначении на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования одного из представленных кандидатов.

19. Решение конкурсной комиссии подписывается председателем, секретарем и членами комиссии, принявшими участие в заседании, и в 3-х дневный срок направляется в Собрание депутатов БМО.

20. Собрание депутатов Балаковского муниципального образования не позднее семи дней со дня принятия решения конкурсной комиссией должно принять решение о назначении одного из представленных кандидатов на должность Главы администрации БМО.

Решение о назначении на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования в день его принятия направляется Главе Балаковского муниципального образования для заключения контракта с лицом, назначенным на должность Главы администрации БМО.

21. Если в результате проведения конкурса не были выявлены кандидаты, отвечающие требованиям, предъявляемым к кандидатуре на должность Главы администрации Балаковского муниципального образования, конкурсная комиссия может принять решение о проведении повторного конкурса.

22. Кандидатам, участвовавшим в конкурсе, сообщается о результатах конкурса в письменной форме в течение месяца со дня его завершения. Информация о результатах конкурса подлежит опубликованию.

23. Расходы, связанные с участием в конкурсе (проезд к месту проведения конкурса и обратно, наем жилого помещения, проживание, пользование услугами средств связи и другие), осуществляются кандидатами за счет собственных средств.

24. Каждый кандидат вправе обжаловать решение конкурсной комиссии в соответствии с законодательством Российской Федерации.

администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Повестка дня: рассмотрение и оценка котировочных заявок на поставку строительных материалов для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области.

Постановили: признать победителем в проведении запроса котировок на поставку строительных материалов для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области и заключить муниципальный контракт с участником размещения заказа ИП Травкиным на сумму 134729,30 руб.

Выписка из протокола № 2 от 24.03.2006 г. заседания единой комиссия Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Повестка дня: рассмотрение и оценка котировочных заявок на поставку электротоваров для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области и заключить муниципальный контракт с участником размещения заказа ООО «Эдель» на сумму 41389,25 руб.

Выписка из протокола № 2 от 27.03.2006 г. заседания единой комиссия Управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Повестка дня: рассмотрение и оценка котировочных заявок на поставку мебели для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области.

Постановили: признать победителем в проведении запроса котировок на поставку мебели для нужд образовательных учреждений г. Балаково Саратовской области и заключить муниципальный контракт с участником размещения заказа ООО «Виконт» на сумму 58590,00 руб.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА
заседания котировочной комиссии комитета МУЗ «Стоматологическая поликлиника №2»

г.Балаково Заказчик МУЗ «Стоматологическая поликлиника №2»

27 марта 2006 г. 10.00 (время московское)

Повестка дня:

Вопрос 1. Рассмотрение и оценка котировочных заявок

Решили: Считать запрос котировок по стоматологическим материалам несостоявшимся.

ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ
Информация о застройщике:

1. Наименование организации - Управление капитального строительства Комитета по вопросам промышленности, строительства, транспорта и связи Администрации Балаковского муниципального образования (УКС) Адрес: 413840, г. Балаково, ул. Саратовское шоссе, 28.

2. Рег.№ 1026401404479, дата внесения записи в гос.реестр - 10 ноября 2002 г. Дата создания УКСа - 17 июня 1999 г. Пост. № 1840.

3. Организационно-правовая форма - Учреждение, форма собственности муниципальная.

4. Проекты строительства (адрес) жилые дома 8А, 11 12,13,15,17,18,19, 20 мкр. 11, л №17.4 «Б» мкр., ж/д 9,5

я № ГС-4-64-01-27-0- 002080-2 выдана 13 февраля 2003г. ГК РФ по строительству и жилищно-коммунальному комплексу на осуществление строительства (на территории РФ) зданий и сооружений 1 и II уровней ответственности в соответствии с гос. стандартом. Выдано на основании Приказа Госстроя России от 13 февраля 2003г. № 6/7.

6. Уставной фонд на момент регистрации - 83490 руб Чистая прибыль отчетного года - 58,0т. руб. Кредиторская задолженность - 66,0 млн. руб.

Информация о проекте строительства:

1. Строительство ж/д № 32, в 4 «Б» мкр. г. Балаково.

Начало строительства - I кв.2006г. Окончание строительства - 1 квартал 2007 г. Результат экспертизы: рабочий проект выполнен на основании исходных данных на проектирование и в соответствии с действующей нормативной литературой.

2. Разрешение на строительство получено 09 декабря 2005 г. № 663.

3. Земельный участок передан УКСу на праве постоянного (бессрочного) пользования, кадастровый №64:40:02 03 78:0018, площ. 0,63 га. Свид-во 6 гос. рег. права № 273070 серия № 64 АБ.

4. Проект планировки микрорайона № 4 «Б» в заканальной части г.Балаково предусматривает застройку многоэтажными жилыми домами, в т.ч. и ж/д 32.

5. Технические характеристики: кирпичный,5-ти этажный, 50 квартирный ж/дом № 32, 4 «Б» мкр. г. Балаково. Площадь -2500 м².

6. Нежилые помещения не предусмотрены.

7. Основные строительно-монтажные работы осуществляются генподрядной организацией ЗАО «Саратовоблжилстрой».

УКС администрации БМО

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА
заседания комиссии по размещению заказов при администрации БМО
от 23.03.2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Утверждение итогов рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку кузова автомашины ВАЗ-2109 третьей комплектации в I квартале 2006 года.

2. Определение поставщика, котировочная заявка которого признана наилучшей.

На 22.03.2006 г. на 10 часов 00 минут по московскому времени в комиссию поступили котировки цен от следующих поставщиков: ООО «Автоваззапчасть», ИП Рассамагин В.Л.

Исходя из оценок котировочных заявок обе заявки признаны равнозначными, предлагаемая цена контракта составляет 65199 рублей. В соответствии со ст. 47, ч. 2 Федерального закона от 21 июля 2005 г. №94-ФЗ предложено признать победителем запроса котировок ООО «Автоваззапчасть», котировочная заявка которого поступила ранее котировочной заявки другого участника.

ПОСТАНОВИЛИ:

1 Признать победителем запроса котировки цен с ценой контракта 65199 рублей ООО «Автоваззапчасть».

2. Направить ООО «Автоваззапчасть» проект муниципального контракта на поставку кузова автомашины ВАЗ-2109 третьей комплектации в I квартале 2006 года на сумму 65199 руб

Заместитель председателя комиссии Е.Л. Игнатова
секретарь комиссии И.А. Кобзарева

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения хозблока в г. Балаково, ул. Промышленная, район дома № 10, площадью 0,0200 га, по заявлению юридического лица;

- для размещения автостоянки и автомастерских в г. Балаково, ул. Коммунистическая, площадью 1,3133 га, по заявлению юридического лица.

В соответствии со ст. 30 и 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения павильона «Гриль» в г. Балаково, ул. Ленина, район дома № 126, площадью 0,0020 га, по заявлению физического лица.

***В соответствии со ст. 10** Федерального Закона «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» от 27 июня 2002 г. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образова-*

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИВАТИЗАЦИИ ЗА 2005 ГОД

Открытый аукцион (открытая форма подачи предложения о цене) 14 сентября 2005 года
Прогнозный план (программа) приватизации муниципального имущества Балаковского муниципального образования на 2005 год, утвержденная Решением Совета депутатов БМО от 12 мая 2005 г. № 478.

№ п/п	Наименование объекта, обременение	Адрес	Начальная цена (руб.)	Площадь кв. м	Продажная цена .	Победитель
1	Нежилые помещения: -нежилое помещение, салона красоты -нежилое помещение Нежилые помещения используются на праве аренды в соответствии с договором № 14 от 14.05 2004 года Срок действия договора аренды – с 01 июня 2004 года по 31 мая 2009 года Дополнительное соглашение №14/п от 01 декабря 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом № 122 «А»	1 750 000	110.4 141.9	1 785 000	Шмидт В.А.
2	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договорами: - №40 от 11.10.2004года Срок действия договора аренды – с 14 октября 2004 года по 13 октября 2009 года Дополнительное соглашение № 40/п от 01 декабря 2004 года -№41 от 15.10.2004года Срок действия договора аренды – с 15 октября 2004 года по 14 октября 2009 года Дополнительное соглашение № 41/п от 01 декабря 2004 года	Саратовская область, город Балаково, проспект Героев дом № 3 «А»	3 000 000	598.1	3 060 000	ЗАО «Торговый дом «Эластик»
3	Нежилое помещение Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 36 от 28.09.2004года Срок действия договора аренды – с 01 октября 2004 года по 30 сентября 2009 года Дополнительное соглашение № 36/п от 01 декабря 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Титова дом № 57	650 000	295,9	650000	Кровяков С.Н.
4	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 231 от 21.11 2002 года Срок действия договора аренды - с 01 декабря 2002 года по 31 октября 2003 года Соглашение №231/1 от 01.09 2003 года Соглашение №231/2 от 06.09 2003 года Срок действия договора аренды – с 01 ноября 2003 года по 31 сентября 2004 года Дополнительное соглашение № 231/п от 01 декабря 2003 года Соглашение №231/04 от 06.10 2004 года Срок действия договора аренды с 01 октября 2004 года по 31 августа 2005 года Дополнительное соглашение № 231/п от 01 декабря 2004 года Соглашение №231/05 от 27.01 2005 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Красноармейская дом № 21	600 000	167	600000	ЗАО «Волго-Уральская торговая компания»
5	Нежилое помещение Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 6 от 25.02.2005 года. Дополнительное соглашение № 6/05 от 15.07.2005 г	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом № 60	1 650 000	161.5	1 660 500	[illegible]

	Соглашение №231/04 от 06.10.2004 года. Срок действия договора аренды с 01 октября 2004 года по 31 августа 2005 года Дополнительное соглашение № 231/п от 01 декабря 2004 года Соглашение №231/05 от 27.01.2005 года					
5	Нежилое помещение Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 6 от 25.02.2005 года Дополнительное соглашение № 6/05 от 15.07.2005 г Срок действия договора аренды - с 1 апреля 2005 года по 15 марта 2010 года	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом № 60	1 650 000	5	1 666 500	Гюрина Н.Н.
6	Нежилые помещения Нежилые помещения используются на праве аренды в соответствии с договором № 70 от 23.05.2003 года Срок действия договора аренды с 01 июня 2003 года по 01 июня 2008 года Дополнительное соглашение №70/п от 01 декабря 2003 года Дополнительное соглашение №70/п от 01 декабря 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Набережная Леонова дом № 67 «Б»	1 300 000	295.5	1 339 000	Гюрина Н.Н.
7	Нежилые помещения Нежилые помещения используются на праве аренды в соответствии с договором № 4 от 01.03.2004 года Срок действия договора аренды – с 01 марта 2004 года по 01 марта 2009 года Соглашение № 4/05 от 20.01.2005 года Дополнительное соглашение № 4/п от 01 декабря 2004 года	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом № 80	2 400 000	510	2 424 000	Гюрина Н.Н.
8.	Нежилое помещение, расположенное на первом этаже пятиэтажного жилого дома. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 207 от 23 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды - с 23 сентября 2002 года по 31августа 2007 года. Дополнительное соглашение от 18 октября 2002 года. Дополнительное соглашение №207/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №207/04 от 26.05.2004 года. Дополнительное соглашение №207/н от 01 декабря 2004 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Набережная Леонова дом №13	620 000	86.3	630 000	Баринов В.А.
9.	Нежилые помещения, расположенные на первом этаже пятиэтажного жилого дома. Нежилые помещения, расположенные на первом этаже пятиэтажного жилого дома используются на праве аренды в соответствии с договором № 215 от 01 ноября 2002 года. Срок действия договора аренды - с 01 ноября 2002 года по 31 октября 2007 года. Дополнительное соглашение №215/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение №215/н от 01 декабря 2004 года.	Саратовская область, город Балаково, улица 30 лет Победы дом №10	940 000	113,1	940 000	ОАО «Пивкомбинат «Балаковский»
10.	Встроенное нежилое помещение магазина промышленных товаров. Встроенное нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором №65 от 01 апреля 2002 года. Срок действия договора аренды - с 01 апреля 2002 года по 31 марта 2007 года. Соглашение №65/48 от 12.08.2002 года. Дополнительное соглашение №65/п от 01 декабря 2003 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Комарова дом №122	610 000	106,5	1 098 000	ОАО «Пивкомбинат «Балаковский

10 Федерального Закона *«Об обороте земель сельскохозяйственного назначения»* от 27 июня 2002 г. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка сельскохозяйственного назначения общей площадью 170 га пастбищ из земель администрации Подсосенского муниципального образования для расширения КФХ по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения гаража в г. Балаково, ул. Коммунистическая, район дома № 110 А, площадью 0,0047 га, по заявлению физического лица.

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования в связи с завершением межевания земель повторно информирует население о предоставлении физическому лицу земельного участка для строительства автокемпинга, включающего в себя станцию технического обслуживания, магазин, гостиницу в Балаковском районе, с. Маянга, трасса Самара-Саратов, в районе ул. Рабочая, площадью 4210 кв.м.

	Дополнительное соглашение № 190/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение № 190/н 01.12.2004 года. Соглашение № 190/05 от 28.01.2005 года. Договор заключен на неопределенный срок.					
12.	Нежилое помещение Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 217 от 17 октября 2001 года. Соглашение № 217/54 от 24.08.2002года. Соглашение № 217/55 от 21.07.2003 года. Дополнительное соглашение № 217/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение № 217/н от 01.12.2004 года. Соглашение № 217/05 от 27.01.2005 года. Соглашение № 217/051 от 29.04.2005 года. Договор заключен на неопределенный срок.	Саратовская область, город Балаково, улица Коммунистическая дом № 30	420 000	74	924 000	Беккалиев Х.А.
13.	Нежилые помещения, расположенные на первом этаже семиэтажного жилого дома. Нежилые помещения, расположенные на первом этаже семиэтажного жилого дома, используются на праве аренды в соответствии с договором №179 от 01 сентября 2002 года. Срок действия договора аренды - с 01 сентября 2002 года по 31 августа 2007 года. Дополнительное соглашение № 179/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение № 179/н от 01 декабря 2004 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Саратовское шоссе дом № 71 «А»	840 000	101.7	840 000	ОАО «Пивкомбинат «Балаковский»
14.	Нежилые помещения цокольного этажа расположенные в пятиэтажном жилом доме. Нежилые помещения цокольного этажа расположенные в пятиэтажном жилом доме, используются на праве аренды в соответствии с договором № 99 от 20 августа 2003 года. Срок действия договора аренды - с 01 сентября 2003 года по 01сентября 2005 года. Дополнительное соглашение № 99/п от 01 декабря 2003 года. Дополнительное соглашение № 99/н от 01 декабря 2004 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом №117	730 000	134.4	803 000	Баринов В.А.
15	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 44 от 20 декабря 2004 года. Срок действия договора аренды - с 01 января 2005 года по 01января 2010 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Ленина дом № 112	150 000	21.6	150 000	Баринов В.А.
[illegible]	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 112 от 06 мая 2002 года. Дополнительное соглашение № 112/117 от 02 августа 2002 года. Соглашение № 112/1 от 03.04.2003 года. Дополнительное соглашение № 112/п от 01 декабря 2003 года. Соглашение № 112/04 от 26 января 2004 года. [illegible] № 112/н от 01.12.2004 года.	Саратовская область, город Балаково, улица Каховская дом № 7	420 000	111.5		Результаты аукциона аннулированы решение № 478 от 12.05.2005 г. КУИ БМО Задаток Вахрамеева В.Н. 84000 руб. [illegible]

	Дополнительное соглашение № 112/117 от 02 августа 2002 года. Соглашение № 112/1 от 03.04.2003 года. Дополнительное соглашение № 112/п от 01 декабря 2003 года. Соглашение № 112/04 от 26 января 2004 года. Дополнительное соглашение № 112/п от 01.12.2004 года. Соглашение № 112/05 от 04 мая 2005 года. Договор заключен на неопределенный срок.	дом № 7				решение № 478 от 12.05.2005 г. КУИ ЬМО Залаток Вахрамеева В И 84000 руб перечислен в бюджет ЬМО
17	Нежилое помещение. Нежилое помещение используется на праве аренды в соответствии с договором № 17 от 28 мая 2004 года. Срок действия договора с 01 июня 2004 года по 30 апреля 2005 года. Дополнительное соглашение № 17/04 от 09 августа 2004 года. Дополнительное соглашение № 17/п от 01.12.2004 года. Договор заключен на неопределенный срок.	Саратовская область. город Балаково. улица Каховская дом № 7	420 000	110.3	462 000	Швагерус В.И.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. ст. 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка для строительства торгово-сервисного центра, в Балаковском районе, ГУП «Подсосенское», район АЗС «Сиданко» № 163, (пересечение ул. Трнавской и Саратовского шоссе), общей площадью 9000 кв. м, по заявлению заинтересованного физического лица.

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для расширения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, с. Ивановка, ул. Советская, д. № 90, площадью 497 кв. метров, по заявлению заинтересованного физического лица.
- для ведения огородничества в Балаковском районе, х. Караси, площадью 1000 кв. метров, по заявлению заинтересованного физического лица

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для строительства торгово-производственного корпуса в г. Балаково, ул. Транспортная, район д. № 11/5, площадью 0,35 га, по заявлению юридического лица;
- для расширения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, с. Кормежка, ул. Молодежная, дом № 21, общей площадью 336 кв.м, по заявлению физического лица.

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования в связи с завершением межевания земель повторно информирует население о предоставлении физическому лицу земельных участков сельскохозяйственного назначения из фонда перераспределения в границах Натальинского муниципального образования, с уточненными данными о площадях предоставляемых участков:

- земельный участок площадью 75,1302 га пашни;
- земельный участок площадью 211,7666 га пашни.

В соответствии со ст. 30 и 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для строительства жилого дома и ведения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, с. Б. Отрог, ул. Зеленая, около строящегося дома № 22, площадью 2000 кв.м, по заявлению заинтересованного физического лица.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования на основании решения Комитета по управлению имуществом №19 от 22 марта 2006 года сообщает **об отмене открытого аукциона, назначенного на 14 апреля 2006 года, по продаже объекта муниципальной собственности:**

-нежилое помещение, общей площадью 178,4 кв.м., расположенное по адресу: Саратовская область, город Балаково, улица Ленина, дом № 60.

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования на основании решения Комитета по управлению имуществом №20 от 24 марта 2006 года сообщает **об отмене открытого аукциона, назначенного на 14 апреля 2006 года по продаже объекта муниципальной собственности:**

- нежилое помещение, общей площадью 42,4 кв.м., расположенное по адресу: Саратовская область, Балаковский район, село Сухой Отрог, улица Краснознаменцев, дом № 69.

С.Е.ЕСИПОВ, и.о.председателя комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования
Главный редактор Черепашева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
Телефоны:
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
тел 65-40-33, Цена договорная
Тираж 4100 экз Заказ 1643

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы

Подписано в печать 30 03 2006 г в 15 30

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ Вести

№ 25 (2947)

5 АПРЕЛЯ 2006 СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

погода

За правильность [illegible] редакция ответственности не несет

	5 апреля	6 апреля	7 апреля	8 апреля	9 апреля	10 апреля	11 апреля
Температура воздуха, °С	+9	+12	+17	+14	+10	+7	+7
Осадки (в течение суток)	[illegible]				[illegible]		
Атмосферное давление, мм рт ст.	759	760	756	756	759	756	756
Направление приземного ветра	Сев	Ю-З	Южн	Зап	Зап	Сев	Зап
Скорость приземного ветра, м/с	0	4	5	4	2	3	4

И наша лужа вашей не хуже

Валентина ШУНИНА, Антон КОЗЫРЕВ

Весна в этом году припозднилась, но синоптики уже в ближайшее время прогнозируют резкое повышение плюсовых температур. А значит, жди паводка.

Горячие новости

Город станет чище

С 1 апреля в Балаковском муниципальном образовании начался месячник по санитарной очистке и благоустройству территорий.

Исполняющий обязанности главы администрации БМО Юрий Игумнов призвал всех руководителей структурных подразделений активно включиться в проведение месячника. По словам Юрия Михайловича, результаты работы по наведению порядка в городе и в наших сёлах буквально зависят от каждого [illegible]. Выйти на очистку территорий должны [illegible] трудовые коллективы, но и студенты, [illegible] ся училищ, школьники.

Пенсии выросли с 1 апреля

...наводка.

...Рано утром 31 марта в редакции раздался звонок. Жильцы дома 31 по улице Свердлова, что рядом с магазином «Олимп», спешили поделиться с любимой газетой впечатлениями: «Приезжайте, не пожалеете, отличный кадр снимете. Автомобилист застрял в луже у нашего дома. Видно, зачерпнул воды так много, что теперь сидит посреди нее и сушит ноги, а заодно и свечи зажигания своей машины»! Но от иронии обеспокоенные жильцы вполне обоснованно перешли к возмущениям: « Перекресток здесь оживленный, без конца курсирует общественный транспорт, отчего вода плещется во все стороны. Лужа уже в метре от подвала нашего дома, еще немного и зальет его водой. А слесарей все нет!»

Выехали мы сразу. Пока по рытвинам и ямам добирались до места происшествия, в луже уже трудились слесари УДХБ. Трое мужчин наблюдали со стороны, а четвертый прочищал в ее эпицентре сток, стоя по самые борта резиновых сапог в воде. Прошло немного времени, и вода стремительным круговоротом закружилась вокруг ливневого стока. Минут пятнадцать - и от весенней распутицы на этой дороге не осталось и следа.

Что ж, такая оперативность не может не радовать горожан. Однако успеть осушить все балаковские лужи эти слесари, даже при огромном желании, не смогут. Ведь на очистке ливневых стоков их только пятеро на весь город. Да и пополнения в рабочих рядах не наблюдается из-за малопривлекательной зарплаты и тяжелых условий труда слесарей. Надо сказать, что еще осложняют дело и нахрапистые, нетерпеливые автомобилисты. Видят, что «ливневщики» очищают стоки, стоя по колено в воде, и все равно норовят проехать по луже. «Гонят» волну, не задумываясь, что от этого у слесаря могут быть полные сапоги ледяной водицы. А ведь если зачерпнут, то совсем расхворается, и тогда осушать наши улицы и вовсе некому будет....

Окончание на стр.5

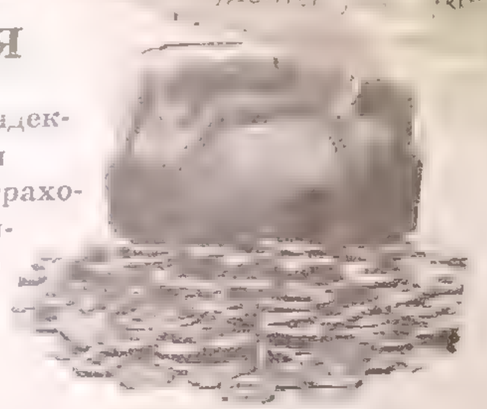
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА
за 6 месяцев - 99 руб.
Льготная - 92 руб. 40 коп.

БАЛАКОВСКИЕ Вести

вы можете оформить подписку
на газету «Балаковские вести» на II полугодие ...
во всех почтовых отделениях и кис...

...водителей структурных подразделений активно включиться в проведение месячника. По словам Юрия Михайловича, результаты работы по наведению порядка в городе и в наших ...льно зависят от каждого жителя. ...территорий должны не ... ...студенты ...

Пенсии вы... с 1 апреля



Постановление об индексации базовой части пенсии на 8,5%, а страховой - на 6,3 % подписал премьер-министр РФ Михаил Фрадков. Поэтому с 1 апреля средняя российская пенсия увеличилась с 2764 рублей почти до трех тысяч.

В целом в пересчете на наличные деньги пенсия россиянина в апреле увеличится на 201 рубль. Это касается пенсионеров по старости, которых среди российских пенсионеров 81 процент. Пенсия инвалидов войны возрастет еще больше - на 503 рубля, участников Великой Отечественной - на 481 рубль. Социальная пенсия (которая назначается тем, кто не имел пяти лет стажа, необходимых для получения трудовой пенсии) увеличится на 153 рубля.

Финансовый тупик

Под угрозой закрытия стоит детская рентгенологическая служба, получившая от местного Роспотребнадзора практически невыполнимые из-за отсутствия финансового источника требования.

Если это закрытие произойдёт, последствия для больных, как утверждают медики, мо... быть самыми трагическими. По слова... ...местителя главы БМО Геннадия Утен... ...лько по линии Роспотребнадзора не... заплатить 52 миллиона рублей. ... и даже многократно меньшей ...ипальном бюджете нет. Руко... ...реждений соцсферы гото... ... и предписания ... это были за-

Городские новости

Мусор будет охранять милиция

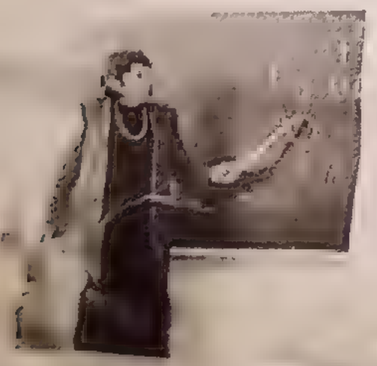
Балаковские коммунальщики приступили к планомерному искоренению стихийных мусорных свалок.

Всего в городе насчитывалось 20 несанкционированных свалок. Большинство из них находится в старом городе и поселке Сазанлей. Но уже к началу этой недели, как сообщил председатель КЖХ А. Чутьев, 12 из них были убраны. Для МУП «СпецАТХ» закуплено 50 новых мусорных контейнеров. Кроме того, по словам и.о. главы администрации БМО Юрия Игумнова, для размещения контейнеров в проблемных районах планируется залить бетонные площадки.

Коммунальщики подчеркивают, что это начало планомерной работы по приведению города в порядок. В адрес руководства УВД направлено письмо с просьбой внимательно следить за тем, чтобы граждане выбрасывали мусор не как попало, а именно в контейнеры. Нарушителей, по словам А. Чутьева, будут строго наказывать.

Не рубить с плеча

Как известно, с 1 сентября учреждения образования перейдут на нормативное финансирование, иначе говоря, подушевое, то есть будет учитываться количество учащихся.



В связи с этим, как заявила начальник управления образования Тамара Логинова, остро встаёт вопрос о сокращении числа образовательных учреждений путём их укрупнения. Та же тенденция касается и перевода сельских детских садов в помещения школ. Например, в СОШ № 1 в

Дела депутатские

Нынешние за прежних не в ответе?..

Валентина ШУНИНА

Депутаты района активно включились в работу: за несколько дней успели провести заседания комитета и Собрания депутатов БМО.

«БОЕВОЕ КРЕЩЕНИЕ»

Первое заседание комитета по социальной политике и жилищно-коммунальному хозяйству депутатов Собрания депутатов БМО 29 марта начали с избрания зампреда комитета. Им стал депутат 23-го округа Е.П. Смирнов, который на родном ОАО «БРТ» давно ведает соцсферой, можно сказать, в социальной политике профессионал.

Затем приступили к рассмотрению ряда нормативно-правовых документов, в дальнейшем регламентирующих деятельность депутатов. Это положения: о Собрании депутатов, о статусе депутатов, о помощниках и аппарате. Нынешним законотворцам, можно сказать, повезло, в отличие от предшественников, по положению им предусмотрено выделение средств из местного бюджета на содержание помощника, приобретение канцтоваров и оплату аренды помещения. Правда, пока денег нет, но они будут заложены в бюджет на 2007 год.

Практически последним пунктом в повестке дня значился план работы комиссии на год. Депутаты - "старожилы" по опыту прежних лет отлично знают, что 32 вопроса, включенные в годовой план, - далеко не предел, о чем сразу и предупредили "новичков". Но те не дрогнули, задавали дельные вопросы, благодаря чему в план были внесены необходимые коррективы. План утвердили лишь после того как, перенесли на ближайшее время сроки рассмотрения вопроса о тарифах за услуги КЖХ, работы ЕРКЦ и МУП "Гигиена". Все обсуждаемые вопросы предстояло утвердить на очередном Собрании депутатов БМО.

БЕЗ ПРОВОЛОЧЕК И ОСОБЫХ СТРАСТЕЙ

На второе заседание Собрания депутатов БМО в минувший понедельник из 24 человек пришли 18. Набрав кворум, депутаты без лишних слов приступили к делу. По сути, они утверждали те же документы, что предварительно обсуждались на заседании комитета. Оттого и вопросов к докладчикам практически не было, голосовали дружно без особых эмоций.

Несколько оживились избранники лишь, когда депутат М.Ю. Кискин внес ряд предложений, в частности, призвал Собрание сделать анализ распоряжений и решений, оставшихся нынешним депутатам «в наследство» от прежних главы БМО и Совета депутатов. Часть из них упразднить, и сохранить лишь те, по которым Собрание сможет конструктивно работать. Смысл ясен: нынешние депутаты не собираются безрассудно брать на себя ответственность за деятельность прежних парламентариев. Что вполне резонно, особенно когда вопрос касается, скажем, взятых БМО кредитов.

Депутаты рассмотрели повестку дня за час и разошлись, приняв решение собираться в последнюю пятницу каждого месяца, т. е. на неделю позже заседаний комитетов.

Образование

«Атомная» олимпиада

Ларисса КРУПА

Более 200 выпускников средних общеобразовательных школ Балакова в разгар весенних каникул начали борьбу

Обычно [illegible]иада проходит на базе лицея №1, но нынешней весной желающих участвовать в ней набралось рекордное количество, поэтому олимпиада проводилась еще и в гимназии №2. На

ник управления образования Тамара Логинова, остро *встаёт вопрос о сокращении числа образовательных* учреждений путём их укрупнения. Та же тенденция каса*ется и* перевода сельских детских садов в *помещения школ.* Наприм... *настоящее время* об... мер, в СОШ № 1 в *содержание* ... учается 180 учащихся, а ... здания обходится управлению ...азования в немалую сумму. Если учащихся перевести в неподалёку расположенную 25-ю школу, то экономия средств будет ощутимой. Пока этот вопрос находится в стадии обсуждения. В любом случае местная власть не намерена рубить с плеча, а будет учитывать все факторы, влияющие на содержание образовательных учреждений.

БАЭС: план марта перевыполнен

В марте 2006 г. Балаковская АЭС выработала 2958,71 млн. кВт.час электроэнергии (100,4% от плана). Коэффициент использования установленной мощности Балаковской АЭС за этот период составил 99,4 %.

Балаковская атомная станция работает безопасно и надежно. Уровень радиации в районе расположения АЭС не превышает безопасных фоновых значений, свойственных европейской части России, и тех значений, что наблюдались здесь до начала строительства станции.

На ринг выходят настоящие мужчины

Ни для кого не секрет, что воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, любви к своей Отчизне, пропаганда здорового образа жизни — приоритетные направления молодежной политики.

И бокс – спорт для крепких, выносл... вых, сильных, пользуется у балаковской ... лодежи особой популярностью. Трад... онный юношеский турнир по бо... ...ященный памяти Героя Сов... ... В Грибано... ... раз, со... 21 мая 2006...

«Атомная» олимпиада

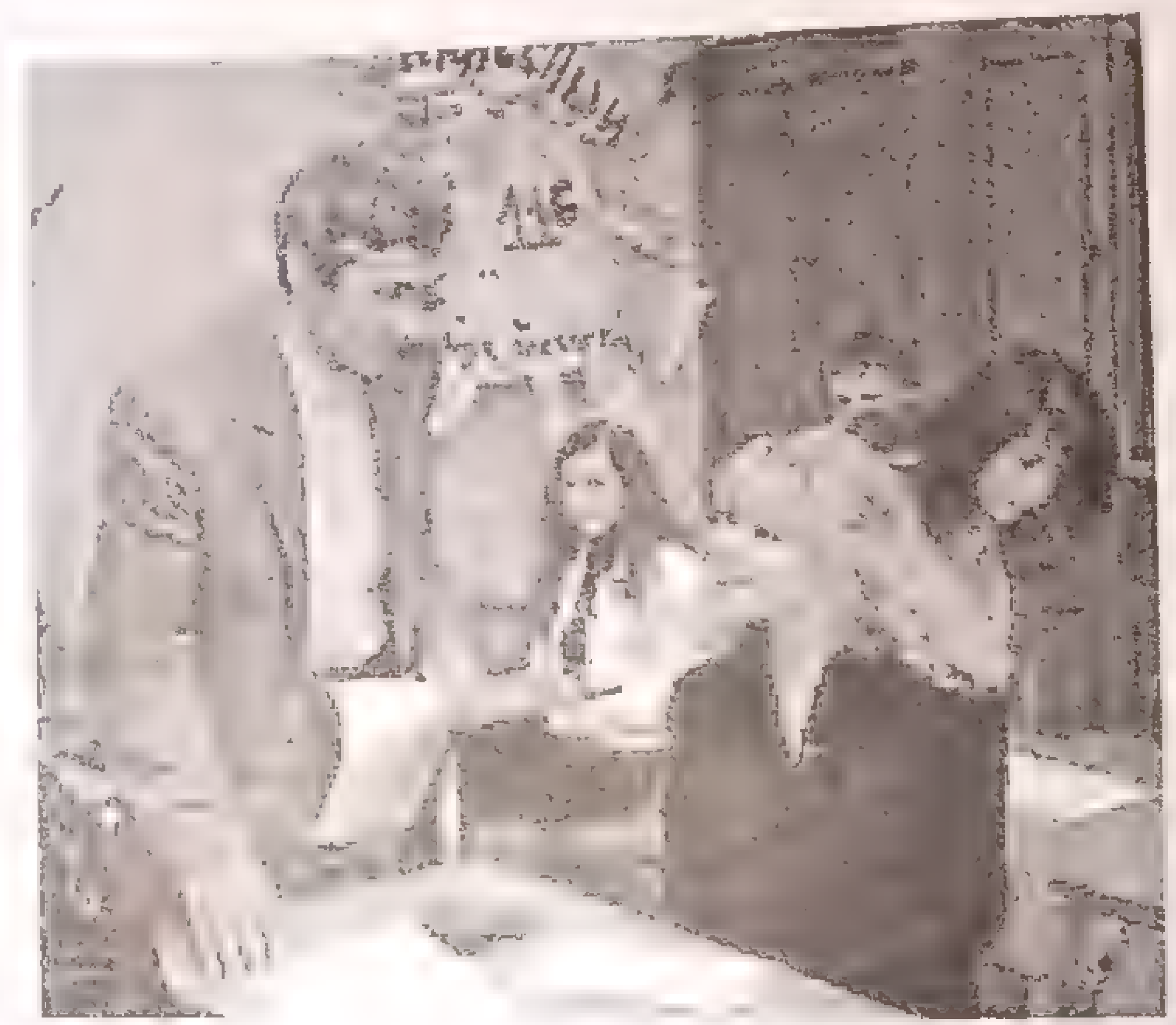
Лариса КРУПА

Более 200 выпускников средних общеобразовательных школ Балакова в разгар весенних каникул начали борьбу за свои студенческие билеты. Эту возможность будущим абитуриентам предоставляет Обнинский государственный технический университет атомной энергетики (бывший ИАТЭ), который ежегодно проводит отраслевую межрегиональную олимпиаду по математике и физике в городах-спутниках атомных станций.

Обы... ...пиада проходит на базе лицея №1, но нынешней весной желающих участвовать в ней набралось рекордное количество, поэтому олимпиада проводилась еще и в гимназии №2. Наряду с университетом организатором олимпиады в нашем городе является Балаковская АЭС.

Учащиеся профильных классов до начала выпускных испытаний в виде тестирования, Единого государственного экзамена и выездных приемных экзаменов других вузов получают таким образом шанс проверить свои силы, а в случае набора нужного количества баллов – имеют и все шансы быть зачисленными в Обнинский университет - один из престижнейших вузов страны. Здесь на трех факультетах (физико-энергетическом, кибернетики и естественных наук) готовят специалистов-атомщиков. Кстати, сейчас на физико-энергетическом факультете учатся 200 студентов-балаковцев. Это самое большое студенческое «представительство» из «приатомных» городов России в данном вузе. Немало выпускников ИАТЭ работают на Балаковской АЭС.

Именно атомная станция помогает молодым балаковцам, не выезжая из города, участвовать в общероссийской олимпиаде, определяясь с выбором профессии. Задумывающиеся о будущем своих детей родители, конечно, знают, что развитие атомной отрасли определено одним из приоритетов экономической стратегии России. Об этом говорит президент В.В.Путин. Словом, приходит «время физиков», от нового поколения которых напрямую зависит, будет ли наша страна ...имать достойное место в совре... мире, где на первых позициях ...сударства с высокоразви... ...микой. Такие, например, ... Франция и Япония – их ... ...нциал зиждет-



Консультацию перед началом олимпиады дает доктор физико-математических наук, заведующий кафедрой высшей математики Обнинского государственного технического университета атомной энергетики Е.А.Сатаев.

...та В.И. Белозеров, который курирует проведение олимпиады в гимназии №2, рассказал, почему там отдают предпочтение молодежи из городов-спутников АЭС: «Мы целенаправленно стараемся брать ребят из этих городов, зная, что папа, мама либо их родственники и знакомые работают на АЭС. Поэтому школьники наслышаны о требованиях к персоналу станции, его профессионализму и фундаментальности знаний». ...сновы всего этого дает уче... ...бнинске. А заведующий ка... ...ей математики

Е.А. Сатаев подчеркнул, что среди абитуриентов балаковские школьники по своим знаниям выглядят ничуть не хуже.

Взаимосвязь школы, вуза и предприятия важна для всех. Директор гимназии №2 Г.Ю. Анохина ценность такого триединства видит в подготовке школьников к осознанному выбору профессии.

Старшеклассники – участники олимпиады - уже с уверенностью называют вузы, в которые будут пытаться поступать. И в основном это те, которые так или иначе связаны с атомной энергетикой. В первую очередь, Обнинский университет или Саратовский политех, как, например, заявил Максим из школы №28. Или известные московские вузы, как считает Никита из школы №25. Из прошлогоднего выпуска гимназии №2 семеро молодых людей учатся в Обнинске. В любом случае, отраслевая олимпиада дает ребятам путевку в большую жизнь и уверенность в собственных силах при поступлении в любой вуз. Недаром перед началом олимпиады В.И. Белозеров заверил ребят: «Все у вас получится!»

Транспорт

На первом месте – безопасность пассажиров

Евгений ЗАПЯТКИН

Сколько стоит проездной билет для дачников, как часто будут ходить автобусы в села и будут ли возить «Газели» льготников – эти вопросы стали предметом обсуждения на заседании межведомственной комиссии по транспорту.

Наша газета неоднократно публиковала материалы, связанные с жалобами пассажиров на работу общественного транспорта. Как известно, и на областном уровне балаковским транспортникам был поставлен «неуд» из-за гибели людей и грубых нарушений со стороны перевозчиков.

В связи с этим межведомственная комиссия по отбору претендентов на право осуществлять пассажирские перевозки на автобусных маршрутах, возглавляемая Геннадием Шестеркиным, проводит большую работу по обеспечению безопасности пассажиров и безаварийную работу общественного транспорта. Следует отметить, что зимний период общественный транспорт, несмотря на тяжёлые погодные и дорожные условия, прошёл без срывов.

Для более чёткой работы общественного транспорта до 15 апреля планируется открыть центральную диспетчерскую, которая будет координировать работу транспортных средств всех четырёх организаций: ГУП "Балаковский ПАК", ООО "Перевозчик", ООО "Арпо-транс" и ООО "Транзит".

Самой сложноразрешимой проблемой вот уже несколько месяцев остается проблема с перевозкой льготников в "ГАЗелях". Дело в том, что это транспорт малой вместимости, и получаемые компенсации не соответствуют финансовым потерям перевозчиков. Со стороны пассажиров постоянно поступают жалобы на отказы их перевозить. Поэтому руководителями транспортных организаций было предложено перевести "ГАЗели" в режим маршрутных такси и тем самым отказаться от перевозки льготных категорий граждан и, следовательно, от компенсационных выплат. В этом случае все компенсации направлялись бы владельцам транспортных средств средней и большой вместимости. Межведомственная комиссия решила не торопиться с решением данного вопроса, а изучить его всесторонне, в том числе с юридической точки зрения, и лишь потом принять конкретное решение. Главное - чтобы интересы пассажиров были максимально учтены.

На заседании комиссии рассматривался вопрос по налаживанию регулярного сообщения между городом и селами. Председатель межведомственной комиссии Геннадий Шестёркин считает, что рейсовые автобусы в наши сёла должны ходить не менее двух раз в день, а что касается населённых пунктов, расположенных на расстоянии до 25 километров от города, то частота рейсов должна увеличиться до 3-4 раз. Причём такой порядок транспортного обслуживания сельского населения распространяется на все дни недели. Пока не все вопросы в этом плане решены, но даны соответствующие поручения руководителям транспортных организаций. Уже есть результаты. Учитывая пожелания пассажиров, местная власть открыла новый автобусный маршрут от села Ивановка до 7-го микрорайона и обратно.

На заседании комиссии было озвучено , что в период дачного сезона "Балаковский ПАК" вводит проездные билеты на дачные маршруты стоимостью 430 рублей в месяц. Детям, как и в прошлые годы, государственное транспортное предприятие намерено гарантировать проезд на дачу за полцены.

Губернские новости

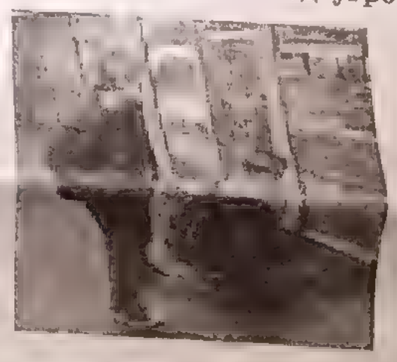
В аптеку за... кашей

Существование молочных кухонь на территории Саратовской области под большим вопросом.

Как известно, организация деятельности и финансовое обеспечение молочных кухонь на территории муниципальных образований области, согласно российскому законодательству, в компетенции самих МО. Однако многие муниципалитеты «молочки» просто не «тянут» - нет средств. И Минздрав области предложил альтернативу – продукцию «молочек» - молоко, кефир, творог заменить «сбалансированным питанием» - смесью, из которой каждая хозяйка сможет приготовить питание для малыша. Смеси можно приобрести в аптеках, причем согласно законодательству, дети до трех лет из семей со среднедушевым доходом меньше прожиточного минимума обеспечиваются адаптированными смесями и молочными кашами бесплатно.

Авторским правом по ушлым дельцам

По оценкам торгово-промышленной палаты РФ доля контрафактной продукции по отдельным отраслям достигает 80-85%. Казна терпит огромные убытки, здоровье нации под угрозой.



О том, что нужно делать в этой ситуации, шла речь на состоявшейся Первой всероссийской научно-практической конференции «Бизнес и авторское право», инициатором которой стала первый вице-спикер Госдумы РФ Любовь С[illegible].

По ее мнению, одним из способов борьбы с нарушением авторских прав может стать совершенствование

…несколько месяцев остается проблема с перевозкой льготников в "ГАЗелях". Дело в том, что это транспорт малой вместимости, и получаемые компенсации не соответствуют финансовым потерям перевозчиков. Со стороны пассажиров постоянно поступают жалобы на отказы их перевозить. Поэтому руководителями транспортных организаций было предложено перевести "ГАЗели" в режим мар-

…юридической точки зрения, и лишь потом принять конкретное решение. Главное - чтобы интересы пассажиров были максимально учтены.

На заседании комиссии рассматривался вопрос по налаживанию регулярного сообщения между городом и селами. Председатель межведомственной комиссии Геннадий Шестёркин считает, что рейсовые автобусы в наши села должны ходить не менее двух раз в день, а что касается населённых пунктов, расположенных на

…вая пожелания пассажиров, местная власть открыла новый автобусный маршрут от села Ивановка до 7-го микрорайона и обратно.

На заседании комиссии было озвучено, что в период дачного сезона "Балаковский ПАК" вводит проездные билеты на дачные маршруты стоимостью 430 рублей в месяц. Детям, как и в прошлые годы, государственное транспортное предприятие намерено гарантировать проезд на дачу за полцены.

…первой …сийской научно-практической конференции «Бизнес и авторское право», инициатором которой стала первый вице-спикер Госдумы РФ Любовь Слиска.

По ее мнению, одним из способов борьбы с нарушением авторских прав должно стать совершенствование законодательно-правовой базы и ужесточение наказания за их нарушение. Например, во Франции виновного штрафуют на 1 млн долларов, в США – на 2 млн и выше, в особо тяжких случаях возможно лишение свободы до 10 лет. В нашей стране наказание для «ушлых» дельцов гораздо мягче. А жаль, ведь только от «левой» алкогольной продукции в России гибнет более 50 тыс. человек в год.

Актуально

Бюджет «кинул», надежда на спонсоров

Татьяна ГУСАРОВА

Бывший Совет депутатов оставил инвалидов без финансов.

30 апреля состоялась отчетно-выборная конференция Балаковского отделения Всероссийского общества инвалидов, которое по праву считается одним из лучших в области. С отчетным докладом перед делегатами, представителями администрации БМО, УСЗН выступил председатель общества А.И.Низовцев. За прошедшие пять лет сделано немало: помимо обычных повседневных забот, связанных с обеспечением нормальной жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями, общество активно занималось пристройкой балконов и пандусов для колясочников, открыт прокат инвалидных колясок, впервые в области в Балакове было создано и успешно действует социальное такси для инвалидов, организован клуб «Белая ворона» для мо[illegible]

[illegible] удивительно, что на последнюю пятилетку делегаты [illegible] единодушно, на безальтернативной основе доверили Александру Ивановичу продолжить руководство организацией.

В 2006 году общество столкнулось с серьезной проблемой: в бюджете БМО не заложены средства на финансирование целевой программы помощи инвалидам. Руководители бывшего состава Совета депутатов сослались на то, что теперь такие программы финансируются из областного бюджета. В настоящее время председатель Балаковского отделения ВОИ готовит документы для финансирования на 2007 –2010 годы, но получается, что программа текущего года вообще выпала из поля зрения городского и областного руководства. Это значит, проведение столь значимых мероприятий, как День инвалида, ежегодные фестивали детей-инвалидов и многих других акций, направленных на поддержку и социальную адаптацию этой группы населения, может оказаться под вопросом.

Промышленность

"Поляки" из Балакова потеснят "ГАЗелей"?

Давно циркулировавшие слухи о том, что в Балакове планируется организовать совместное автосборочное предприятие, подтверждаются.

Группа "Химэкс", в которую входит ЗАО "Волжский дизель имени Маминых", подала в Минэкономразвития проект сборки автомобилей польской компании INTRALL.

Как сообщил заместитель главного управляющего группы "Химэкс" Анатолий Мосевкин, его компания намерена создать с INTRALL совместное предприятие, которое займется выпуском целого спектра польских автомобилей Lublin 3. Сейчас проект находится на рассмотрении в Минэкономразвития.

При благоприятном решении в первый год производства планируется собрать одну тысячу микроавтобусов и грузовиков из поставленных из Польши комплектующих, а в дальнейшем наращивать производство до 25 000 единиц к 2008 году. К этому времени предполагается заменить 30% импортных комплектующих российскими.

Модельный ряд польской техники включает в себя бортовой автомобиль с одиночной или сдвоенной кабиной, фургон со стандартной или высокой крышей и микроавтобус на 9 или 15 мест. Последняя импортная версия Lublin 3 почти вдвое дороже "ГАЗели", цена которой колеблется в диапазоне $7,5-10,4 тыс.

"Поляк" на 27 см короче детища ГАЗа, что делает его более маневренным в условиях города. Однако руководство нижегородского автозавода скептически относится к мнению о том, что новый проект сможет потеснить на рынке позиции "ГАЗелей".

Пресечь поборы в больницах

Практика поборов в лечебных учреждениях области до сих пор имеет место.

Об этом заявил министр здравоохранения области А.Сорокин на прошедшем недавно заседании Правительства Саратовской области. По словам министра, случаи поборов имеют место, несмотря на то что финансовые вливания в здравоохранение увеличились в 1,5 раза и больницы сегодня как никогда оснащены самым необходимым. На это губернатор Павел Ипатов отреагировал жестко: «Не ждите, пока дело дойдет до судов. Реагируйте быстро, и меры воздействия должны быть строгими».

Стартует «Лето–2006»

На территории области власти всех уровней начинают готовиться к детской оздоровительной кампании «Лето-2006».

В этом году, по словам саратовского министра образования Игоря Плеве, для детворы губернии будут работать около 1300 ведомственных и муниципальных лагерей. Сейчас их хозяева выясняют, что следует предпринять, чтобы они вовремя были готовы к приему детей. Как и раньше, особое внимание власти намерены уделять оздоровлению детей из детских домов и интернатов.

Государственные новости

Весна пришла: повестки прилетели

С 1 апреля начался весенний призыв в армию.

Весной и летом 2006 года 25 законных оснований не идти в армию сохраняются. В последующем их останется только 9, но служба сократится до года. Новобранцам не стоит опасаться отправки в «горячие точки». Министр обороны обещал, что этот запрет вскоре коснется и Дагестана с Ингушетией. В порядке эксперимента с этой весны будут в армии обучать солдата гражданской профессии по 34 пециальностям. С дипломом после армии на работу будет устроиться гораздо легче. К 2008 г. планируется 70% личного состава Вооруженных Сил перевести на контрактную основу.

Как живем, граждане?

Две трети россиян (65%) устраивает жизнь, которую они ведут в настоящее время. Недовольны своим положением 33%.

Таковы итоги опроса более двух тысяч россиян, проведенного в марте социологами Аналитического центра Юрия Левады. Почти поровну разделились положительные и отрицательные оценки экономического положения России — 45 и 43% соответственно. 50% уверены в том, что в течение ближайшего года никаких улучшений их жизни не произойдет. Оптимистично смотрят в будущее 27%, затрудняются дать прогноз на предстоящий год 23%.

Социологи попросили назвать причины отсутствия в стране серьезного экономического роста. Самыми распространенными ответами стали коррупция и взяточничество в органах власти (34% опрошенных), незаинтересованность крупного бизнеса в экономическом возрождении страны (33%).

Тюрьма

Семинар

Специалисты Балаковской АЭС встретились с учителями

30 марта в центре общественной информации (ЦОИ) Балаковской атомной станции состоялся плановый методический семинар для учителей средних школ на тему «Балаковская АЭС и экология».

В семинаре приняли участие преподаватели биологии и экологии школ города и района, специалисты Балаковской АЭС, заместитель руководителя регионального управления №156 Федерального медико-биологического агентства М.А.Кушнерик, начальник отдела экологии администрации города Балаково А.А.Данилова и заведующая отделением медико-санитарной части №156 И.В.Змовик.

Главная цель подобных мероприятий, ставших традиционными в работе ЦОИ, - совершенствование информационного взаимодействия между управлением образования, учителями города и района и Балаковской АЭС. В ходе таких семинаров педагоги получают непосредственно от специалистов-атомщиков информацию и материалы, которые используются в проведении уроков и ознакомлении учащихся с объективными данными об атомной энергетике, ее безопасности и надежности.

В ходе семинара специалисты Балаковской АЭС выступили перед учителями с короткими, но содержательными докладами. Начальник ядерно-физической лаборатории Балаковской АЭС А.И.Ермолаев рассказал о принципах безопасности реакторов Балаковской АЭС, исполняющий обязанности заместителя главного инженера станции В.Я.Максимов – об автоматической системе контроля радиационной обстановки, действующей в районе расположения станции, а начальник отдела охраны окружающей среды С.В.Рязанов сообщил об успешном прохождении Балаковской АЭС международного аудита системы экологического менеджмента станции. Они также обстоятельно ответили на вопросы учителей, убедительно показав безопасность и надежность современной атомной энергетики.

Большой интерес у педагогов вызвали выступления учащихся гимназии № 2 Евгения Веретенникова (по теме «Промышленные отходы АЭС и ТЭЦ и их влияние на окружающую среду») и Алексея Баркова (тема «Новый этап в повышении безопасности и надежности атомной станции»). Старшеклассники показали умение анализировать различные научные данные и сделали собственные выводы, свидетельствующие об экологических преимуществах АЭС.

Среди учителей был проведен небольшой социологический опрос, по результатам которого выяснилось, что абсолютное большинство опрошенных (почти 90 процентов) положительно относятся к атомной энергетике и Балаковской АЭС.

Участники семинара подчеркнули его полезность и выразили намерение продолжить плодотворное сотрудничество.

С места события

Рубильник отключили ровно в полдень

Валерия АЛИНА

отсутствия в стране серьезного экономического роста. Самыми распространенными ответами стали коррупция и взяточничество в органах власти (34% опрошенных), незаинтересованность крупного бизнеса в экономическом возрождении страны (33%).

Тюрьма вместо осетрины

Депутаты Госдумы предлагают сажать браконьеров и «оборотней в погонах».

На парламентских слушаниях в Госдуме депутаты предложили принять закон о государственном регулировании оборота продукции ценных пород рыб. Это предполагает лицензирование закупок, поставок, хранения, розничной продажи деликатесного товара, а также контроль за его качеством. В законе должно быть прописано и ограничение мест розничной торговли — а то ведь икра лежит на прилавках чуть ли не всех магазинов и базаров. Попутно решено в УК ужесточить ответственность за крупные (на сумму свыше 250 тысяч рублей), а также организованные правонарушения в сфере оборота рыбы. Правда, на сколько сажать продавцов, пока не договорились, а за групповое браконьерство да еще с использованием служебного положения предложено упекать за решетку на срок до 6 лет. Глава Комитета по экономической политике Валерий Драганов считает, что надо перестать миндальничать с теми, кто разграбляет национальные ресурсы.

Зеленые человечки, ау?

Уфологи Тольятти решили заняться подготовкой жителей города к возможным встречам с .... инопланетянами.

Для этого они уже в апреле начнут проводить семинары, принять участие в которых сможет каждый желающий. Всех курсантов, по словам председателя городской уфологической комиссии Татьяны Макаровой, научат опознавать и описывать аномальные явления, встречать НЛО и общаться с братьями по разуму, пилотирующими «летающие тарелки». Как утверждает Татьяна Макарова, в Тольятти есть несколько постоянных мест, где часто появляются НЛО, которые, как правило, путешествуют традиционными маршрутами. Главный уфолог увеличивает после семинаров поток информации существенно расширится.

Людмила Падерина, которая 35 лет назад участвовала в пуске станции, торжественно опустила рубильник.

Рубильник отключили ровно в полдень

Валерия АЛИНА

Остановлена старейшая в городе автоматическая телефонная станция №22. 10 000 ее номеров, недавно занимавшие огромный зал, перенесены в небольшое помещение и уместились в 12 шкафах. Часть оборудования старой АТС после демонтажа обретет достойное место в будущем музее связи.

Событие произошло ровно в 12 часов по полудни: 29 марта на станции отключили рубильник. Эта почетная и немного грустная миссия была поручена ее старейшей работнице, инженеру, «Мастеру связи РФ» Людмиле Петровне Падериной. Незадолго до начала церемонии она коротко рассказала присутствовавшим на мероприятии руководителям БМО и ОАО «ВолгаТелеком», о том, какое значении для города имела эта станция.

Оказывается, до 1971 года балаковские связисты обслуживали лишь 800 абонентов, соединяли которых вручную девушки-телефонистки. Ввод в строй автоматизированной станции сразу на 4 тысячи номеров стал своеобразным прорывом в мир новых технологий. Постепенно производство развивалось, модернизировалось, кропотливо шаг за шагом работники предприятия приближались к сегодняшнему дню. И переход на «цифру», как коротко называют специалисты современный вид связи, значительно облегчит им работу и позволит повысить качество услуг, предоставляемых 12 тысячам абонентов из 53 тысяч имеющихся в городе и районе.

Одно движение руки - и старая станция, немного не «дожив» до 35-летнего юбилея, обесточена. Следом же состоялось официальное открытие новых: №№ 62, 63, 65 и 66. Правда, их технологический переход связисты завершили еще 26 числа. Оставалось лишь соблюсти формальности: перерезать красную ленточку, поздравить всех со знаменательным для города и района событием и наградить отличившихся работников предприятия. В их числе был и директор Балаковского районного узла связи С.Денисов. Он удостоен почетной грамоты, кстати, первой, подписанной В. Роговым в качестве главы БМО.

Руководители БМО и Саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» осматривают старое помещение станции.

Вслед за «двойкой» в ближайшее время «цифровой» станет АТС 44. Надо сказать, что горожане в плане модернизации связи несколько отстали от сельских жителей БМО, у которых этот процесс завершился еще в прошлом году. По словам генерального директора Саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» Олега Анимпадистовича Королькова, не исключено, что уже через пять лет на этой станции вновь произойдут перемены, и это не прихоть связистов, а условия, которые диктуют время и высокая конкуренция. Первое и второе идет на пользу как предприятию, так и потребителям. Но главнее все же для специалистов «ВолгаТелекома» - их клиенты. Ради них здесь постоянно работают над повышением качества услуг и расширением ассортимента, чего добиться без освоения новых технологий просто невозможно.

Дела депутатские

Прокуратура против нелегальных мусорщиков

Антон КОЗЫРЕВ

По сравнению с первым заседанием Собрания депутатов БМО, где еще царит легкая послевыборная эйфория, очередное, восьмое по счету заседание городского Совета депутатов могло показаться скромным семейным мероприятием. Здесь страсти уже давно улеглись, а депутаты настроены на повседневную работу. Но и тут не обошлось без очередного острого вопроса – такова жизнь.

Точкой противостояния стал вопрос «Об установлении предельной величины регулируемого тарифа на услуги по вывозу бытовых отходов и мусора на территории города Балаково». Впрочем дискуссию вызвал не столько сам тариф - он-то остался на прежнем уровне, установленном еще в 2004 году (61,23 руб. за куб.м, в том числе 10,21 руб. с человека в месяц). Тариф необходимо было подтвердить для того, чтобы городская администрация могла объявить конкурс на выполнение услуг по вывозу мусора и заключить соответствующий муниципальный контракт с одной или несколькими организациями.

Казалось бы, что сложного? Вот только для того, чтобы вывозить отходы, нужна лицензия, которой у городских «мусорщиков» нет. Сейчас вывозом мусора занимаются две организации - МУП «Спец АТХ» и ЗАО «ЖЭК», причем в отсутствие лицензий делают они это фактически незаконно. Не лицензирована и городская свалка. А прокуратура не дремлет. Директор «Спец АТХ» Алексеев уже получил за «подпольный» вывоз мусора условный «срок» в 1,5 года. Его собрат по несчастью, директор ЗАО «ЖЭК» депутат Данилов на заседании взволнованно сообщил, что и против его организации ведется уголовное преследование по тем же основаниям.

Что же мешает получить лицензию и работать спокойно? Оказывается, органа, который выдавал бы лицензии на подобного рода деятельность, нет в природе. Об этом в один голос заявили глава города Александр Паршин, депутат-коммунальщик Данилов и глава городской администрации Кузнецов. И как теперь прикажете вывозить мусор? Вот и депутаты задались таким же вопросом. Совместными усилиями был выработан вариант решения: заключить временный договор с теми организациями, которые уже занимаются вывозом отходов, до проведения конкурса, «а там посмотрим». Но против такого варианта резко выступил помощник прокурора А. Решетников. Он подчеркнул, что подобное решение незаконно и немедленно будет опротестовано прокуратурой.

Точку, или скорее пока точку с запятой в споре поставил депутат Александр Чутьев. Как человек «тертый» в коммунальных делах, он сообщил, что только что появилось решение арбитражного суда, согласно которому, якобы, договор со «Спец АТХ», учитывая важность вопроса для населения, признан законным. Правда, представитель прокуратуры с сомнением заметил, что о таком решении ему ничего не известно. Однако депутаты прислушались к авторитетному мнению коллеги и все же решили заключить договоры с мусорщиками без лицензий.

На этом страсти улеглись, а депутаты занялись «перестановками» в самом Совете. Во-первых, члены Совета своим решением досрочно прекратили депутатские полномочия своего коллеги Юрия Игумнова в связи с его переходом на пост главы администрации БМО. Затем были выбраны председатель и заместитель председателя депутатского комитета по вопросам социальной политики и жилищно-коммунального хозяйства. Эти посты, по решению членов Совета заняли, соответственно, Сергей Грехов и Галина Гуркина. Кроме того, заместителем председателя еще одного комитета – по бюджетно-финансовой политике - избрали депутата Кирилла Лаврентьева.

По окончании основной повестки дня глава администрации города Балаково Максим Кузнецов познакомил депутатов с новыми сотрудниками своего аппарата. В качестве заместителя по вопросам экономики была представлена Наталья Березина, опытный экономист, ранее занимавшая должность заместителя председателя комитета финансов администрации БМО. А должность начальника отдела экономики городской администрации отныне займет молодой специалист, кандидат экономических наук Владимир Николаев. Претензий у депутатов к персонам обоих новых сотрудников администрации не оказалось.

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения № 21 от 31 марта 2006 г.

Повестка дня

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на оказание услуг по техническому обслуживанию, текущему и аварийному ремонту лифтового оборудования в лечебно-профилактических учреждениях за счет бюджетных средств.

РЕШИЛИ:

Заключить контракт на оказание услуг по техническому обслуживанию, текущему и аварийному ремонту лифтового оборудования в ЛПУ с МУП "Лифтремонт"(г. Балаково, ул. Коммунистическая, 119, т. 46-41-33) на сумму 110 т.р. на период с 1 апреля 2006 года по 31 декабря 2006 года за счет бюджетных средств как с единственным исполнителем (п.2 подпункт 8 ст. 55 Федерального закона №94-ФЗ от 21 июля 2005 года "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд").

ЛПУ заключить на основании контракта договора с МУП "Лифтремонт".

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения № 22 от 31 марта 2006 г.

Повестка дня

О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на оказание услуг по вывозу твердых бытовых отходов с территории лечебно-профилактических учреждений за счет бюджетных средств.

РЕШИЛИ:

Заключить контракт на оказание услуг по вывозу твердых бытовых отходов с территорий ЛПУ с МУП "СпецАТХ"(г. Балаково Промзона 2 т. 62-46-64) на сумму 185,9 т.р. на период с1 апреля 2006 года по 31 декабря 2006 года за счет бюджетных средств как с единственным исполнителем (п.2 подпункт 8 ст. 55 Федерального закона №94-ФЗ от 21 июля 2005 года "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд").

прокуратура не дремлет. Директор «Спец АТХ» Алексеев уже получил за «подпольный» вывоз мусора условный «срок» в 1,5 года. Его собрат по несчастью, директор ЗАО «ЖЭК» депутат Данилов на заседании взволнованно сообщил, что и против его организации ведется уголовное преследование

посмотрим». Но против такого варианта резко выступил помощник прокурора А. Решетников. Он подчеркнул, что подобное решение незаконно и немедленно будет опротестовано прокуратурой.

Точку, или скорее пока точку с запятой в споре поставил депутат Александр Чутьев. Как

решением досрочно прекратили депутатские полномочия своего коллеги Юрия Игумнова в связи с его переходом на пост главы администрации БМО. Затем были выбраны председатель и заместитель председателя депутатского комитета по вопросам социальной политики и жилищно-коммунального хозяйства.

должность заместителя председателя комитета финансов администрации БМО. А должность начальника отдела экономики городской администрации отныне займет молодой специалист, кандидат экономических наук Владимир Николаев. Претензий у депутатов к персонам обоих новых сотрудников администрации не оказалось.

Актуальная тема

Энергетики укрощают паводок

С 24 марта была запущена насосная станция и началась интенсивная откачка талых вод (до 5 тыс. кубометров воды в сутки), которые скапливаются в центральном водосборнике дренажной системы вокруг поселка Дзержинского. В него стекаются поверхностные воды из дренажных канав, проложенных вдоль жилых домов. На большей территории посёлка жители перекрыли эти канавки для удобства подъезда к домам. Из-за этого нарушается естественный водоотвод, происходит застой талой воды.

В настоящее время также бесперебойно работает шахтно-лучевой дренаж Саратовской ГЭС, понижающий уровень подземных вод на придамбовой территории поселка. Воды в погребах домов должно стать меньше. Дополнительно этому поможет расчистка водопропускных труб на оз.Балаковка, по которым лишняя вода стекает в водохранилище. Однако, горожане постоянно засыпают эти трубы, чтобы сделать озеро более полноводным и привлекательным для рыбалки и отдыха. Апрельская расчистка водопропускных труб на Балаковке, понизит уровень подземных вод на 30 см.

В настоящее время на Саратовской ГЭС создан необходимый резерв насосного оборудования для его непрерывной работы в период весеннего снеготаяния.

Любовь БОРЩЕВСКАЯ

И наша лужа вашей не хуже

Окончание. Начало на стр. 1

Но все-таки лужи, какими бы большими они ни были, непосредственно жизни людей не угрожают. Настоящий паводок – не в городе.

С 1 апреля началось активное вскрытие малых рек, протекающих по территории БМО. Пик паводка, по словам начальник управления по делам ГО и ЧС А.Багасина, ожидается на период с 5 по 15 апреля.

На заседании паводковой комиссии, состоявшемся в конце марта А.Багасин сообщил о предполагаемых зонах подтопления в Балаковском районе. В их числе оказались с. Новополеводино, Подсосенское МО, п. Комсомольский и другие.

Пока ущерб от большой воды относительно невелик. Ни одна из 19 плотин жизнеобеспечения Балаковского района, влияющих на снабжение сел питьевой водой, не размыта. И все же...

В с. Никольское-Казаково в ночь с 1 на 2 апреля потоком талой воды была размыта насыпная плотина. Ширина промоины составила 10 м. К счастью, плотина непосредственно на жизнеобеспечение населения не влияет. В Пылковском муниципальном образовании вода начала переливаться через верх плотины. В Новоелюзанском МО вода размыла одну из плотин на реке Малый Кушум и участок дороги к насосной станции. В Новополеводинском МО вода поднялась на 60 см, но благодаря тому, что были своевременно прочищены обводные трубы, плотина выдержала.

А. Багасин отметил, что в случае возникновения ледяных заторов на реках по заявкам глав сельских МО специальная служба готова провести взрывные работы. Вероятность таких крайних мер, по опыту предыдущих лет, не велика, но на всякий случай взрывчатку уже запасли.

А вот санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в зонах возможного подтопления вызывает обоснованную тревогу. Это, в первую очередь, касается вопроса обеспечения жителей сел качественной питьевой водой. В докладе руководителя «Роспотребнадзора» О.Тихликиди на последнем заседании паводковой комиссии чаще всего звучали слова: «Не решено», «Нет в наличии», «Не подготовлено». Одна надежда – на то, что выдержат плотины.

В других заявлениях руководителей района, городских служб больше позитива. Например, руководство Саратовской ГЭС заверило, что станция к паводку готова и «большая вода» угрозу городу не принесет. Начальник управления дорожного хозяйства и благоустройства Ю.Сим уже отчитался о готовности его службы к ликвидации уличных «наводнений». При недостатке спецтехники предполагается привлечь дополнительный резерв с предприятий города.

Спасательные службы также отрапортовали о готовности к паводку. В случае необходимости спасатели готовы в короткие сроки эвакуировать население из зоны бедствия. Так готовы ли мы к паводку? В целом –да, но от случайностей никто не застрахован.

период с1 апреля 2006 года по 31 декабря 2006 года за счет бюджетных средств как с единственным исполнителем (п.2 подпункт 8 ст. 55 Федерального закона №94-ФЗ от 21 июля 2005 года "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд").

Выписка из протокола заседания конкурсной комиссии комитета здравоохранения № 23 от 31 марта 2006 г.

Повестка дня

Рассмотрение котировочных заявок, установление победителя на оказание услуг по техническому обслуживанию и ремонту медицинского оборудования лечебно профилактических учреждений г. Балакова и Балаковского района за счет бюджетных и внебюджетных средств на 2 квартал 2006 года.

РЕШИЛИ:

Заключить контракт на оказание услуг по техническому обслуживанию и ремонту медицинского оборудования с ЗАО "Завод Медтехника" 410019 г. Саратов, ул. Танкистов, 55А, т. (845-2) 64-43-55 на сумму 168,8 т.р. на период с1 апреля 2006 года по 30 июня 2006 года за счет бюджетных средств, как с единственным исполнителем по лотам №1, №2, №4, №6, № 7, № 8, № 10. По лоту №9 "МУЗ Стоматологическая поликлиника №2" заключить договор между МУЗ Стоматологическая поликлиника №2 и ЗАО "Завод Медтехника" на сумму 4,4 т.р. за счет внебюджетных средств как с единственным исполнителем (на основании п.2 подпункт 8 ст. 55 Федерального закона №94-ФЗ от 21 июля 2005 года "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд").

Заключить контракт на оказание услуг по техническому обслуживанию и ремонту медицинского оборудования с ЗАО "РМП Медтехника" 125367 г. Москва, ул. Габрического - 4, т. 190-15-21 на сумму 56,7 т.р. на период с1 апреля 2006 года по 30 июня 2006 года за счет бюджетных средств, как с единственным исполнителем по лотам №3, №5.

ЛПУ заключить на основании контрактов договора.

КНИГА жалоб и предложений

Работа хуже неволи

В редакцию пришло письмо. Его автор извиняется, что не подписала его, потому что боится гонений со стороны руководства. Вообще-то мы не рассматриваем анонимные письма, но для этого сделали исключение. Надеемся, читатели нас поймут. Итак, читаем:

«Много лет я работаю в почтовой связи – начинала почтальоном, сейчас оператор в отделении. Я уже не в том возрасте (пенсия «на горизонте»), чтобы менять работу. Но то, что происходит последние годы в сфере почтовой связи, не раз заставляло меня задумываться об увольнении. С каждым годом обязанностей у почтовиков становится все больше, вводятся новые требования в оформлении почтовых отправлений, увеличивается ассортимент предлагаемых клиентам товаров и услуг. Много времени стало уходить на обработку полученной корреспонденции, из-за чего часто задерживаемся на работе. При этом наша зарплата не дотягивает даже до прожиточного минимума.

А недавно руководство нас опять «обрадовало»: начиная с 1 апреля ежедневно и даже в субботу отделения связи должны работать до 20 часов. Работа по новому графику подразумевает дополнительную штатную единицу, но вряд ли нашему начальству дадут лишнего человека. Значит, нам самим

Читатель рассказывает

"Суетою замучена, но как прежде – БОЖЕСТВЕННА!"

"Шаг из-за кулис, навстречу доброжелательным взглядам зрителей - и теплой волной от кончиков пальцев до кончиков волос пронизывает невидимая, но осязаемая энергия зала - и рождается чудо единения душ, к которому - сколько бы оно ни повторялось - невозможно привыкнуть", - это слова из книги бессменной ведущей Балаковской филармонии Н.Зверевой, которая была главной героиней состоявшегося 19 марта музыкально-поэтического вечера.

Он был посвящен двум датам: 390-летию со дня смерти Шекспира - текущий год объявлен ЮНЕСКО годом этого гениального поэта, и 20-летию ухода от нас Роберта Рождественского.

Синтез блестяще исполненных, как всегда элегантной и завораживающей Н.Зверевой, шекспировских сонетов, классических оперных произведений К.Хачатурян, а также волшебных мелодий скрипично -фортепианного дуэта М.Окружновой и О.Мукориной окунул слушателей в эпоху Возрождения, доставив неизъяснимое наслаждение. Элемент интриги внес рассказ о новейших исследованиях, подвергающих сомнению авторство Шекспира, что, впрочем, ничуть не сказалось на восприятии вечных произведений.

Будто машина времени, перенесла музыка зрителей из XVII века в век XIX - это аккордеонист А.Белозеров сыграл несколько пьес, предваряя чтение Ниной Ивановной стихов своего любимого поэта Р.Рождественского, слова которого о российской женщине, нашей современнице, вынесены в заглавие этой статьи. Глубокое проникновение в душу собеседника, тонкость интонаций, преклонение перед женщиной - вот что привлекает нас в стихах Рождественского. Трепетное отношение к этому чуду поэзии сквозило в каждом слове исполнительницы. А песни на стихи замечательного автора, спетые А.Ступниковым, вернули зал в 70-е годы, время их небывалой популярности.

Зрители не скупились на букеты и аплодисменты для своих любимиц, а на наш вопрос, почему так привлекает талант Н.Зверевой, ответ был у всех практически один: "Мы ее обожаем!"

Татьяна СЕРГЕЕВА

Читателю на заметку

Будущие пенсионеры, уточните стаж

Отделом оценки пенсионных прав застрахованных лиц Управления Пенсионного фонда в Балаковском районе в настоящее время проводится работа по предварительной проверке документов лиц, уходящих на пенсию в 2006 и 2007 годах.

Эти мероприятия проводятся с целью сокращения сроков назначения трудовой пенсии граждан.

Особенно это касается безработных граждан и лиц, работающих у частных предпринимателей.

Вам следует в самые кратчайшие сроки предоставить:

- трудовую книжку и ксерокопию трудовой книжки;
- копию справок, подтверждающих занятость в профессиях и должностях, дающих право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости (если таковые имеются) в управление Пенсионного фонда в Балаковском районе в каб. 401.

Часы работы **с 9.00 до 18.00** ежедневно, тел. **46-10-22**.

ЭТО В ВАШИХ ИНТЕРЕСАХ!

Читателю отвечают

«Децибелы» наказуемы

Хотелось бы узнать, существуют ли какие-то действенные меры за нарушение покоя жильцов в ночное время. Порой просто житья нет никакого от грохочущей музыки. Мы живем в пятом микрорайоне. По соседству располагается кафе "Встреча", проблемы с которым были в прошлом году. Скоро лето, и музыка вновь будет греметь до утра и в кафе, и из машин, которые водители часто ставят под окна-

ОБРАЩЕНИЕ

К ЖИТЕЛЯМ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА

В связи с прохождением весеннего паводка в местах затопления линий электропередач и трансформаторных подстанций увеличивается вероятность их повреждения.

Возможны случаи крена и падения опор, строительной части подстанции, обрыва проводов и уменьшения габарита между проводами и поверхностью воды, появления напряжения на поверхности оборудования подстанции.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ:

1. Не приближаться к оборванным проводам и к затопленному электрооборудованию ближе, чем на 8 метров
2. Не приближаться к провисшим над водой проводам ближе, чем на

опять «обрадовало»: начиная с 1 апреля ежедневно и даже в *субботу отделения связи должны работать до 20 часов. Работа по новому графику* подразумевает дополнительную штатную единицу, но вряд ли нашему отделению дадут лишнего человека. Значит, нам самим надо как-то выкручиваться, хотя о повышении зарплаты речи не идет.

С началом дачного сезона у нас всегда уменьшается количество клиентов - люди заняты в саду и огороде, кто-то уезжает в отпуска. Значит, мы вечерами просто будем «сторожить» свои отделения.

Обидно, что у нас опять «крайними» остались рядовые сотрудники, которые находятся в безвыходном положении и не могут защитить свои интересы».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу новую рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.

Управление социальной защиты напоминает получателям детских пособий о необходимости обязательной ежегодной перерегистрации.

*Тем, кто не перерегистрировался в 2006 году, в отдел детских пособий нужно предста*вить следующие документы: ***паспорт получателя, справку о составе семьи, копии трудовых книжек родителей, справки о доходах родителей за 3 месяца, предшествующих месяцу обращения.***

В противном случае выплата детских пособий будет прекращена. Наш адрес: **ул.Ак.Жук, 54, 1 этаж.**

Хотелось бы узнать, существуют ли какие-то действенные меры за нарушение покоя жильцов в ночное время. Порой просто житья нет никакого от грохочущей музыки. Мы живем в пятом микрорайоне. По соседству располагается кафе "Встреча", проблемы с которым были в прошлом году. Скоро лето, и музыка вновь будет греметь до утра и в кафе, и из машин, которые водители часто ставят под окнами домов. И никто таким любителям не указ. Каким образом можно воздействовать на нарушителей общественного покоя?

В. В. Шепталина, А.И. Емельянов, Э.А. Захарова, В.И. Тонкачева, Г.Н. Федорова, жители 5 мкр.

На вопрос отвечает депутат Саратовской областной думы по 34 избирательному округу Евгений Семенович Ефремов:

- На одном из последних своих заседаний областная Дума во втором чтении приняла Закон Саратовской области "Об административных правонарушениях", первая глава которого посвящена правонарушениям, посягающим на общественный порядок.

В частности, за действия, нарушающие тишину и покой жителей с одиннадцати часов вечера до семи часов утра, в том числе за громкую музыку, на нарушителя налагается штраф в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда (МРОТ). За этот же проступок должностные лица поплатятся штрафом в размере от десяти до двадцати МРОТ и юридические лица, например хозяева кафе, расположенных вблизи от дома, - от 100 до 200 МРОТ.

Чтобы урезонить нарушителя общественного спокойствия, необходимо проявлять инициативу и самим балаковцам. В случае нарушения тишины следует обратиться к сотрудникам милиции общественной безопасности, которые составят протокол об административном нарушении. Подобного рода дело будет рассмотрено затем мировым судьей, который вынесет решение об административном наказании.

Если же говорить в целом о принятом Законе, в нем предусмотрены административные наказания за выброс мусора в неустановленном месте, сбыт крепких спиртных напитков домашнего приготовления, а также за правонарушения на транспорте, в бюджетной сфере, игорного бизнеса и строительства, а также за несоблюдение правил сохранности памятников истории и культуры, надругательство над символами государственности и др.

Особо хочу остановиться на статье за невыполнение законных требований депутата областной Думы. Не секрет, что порой от иных чиновников, руководителей предприятий сложно получить ответ на депутатский запрос, не в срок предоставляются документы или необходимая информация. За это в статье 8.2. предусмотрено наказание в виде административного штрафа от 10 до 20 МРОТ. Кроме того, должностное лицо будет нести административное наказание в случае неисполнения им законного требования депутата или за создание препятствий в осуществлении его деятельности.

ций увеличивается вероятность их повреждения.

Возможны случаи крена и падения опор, строительной части подстанции, обрыва проводов и уменьшения габарита между проводами и поверхностью воды, появления напряжения на поверхности оборудования подстанции.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ:

1. Не приближаться к оборванным проводам и к затопленному электрооборудованию ближе, чем на 8 метров.

2. Не приближаться к провисшим над водой проводам ВЛ ближе, чем на 2 метра.

ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

При обнаружении повреждений на линиях электропередач немедленно сообщить в Балаковский район электрических сетей по тел.: 62-23-92, 62-40-28

Северо-Восточные электрические сети.

ГРАФИК

приема граждан по личным вопросам руководителями администрации Балаковского муниципального образования в приемной граждан администрации на апрель 2006 года

Дата	Время	Ф.И.О., должность ведущего прием
06.04.	с 15.00 до 17.00	Шаруев В.Н. – начальник управления архитектуры и градостроительства
07.04.	с 15.00 до 17.00	Семенов А.Г. – начальник управления по вопросам промышленности, транспорта и связи
10.04.	с 15.00 до 17.00	Игумнов Ю.М. – и.о. главы администрации Балаковского муниципального образования
12.04.	с 15.00 до 17.00	Утенков Г.Н. – заместитель главы администрации по социальным вопросам
13.04.	с 15.00 до 17.00	Рукосуева Т.А.- начальник отдела по развитию отраслей потребительского рынка управления экономики
14.04.	с 15.00 до 17.00	Зиновьев Н.В. – начальник архивного отдела администрации Балаковского муниципального образования
17.04.	с 15.00 до 17.00	Мельников О.Ю. – и.о. начальника отдела по вопросам транспорта и связи
18.04.	с 15.00 до 17.00	Володин О.Н. – начальник юридического отдела администрации
19.04.	с 15.00 до 17.00	Галицин А.Ю. – начальник управления муниципального жилья и жилищной политики
20.04.	с 15.00 до 17.00	Карномазов О.А.– и.о. председателя комитета по управлению имуществом
21.04.	с 15.00 до 17.00	Чутьев А.Л. – председатель комитета жилищного хозяйства (служба заказчика)
24.04	с 15.00 до 17.00	Мазунина О.Г. – заместитель главы администрации по вопросам экономики и потребительскому рынку
25 04.	с 15.00 до 17.00	Шестеркин Г.И. – заместитель главы администрации, начальник управления сельского хозяйства
26.04.	с 15.00 до 17.00	Вдовиченко Л.В. – начальник отдела по социальным вопросам администрации Балаковского муниципального образования
27.04.	с 15.00 до 17.00	Тополев А.В. – заведующий сектором по труду отдела по социальным вопросам администрации Балаковского муниципального образования
28.04.	с 15.00 до 17.00	Шошкина Т.А. – управляющий делами администрации

Телепрограмма 10.04-16.04

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.00, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с "Убойная сила".
10.20 Детективы.
10.50 Премьера. "Малахов + Малахов".
12.20 Т/с "Черный ворон".
13.20 Х/ф "Давай поженимся".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Т/с "Большие девочки".
18.40 Т/с "Любовь как любовь".
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Заколдованный участок".
22.30 "Битва за космос". Ф.1-й.
0.00 Теория невероятности. "Наши страхи".
0.50 "Гении и злодеи". "Курьезных дел мастер".
1.20 Х/ф "Близнецы".
3.05 Х/ф "В постели с убийцей".
4.20 Неизвестная планета. "Марш тысячи самураев".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.35 Х/ф "Бой с тенью".
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 Комната смеха.
12.45 Частная жизнь.
13.45, 16.30, 0.15 Дежурная часть.
14.40 Фильм Н.Губенко "Подранки".
17.15 Смехопанорама.
17.50 "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
21.55 "Призвание". "Алюминиевое королевство".
*23.00 Вести+.
23.20 "Мой серебряный шар". Юрий Гагарин.
0.35 Честный детектив.
1.05 Синемания.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.05 Кулинарный поединок
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.55 Квартирный вопрос.
11.55 Следствие вели...
13.35, 19.40 Т/с "Бандитский Петербург-7".
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с "Морские дьяволы".
20.50 Сериал "Темный инстинкт".
22.40 Т/с "Аэропорт".
23.45 Стихия.
0.20 Школа злословия.
1.15 Все сразу!
1.45 Х/ф "Спальня епископа".
3.40 Анатомия преступления.
4.25 Т/с "Медицинское расследование".
5.10 Т/с "Слепое правосудие".

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф "Рано утром".
10.45 Московская афиша.
10.55 Д/ф "Смотровая площадка".
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.00 События.
12.00 Постскриптум.
13.00 "Одно дело на двоих".
14.10 Деловая Москва.
15.00, 19.00 События. Время местное.
15.10 Сафари.
15.30 Т/с "Ундина".
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
17.40 "Петербургские тайны".
19.25 Персональный счет.
20.20 Х/ф "Американка".
22.25 Версты.
23.15 Лотерея "Олимпион".
23.20 Времечко.
0.25 "5 минут спорта".
0.45 Только для мужчин.

ТНТ

7.00 Неделя области.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.30 Новости "Детского мира".
8.40, 1.00 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Крутые виражи".
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.15 Офис.
16.00, 21.00, 0.00 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Возможности пластической хирургии.
19.00 Реальное дело.
19.30, 0.35 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф "Али Джи побеждает зло".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 9.30 "Моя прекрасная няня".
8.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
10.00 "Детский бум". Х/ф.
12.15 "Бедная Настя".
13.15 Мультфильм "Ну, погоди!".
14.00 М/с "Мумия".
14.30 М/с "Самурай Икс".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Принцесса Тенко и хранители магии".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30, 17.01 "Доктор Кто".
17.30, 18.01 "Зачарованные".
18.25, 19.01 "Моя прекрасная няня".
19.50 Крупным планом.
20.00 "Не родись красивой".
21.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 "Тайный брат". Х/ф.
23.50 Эгоистка.
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.00 "Кто в доме хозяин?".
0.30 Детали.

РЕКЛАМА

премьера
Тёмный Инстинкт
с 10 апреля

ВТОРНИК 11 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.00, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с "Убойная сила".
10.20 Детективы.
10.50 Малахов + Малахов.
12.20 Т/с "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Заколдованный участок".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с "Большие девочки".
18.50 Т/с "Любовь как любовь".
20.00 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Заколдованный участок".
22.30 "Битва за космос". Ф.2-й.
0.00 Памяти С.Лема. Фильм С.Содерберга "Солярис".
1.50 Х/ф "Девочки из календаря".
4.00 Х/ф "Битва за галактику".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
9.45 "Безумие Бориса Андреева".
10.45, 13.50, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 "Призвание".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
21.55 "Призвание". "Алюминиевое королевство".
*23.00 Вести+.
23.20 К 75-летию российского телевидения. "Эфир как предчувствие".
0.35 Х/ф "Алмазы шаха".

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Т/с "Граф Крестовский".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20, 15.30, 18.30 ЧП.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30, 19.40 "Улицы разбитых фонарей-7".
14.30, 20.50 Т/с "Темный инстинкт".
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара".
22.45 Т/с "Аэропорт".
1.00 Х/ф "Королева проклятых".
3.05 Профессия - репортер.
3.30 Т/с "Клан Сопрано-5".
4.25 Т/с "Медицинское расследование".
5.10 Т/с "Слепое правосудие".

ТВЦ

6.00 Настроение.
7.00 Общественное мнение.
8.40 Х/ф "Американка".
10.45 Московская афиша.
10.55 "Москва Серебряного века". "Анна Ахматова". Часть 1-я.
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.00 События.
12.00 Момент истины.
13.00 "Одно дело на двоих".
14.10 Деловая Москва.
14.30 Квадратные метры.
15.00, 19.00 События. Время местное.
15.30 Т/с "Ундина".
15.10 Рыболов.
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
17.40 "Петербургские тайны".
20.05 Лицом к городу.
19.25 Из первых рук.
21.05 Х/ф "Чужие здесь не ходят".
22.40 Отдел "Х".
23.15 Лотерея "Олимпион".
23.20 Времечко.
0.25 "5 минут спорта".
0.45 Х/ф "Большой кайф".
2.40 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.00 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Али Джи побеждает зло".
12.00 Мультфильм.
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.15 Офис.
16.00, 21.00, 0.00 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.30, 0.30 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф "Турбофорсаж".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 9.30 "Моя прекрасная няня".
8.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Каждодень - готовить не лень.
10.00 "Тайный брат". Х/ф.
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
13.50 Крупным планом.
14.00 М/с "Мумия".
14.30 М/с "Самурай Икс".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Принцесса Тенко и хранители магии".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30, 17.01 "Доктор Кто".
17.30, 18.01 "Зачарованные".
18.25, 19.01 "Моя прекрасная няня".
19.50 Эгоистка.
20.00 "Не родись красивой".
21.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 "Тариф на любовь". Х/ф.
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.00 "Кто в доме хозяин?"
0.30 Детали.

«СГК»
УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА

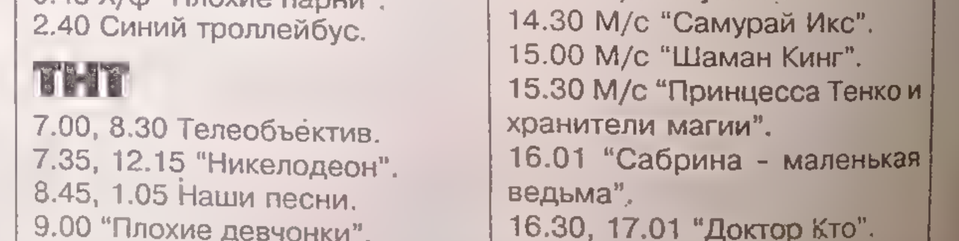
Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»
ПРОИЗВОДИТ
РАСПРОДАЖУ

Уважаемые сельхозпроизводители!
Балаковский элеватор производит закупку
ВСЕХ ВИДОВ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР
В ЛЮБОМ ОБЪЕМЕ ПО ВЫСОКИМ ЦЕНАМ.
ФОРМА ОПЛАТЫ ДОГОВОРНАЯ.

Лиц 4587Д
УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА
АВТОСТРАХОВАНИЕ
и другие виды страхования
АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
В центральном офисе агентства: ул.Ленина,100/1, тел. 46-05-63, 35-00-55.
Время работы с 8.00 до 17.00, сб., вс. - вых.
магазин «Мобила», ул.Трнавская,15 тел.33-34-56
рынок 9 м-на, салон «Мегафон»,
ул.Коммунистическая,52 м-н «Кадиллак»

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС»
ПРОИЗВОДИТ
РАСПРОДАЖУ
ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ
ЦЕННОСТЕЙ
в связи с реорганизацией
складского хозяйства.
Обращаться по тел. 49-53-22, 49-53-48
с 8.00 до 17.00

Уважаемые сельхозпроизводители!
Балаковский элеватор производит закупку
ВСЕХ ВИДОВ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР
В ЛЮБОМ ОБЪЕМЕ ПО ВЫСОКИМ ЦЕНАМ.
ФОРМА ОПЛАТЫ ДОГОВОРНАЯ.
Обр.: Саратовская обл., г.Балаково, Элеватор
Тел.: (23)62-13-18, 62-36-99, 8-927-277-18-74



СРЕДА 12 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.00, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с "Убойная сила".
10.20 Детективы.
10.50 Малахов + Малахов.
12.20 Т/с "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Заколдованный участок".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с "Большие девочки".
18.50 Т/с "Любовь как любовь".
20.00 Пусть говорят.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Заколдованный участок".
22.30 "Битва за космос". Ф.3-й.
0.00 Памяти С.Лема. Фильм А.Тарковского "Солярис".
3.15 Х/ф "Леонард шестой".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
9.45 "Гений из "шарашки". Авиаконструктор Бартини".
10.45, 13.50, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 "Призвание".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
21.55 "Призвание". "Голова спрута".
*23.00 Вести+.
23.20 Ко Дню космонавтики. "Белое солнце Байконура".
0.15 Х/ф "Хочу взять тебя за руку".
2.15 ПроСВЕТ.

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Т/с "Граф Крестовский".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Особо опасен!
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.00 Сегодня.
13.30, 19.40 "Улицы разбитых фонарей-7".
14.30, 20.50 Т/с "Темный инстинкт".
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара".
22.45 Х/ф "Укрощение огня".
2.10 Д/с "Оружие, микроорганизмы и сталь".
3.25 Т/с "Клан Сопрано-5".
4.20 Т/с "Медицинское расследование".
5.10 Т/с "Слепое правосудие".

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф "Чужие здесь не ходят".
10.30 "Выучиться на космонавта". Спецрепортаж.
10.45 Московская афиша.
10.55 "Москва Серебряного века". "Анна Ахматова". Часть 2-я.
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.00 События.
12.00 Лицом к городу.
13.00 "Одно дело на двоих".
14.10 Деловая Москва.
14.30 Доходное место.
15.00, 19.00 События. Время местное.
15.10 Стандарт качества.
15.30 Т/с "Ундина".
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
17.40 "Петербургские тайны".
19.25 Сильный и умный.
19.40 Стандарт качества.
20.20 Концерт, посвященный Дню космонавтики.
22.25 Наша версия.
23.15 Лотерея "Олимпион".
23.20 Времечко.
0.25 "5 минут спорта".
0.45 Х/ф "Плохие парни".
2.40 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 1.05 Наши песни.
9.00 "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Турбофорсаж".
12.00 Мультфильм.
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.15 Офис.
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.30, 0.35 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Ночь живых придурков".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 9.30 "Моя прекрасная няня".
8.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.15 Дорога к здоровью.
10.00 "Тариф на любовь". Х/ф.
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
13.50 Эгоистка.
14.00 М/с "Мумия".
14.30 М/с "Самурай Икс".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Принцесса Тенко и хранители магии".
16.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30, 17.01 "Доктор Кто".
17.30, 18.01 "Зачарованные".
18.25, 19.01 "Моя прекрасная няня".
19.50 Дорога к здоровью.
20.00 "Не родись красивой".
21.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 "Перстень мушкетеров". Х/ф.
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.00 "Кто в доме хозяин?".
0.30 Детали.

ЧЕТВЕРГ 13 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.00, 3.00 Новости.
5.05 Первая программа.
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с "Убойная сила".
10.20 Детективы.
10.50 Малахов + Малахов.
12.20 Т/с "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Заколдованный участок".
15.10 Лолита. Без комплексов.
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с "Большие девочки".
18.50 Т/с "Любовь как любовь".
20.00 Человек и закон.
21.00 Время.
21.30 Т/с "Заколдованный участок".
22.30 "Битва за космос". Ф.4-й.
0.00 Судите сами.
1.00 Х/ф "Спецагент Корки Романо".
2.40 Х/ф "Братья".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
9.45 "Генерал Скобелев".
10.45, 13.50, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.
11.50 "Призвание".
12.50 Частная жизнь.
14.40 Т/с "Любовь моя".
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры".
17.50 "Обреченная стать звездой".
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Подробности.
20.00 Вести.
*20.30 Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
21.55 "Призвание". "Голова спрута".
*23.00 Вести+.
23.20 Д/ф "Охота на лис. История одного предательства".
0.35 Х/ф "Бойцовский клуб".

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Т/с "Граф Крестовский".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Главная дорога.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.00 Сегодня.
13.30, 19.40 "Улицы разбитых фонарей-7".
14.30, 20.50 Т/с "Темный инстинкт".
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара".
22.45 К барьеру!
0.00 Комедия "Сделка".
2.25 Д/с "Оружие, микроорганизмы и сталь".
3.25 Т/с "Клан Сопрано-5".
4.25 Т/с "Медицинское расследование".
5.10 Т/с "Слепое правосудие".

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.40 Х/ф "Близнецы".
10.45 Московская афиша.
10.55 "Москва Серебряного века". "Анна Ахматова". Часть 3-я.
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.00 События.
12.00 Наша версия.
12.50 Опасная зона.
13.05 "Одно дело на двоих".
14.10 Деловая Москва.
14.30 Точный расчет.
15.00, 19.00 События. Время местное.
15.10 Дистанционный смотритель.
15.30 Т/с "Ундина".
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
17.40 "Петербургские тайны".
19.25 Снижаем вес с "Доктором Борменталем".
20.20 Х/ф "Я всегда буду рядом с тобой".
22.25 Особая папка.
23.15 Лотерея "Олимпион"
23.20 Времечко.
0.25 "5 минут спорта".
0.45 Х/ф "Поезд смерти".
2.45 Синий троллейбус.

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.35, 12.15 "Никелодеон".
8.45, 14.30, 1.10 Наши песни.
9.00 Т/с "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Ночь живых придурков".
12.05 Мультфильм.
13.30 Такси.
14.00 Телемагазин.
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.20 Офис.
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00 Необъяснимо, но факт.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30, 0.40 Телеобъектив.
20.00 Запретная зона.
22.00 Х/ф "Горячая жевательная резинка".

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 9.30 "Моя прекрасная няня".
8.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
10.00 "Перстень мушкетеров". Х/ф.
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Мумия".
14.30 М/с "Самурай Икс".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Принцесса Тенко и хранители магии".
16.01 "Лиззи Магуайер".
16.30 "Такой разный Фергус Макфайл".
17.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
17.30, 18.01 "Зачарованные".
18.25, 19.01 "Моя прекрасная няня".
19.50 Гость в студии ТТВ.
20.00 "Не родись красивой".
21.00 "Кто в доме хозяин?".
21.30 "Жестокие игры-2". Х/ф.
23.58 Настроение с Евгением Гришковцом.
0.00 "Кто в доме хозяин?".
0.30 Детали.

УСЛУГИ ПАЗ (25 мест)
ГАЗель (9 мест)
РЕМОНТ цветных ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому у владельца. БЫСТРО,
КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА по индивидуальному заказу
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖУРНАЛЬНЫХ СТОЛИКОВ ТУ-ТУМБ ИЗ СТЕКЛА

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
РЕСТАВРАЦИЯ
35-14-64, 30-15-85

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
на 2006 год
Технический центр АНТЕЙ
Пионерская, 1в
44-32-27

Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1в. Тел. 44-63-81.
СТЕКЛО
оконное, узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА
для ванных комнат
Ул.МИНСКАЯ, 9 (напротив маг. «Фиалка»); ул.П-15, 4 (д/с между п-кой №6 и маг-ом «Спорт и туризм»), тел. 44-63-81.

ПЯТНИЦА 14 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.00 Новости.
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро.
9.10 Т/с "Убойная сила"
10.20 Детективы.
10.50 Малахов + Малахов
12.20 Т/с "Черный ворон".
13.20 М/с "По следам Микки Мауса".
13.50 Т/с "Заколдованный участок"
15.10 Лолита. Без комплексов
16.00 Т/с "Талисман".
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Бандиты эпохи социализма".
18.40 Т/с "Любовь как любовь
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.25 КВН-2006.
23.40 Х/ф "Первые на Луне"
1.50 Х/ф "Мужчина с заснеженной реки".
3.50 Х/ф "Враг мой".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.
8.45 "Опера-2. Хроники убойного отдела".
9.45 "Мой серебряный шар". Георгий Милляр.
10.45, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия
12.15 "Призвание".
13.15 Городок.
14.40 Т/с "Любовь моя"
15.10 Суд идет.
17.15 Т/с "Кулагин и партнеры"
17.50 "Обреченная стать звездой"
18.45 Т/с "Волчица".
19.45 Зеркало.
20.00 Вести
20.30 Вести-Саратов
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Юрмала" Фестиваль юмористических программ.
22.50 Фильм "Космос как предчувствие"
0.45 Х/ф "Взрыватель
2.30 Кинескоп

НТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 Т/с "Граф Крестовский".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
10.15 Криминальная Россия.
10.50 Принцип домино.
11.55 Рублевка. Live.
13.30 "Улицы разбитых фонарей-7".
14.30 Т/с "Темный инстинкт".
15.30, 18.30 ЧП.
16.25 Т/с "Возвращение Мухтара".
19.40 "Улицы разбитых фонарей".
20.40 Следствие вели...
21.40 Х/ф "Сеть".
23.55 Х/ф "Двойной агент".
2.10 Кома: это правда.
2.40 Д/с "Оружие, микроорганизмы и сталь".
3.45 Т/с "Медицинское расследование".
4.30 Т/с "Слепое правосудие".

ТВЦ

6.00 Настроение.
7.00 Стандарт качества.
7.15 Давеча.
8.40 Х/ф "Я всегда буду рядом с тобой".
10.45 Московская афиша.
10.55 "Москва Серебряного века". "Николай Гумилев".
11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 0.00 События.
12.00 Особая папка.
12.50 "Райцентр суверенного значения". Спецрепортаж.
13.05 "Одно дело на двоих".
14.10 Деловая Москва.
15.00, 19.00 События. Время местное.
15.10 Сильный и умный.
15.30 Т/с "Ундина".
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
17.40 "Петербургские тайны".
19.25 Прямая речь.
20.20 "Пуаро Агаты Кристи".
22.30 Репортер.
22.45 Народ хочет знать.
23.50 Лотерея "Олимпион".
0.25 "5 минут спорта".
0.45 Кафе "Шансон".
1.15 Х/ф "Кровь и песок".

ТНТ

7.00, 8.30 Телеобъектив.
7.15 Саратов: инструкция по применению.
8.00, 12.15 "Никелодеон".
9.00 Т/с "Плохие девчонки".
10.00 Х/ф "Братья Мизери".
12.00 Мультфильм.
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Девственница".
14.50 Охотницы за разумом.
15.00, 1.20 Офис.
16.00, 21.00, 3.05 Дом-2.
17.00 Школа ремонта.
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Школа Веселых Наук.
19.15 Реальное дело.
19.30, 0.40 Телеобъектив.
22.00 Х/ф "Игрушка".
1.10 Наши песни.

СТС

6.50 М/с "Смешарики".
7.00 М/с "Веселые мелодии".
7.30, 9.30 "Моя прекрасная няня".
8.00 "Не родись красивой".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
10.00 "Биодом". Х/ф.
12.00 "Бедная Настя".
13.00 "Как сказал Джим".
14.00 М/с "Мумия".
14.30 М/с "Самурай Икс".
15.00 М/с "Шаман Кинг".
15.30 М/с "Принцесса Тенко и хранители магии".
16.01 "Лиззи Магуайер".
16.30 "Такой разный Фергус Макфайл".
17.01 "Сабрина - маленькая ведьма".
17.30, 18.01 "Зачарованные".
18.25, 19.01 "Моя прекрасная няня".
19.50 Каждодень - готовится день.
20.00 "Не родись красивой".
21.00 "Девять ярдов". Х/ф.
23.38 Настроение с Евгением Гришковцом.
23.40 "Осторожно, Задов! или Похождения прапорщика".

Телепрограмма 10.04-16.04

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.40 М.Булгакова, Г.Жженов в фильме "Нечаянная любовь".
8.10 Играй, гармонь любимая!
8.50 Слово пастыря.
9.10 М/с "Кряк-бригада", "С добрым утром, Микки!".
10.10 Смак.
10.30 "Расколдованный участок".
11.20 Неделя на "Фабрике".
12.10 Здоровье.
13.00 "За секунды до катастрофы. Взрыв в Северном море".
13.50 Х/ф "Неисправимый лгун".
15.20 КВН - 2006.
17.00 Т/с "Большие девочки".
18.00 Вечерние новости.
18.10 Поймать вора.
18.40 Формула красоты.
19.40 "Большие гонки".
21.00 Время.
21.20 Фабрика звезд.
22.40 Что? Где? Когда?
0.00 "Театр "Современник". Первые 50".
1.00 Дж.Чан в комедии "Полицейский из Гонконга".
3.00 Х/ф "Смертельно опасные герои".
5.00 Х/ф "Битва за галактику".

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ.
8.00, 11.00, 14.00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов.
8.20 Диалоги о животных.
8.55 Военная программа.
9.20 Вокруг света.
9.50 Субботник.
10.30 Народный артист.
11.20 Сто к одному.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.20 Х/ф "Возврата нет".
*16.00 Спрос.
*16.25 Приложение к телеигре "Маркиза". Роман Карцев.
*17.20 Вести-Саратов. События недели.
18.00 Народный артист.
19.00 Дежурная часть.
19.30 Честный детектив.
20.00 Вести.
20.15 Субботний вечер.
22.10 Х/ф "Затерянный мир. Парк Юрского периода-2".
0.40 Х/ф "Обитель зла".

НТВ

5.20 Х/ф "Сеть".
7.10 "Альф-2".
8.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 "Дикий мир".
8.45 Без рецепта.
9.25 Смотр.
10.15 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.20 Особо опасен!
14.00 Т/с "Казус Кукоцкого".
16.20 "Женский взгляд". Ю.Рутберг.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с "Морские дьяволы".
19.30 Профессия - репортер.
19.55 Программа максимум.
20.55 Т/с "Бандитский Петербург-7".
22.00 Реальная политика.
22.40 Р.Гир в фильме "Красный угол".
1.05 Мировой бокс. Ночь нокаутов.
1.40 Анатомия преступления.
2.40 Х/ф "Крысиная стая".

ТВЦ

6.05 "Пуаро Агаты Кристи".
8.00 Марш-бросок.
8.30 Православная энциклопедия.
9.00, 18.00 Персональный счет.
9.25 М/ф "Василиса Прекрасная".
9.45 АБВГДейка.
10.15 Фильм-сказка "Беляночка и Розочка".
11.20 М/ф "Садко богатый".
11.45 События. Утренний рейс.
12.00 Солнечный круг.
12.40 Очевидное - невероятное.
13.10 Сто вопросов взрослому.
14.00 Давеча.
14.20 Стандарт качества.
14.45, 19.00, 0.35 События.
15.00 Русский век.
15.45 Парк юмора.
16.15 Х/ф "Оскар".
18.00 Общественное мнение.
19.10 "Чисто английское убийство".
21.00 Постскриптум.
22.05 Лотерея "Олимпион".
22.10 Т/с "Козленок в молоке".
0.45 "5 минут спорта".
0.50 Деликатесы.
1.30 Открытый проект.

ТНТ

7.00 Неизвестная планета.
7.25 Мультфильм.
8.20 Антология юмора.
9.10 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 "Хит-парад дикой природы".
11.00 Х/ф "Игрушка".
13.10 Мультфильм.
13.30 Такси.
14.00 Возможности пластической хирургии.
15.00 Офис.
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
17.00 "Саша + Маша".
18.00 Дикие дети.
19.00 Энгельсские подробности.
19.30 Неделя области.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Комеди-Клаб.
23.30 Секс.
0.00 "Настоящий мужчина". Реалити-шоу.
1.00 Роман с Бузовой.

СТС

6.00 "Сказание о Давиде". 1-я часть. Х/ф.
7.40 Мультфильм "Сказка старого дуба".
7.50 М/с "Семья почемучек".
8.20 М/с "Смешарики".
9.30 М/с "Итси-Битси паучок".
10.00 "Верное сердце". Х/ф.
12.00 Самый умный.
14.00 Кино в деталях.
15.00 "Нацисты. Предостережение истории". "Путь к власти".
16.00 Гость в студии ТТВ.
16.30 "Улицы разбитых фонарей".
17.45 "Девять ярдов". Х/ф.
19.50 "Моя прекрасная няня".
21.00 "Мак и я". Х/ф.
23.05 Хорошие шутки.

БТИиОН
Все операции с недвижимостью
• МЕЖЕВАНИЕ
• ПРИВАТИЗАЦИЯ
• РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объек-

ателье Карина
предлагает **УСЛУГИ ПО ПОШИВУ** больших и малых партий одежды любой сложности, в том числе коллекций. **ОТШИВ** экспериментальных моделей, **РАЗРАБОТКА СТИЛЯ** корпоративной одежды.
ул.Красноармейская,32, т.44-22-20.

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ

БТИиОН

Все операции с недвижимостью

- МЕЖЕВАНИЕ
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объекты недвижимости
- ПОКУПКА И ПРОДАЖА квартир, домовладений
- ОФОРМЛЕНИЕ всех необходимых документов

ул.Пионерская, 1а, 2 эт. 46-16-72, 44-76-00

МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ

АТЕЛЬЕ **Карина**

предлагает **УСЛУГИ ПО ПОШИВУ** больших и малых партий одежды любой сложности, в том числе коллекций. **ОТШИВ** экспериментальных моделей, **РАЗРАБОТКА СТИЛЯ** корпоративной одежды.

ул.Красноармейская, 32, т.44-22-20.
пр.Героев, 28, т.39-64-62

Гарантия.
Работаем без выходных
т. 66-02-70, 30-32-15
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

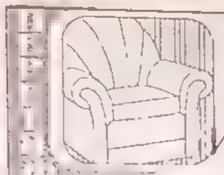
ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

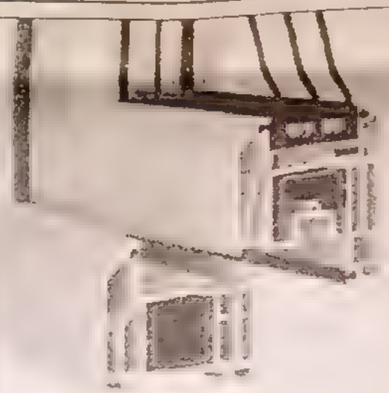
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ЗАМЕР
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
КАЧЕСТВЕННЫЙ МОНТАЖ ПО ГОСТУ
КРЕДИТ, РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

THYSSEN POLYMER

ФАБОРИТ
пятикамерный профиль по цене обычного

Проспект Героев 23/1, (м-н Соблазн) т.33-88-03, 33-65-01





ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 АПРЕЛЯ

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Шутка за шуткой.
6.40 Х/ф "Если можешь, прости ...".
8.20 Армейский магазин.
8.50 М/с "Дональд Дак представляет".
9.20 Умницы и умники.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.20 Веселые картинки.
12.10 Живой мир "Жизнь под ногами"
13.10 Д/ф Королевы красоты".
14.00 Футбол ЧР "Локомотив" - ЦСКА
16.00 Театр Современник" Первые 50"
17.00 Империя
18.00 Времена
18.50 Д/ф "Вольф Мессинг. "Я вижу мысли людей".
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 [illegible] "Время".
21.45 Х/ф "Знаки любви"
[illegible] Бокс Мигель Котто - Джан[illegible]

РОССИЯ

5.35 Х/ф "Отряд".
7.10 Студия "Здоровье".
7.20 Сельский час.
7.45 Бинго-миллион.
8.00, 11.00, 14.00, 17,00 Вести.
*8.10, 11.10 Вести-Саратов
8.20 Русское лото.
8.30 М/ф "Чудесный колокольчик".
8.50 Комедия "Карантин".
10.30 Утренняя почта.
11.20 Городок.
11.55 Сам себе режиссер.
12.45 Смехопанорама
13.15 Парламентский час.
14.20 "Фитиль № 82".
15.05 Великолепная восьмерка
15.50 В Городке
16.00 Х/ф "Свадьба"
18.05 Веселая компания
20.00 Вести недели
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Х/ф "Последний уик-энд".
23.20 Национальный интерес.

НТВ

4.45 Х/ф "Красный угол".
[illegible] Д/с "Странные дни на пла[illegible]
[illegible]

8.20 Т/с "Джоуи".
8.45 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.20 ЧП.
10.50 Top Gear.
11.30 Цена удачи.
12.20 Растительная жизнь.
13.25 Стихия.
14.00 Т/с "Казус Кукоцкого".
16.20 Один день. Новая версия.
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с "Морские дьяволы".
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.50 Чистосердечное признание
20.30 ЧП.
20.55 Т/с "Бандитский Петербург-7"
22.00 Воскресный вечер
23.30 Т/с "Зона"
1.25 Журнал Лиги чемпионов
2.00 Ш Пенн в фильме "Я - Сэм".
4.15 Х/ф "Последний девственник Америки".

ТВЦ

6.25 Х/ф "Оскар".
8.00 Крестьянская застава.
8.35 Наш сад.
9.00, 16.15 Приглашение в храм.
9.20 Сильный и умный.
9.45 Отчего, почему?
10.10 Без репетиций.
10.35 М/ф "Хочу быть отважным".
10.55 "21-й кабинет".
11.25 "Чудак-человек". Сергей Никоненко.
12.10 Х/ф "Елки-палки".
14.10 Я.Бойко в программе "Приглашает Борис Ноткин".
14.45, 19.50, 23.25 События.
14.55 Прорыв.
15.25 "Я пел всем сердцем..." Вадим Козин.
16.15 Московская неделя.
16.45 Звезда Леонида Дербенева.
17.45 Т/с "Алис Невер"
20.00 Момент истины.
21.00 Т/с "Козленок в молоке"
23.35 "5 минут спорта".
23.40 Великая иллюзия.
0.20 "Расскажи мне о любви" Шандор.
1.05 Мотодром
1.40 Х/ф "Мартовские иды"

ТНТ

7.00 Неизвестная планета
7.25 Мультфильм.
8.20 Антология юмора.
9.10 Каламбур.
9.35 Фигли-Мигли.
10.00 "Охотник на крокодилов"
11.00 Х/ф "Убойная команда"
13.30 Такси.
14.00 Дикие дети.
15.00, 0.45 Офис.
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.
17.00 "Саша + Маша".
18.00 Школа ремонта.
19.00 Саратов: инструкция по применению.
19.30 Мера ответственности.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Комеди-Клаб.
23.30 Секс.
0.00 Правила секса.
0.30 Наши песни.

СТС

6.00 "Сказание о Давиде" Х/ф 2-я часть.
7.50 М/с "Биби Блоксберг"
8.20 М/с "Смешарики".
8.30 М/с "Флиппер и Лопака"
9.00 Лучшие программы "Улицы Сезам"
9.30 М/с "Итси-Битси паучок"
10.00 "Мак и я" Х/ф
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 "Нацисты. Предостережение истории". "Хаос и конформизм. Нацистский режим в Германии".
16.00 [illegible] истории в деталях
[illegible].30 "Не родись красивой"
21.00 "Темнота наступает" Х/ф.
22.55 6 кадров

Балаковские невесты у заморских принцев в цене

Недавно мы познакомились с одной из таких женщин, которая в поисках жениха трижды выезжала из Балакова в Европу. Она любезно согласилась поделиться с читателями своими впечатлениями.

У Ирины поначалу семейная жизнь складывалось удачно: вышла замуж по любви, родила ребенка и как-то сразу получила все, о чем мечтает любая женщина, даже работу нашла по душе и с хорошим заработком. Но счастье оказалось недолгим: через несколько лет она рассталась с мужем, а потом и работу потеряла. К 30 годам только и осталось у нее, что дочурка-кроха, не востребованная специальность да двухкомнатная квартирка в непрестижном микрорайоне нашего города. Динамичная, деловая и с волевым характером, Ирина не отчаялась и, забыв на время о мужчинах и любви, занялась самообразованием. Стала штудировать языки, вскоре неплохо освоила французский.

Но материальные затруднения и личная неустроенность все чаще стали наводить Ирину на мысль, что надо в жизни что-то менять. Она быстро поняла, что одной ей дочь не поднять, и решила подыскать девочке другого отца, а заодно и себе достойного спутника жизни. Но все приличные мужчины 30-40 лет, как и следовало ожидать, были уже при женах и при

Валентина ШУНИНА

«Женское счастье – был бы милый рядом...», - фраза из некогда популярной песенки как нельзя лучше отражает стремление представительниц слабого пола обрести любимого человека, желательно одного и на всю жизнь. Некоторые, отчаявшиеся найти вторую половинку у себя на родине, отправляются на поиски суженого за границу.

« В своего французского принца я влюбилась сразу. И от него, и от Парижа первые впечатления самые восторжен-

жены как попало. Не впечатляла и их мешковатая блеклая одежда, что называется «из под пятницы суббота». А обувь! Моя бабуля на дачу в таких туфлях не рискнет пойти, а они ее надевают одну и ту же: и на работу, и в гости, по принципу – лишь бы удобно было. К своему удивлению, на улицах Парижа я встречала большей частью людей неприветливых, угрюмых, озлобленных, озабоченных и готовых огрызаться по поводу и без. И это при их европейском благополучии! Быть может, у них это от голода. Французы очень мало едят, боятся стать такими же толстыми, как американцы. Какими же они были бы у нас в стране, с нашими проблемами?!

А жених оказался еще и страшным занудой, помешанным на чистоте, вспыльчивым, гневливым: от любого пустяка заводился и, чуть что не так, срывался на крик. Пред-

рованными». Но первый немецкий «опыт» тоже получился неудачным. Очень скоро мы с женихом поняли, что не подходим друг другу. Однако мужчина любезно предложил нам с дочуркой остаться погостить у него. Мы согласились: отдыхали, знакомились со страной, людьми, бытом, осваивали азы языка.

Надежду обрести счастье на чужбине я все же не оставляла, и, подыскав другую кандидатуру, через время вернулась в Германию. И влюбилась! Ганс оказался мужчиной добрым и щедрым, искренне желавшим создать семью. Поначалу бережно за мной ухаживал и особо ничем не нагружал. Дни пролетели незаметно, домой я вернулась с уверенностью, что совсем скоро обрету семью, мужа и поменяю место жительства навсегда. Но и эта попытка, к сожалению, не увенчалась успехом.

По возвращении в Германию буквально на третий день Ганс объявил, что мне пора «приобщаться к делу». До того он один управлялся в небольшом собственном кафе, расположенном в центре Франкфурта. Нет, я не собиралась, выйдя замуж, сидеть на шее у суженого и работы не боялась. Однако три месяца «пахоты», а иначе работу в кафе и не назовешь, оказались мне не по силам. Ганс требовал от меня слишком многого и ежеминутно: чтобы я все схватывала на лету,

...ни. Но все приличные мужчины 30-40 лет, как и следовало ожидать, были уже при женах и при семьях. Те же, что встречались на пути Ирины, не скрывали желания просто пристроиться или того хуже – перебиться на время. И тогда Ирина воспользовалась услугами Интернета. Дело оказалось несложным: выбрала из всех откликнувшихся на ее предложение мужчин француза, не столько оттого, что прельстилась его данными, сколько от желания побывать в Париже. Да и знание языка сыграло не последнюю роль. Вскоре списалась, созвонилась и отправилась во Францию на «смотрины».

« В своего французского принца я влюбилась сразу. И от него, и от Парижа первые впечатления самые восторженные: восхитительная страна, красивейший город в мире, а рядом симпатичный мужчина. Чего еще надо? - делится сокровенным наша собеседница, - Столько читала я о галантных французах, легких, общительных, веселых. И вот я здесь, среди них! Но, увы, вскоре я убедилась, что жизнь в этой стране далека от «киношной» и книжной, какой Францию знают и любят россияне. Французы в большинстве своем оказались крайне педантичными и консервативными, а их женщины «аля натюрель» вряд ли понравятся нашим мужчинам. В массе своей неухоженные: никакого макияжа на лице, волосы только естественного цвета, даже если это седые космы, постри-

...проблемами!?

А жених оказался еще и страшным занудой, помешанным на чистоте, вспыльчивым, гневливым: от любого пустяка заводился и, чуть что не так, срывался на крик. Представить не трудно, что за жизнь с ним меня ожидала. И потому я приняла решение с ним расстаться, пока не поздно.

Вернувшись на родину и передохнув, я предприняла вторую попытку, на этот раз отправилась в Германию. Здесь после чопорной и традиционной Франции жизнь мне показалась куда проще, да и сами люди не такими «запрограмми-

...муж, сидеть на шее у суженого и работы не боялась. Однако три месяца «пахоты», а иначе работу в кафе и не назовешь, оказались мне не по силам. Ганс требовал от меня слишком многого и сиюминутно: чтобы я все схватывала на лету и тут же запоминала, совершенно не учитывая мое плохое знание немецкого языка. Помимо работы в кафе, я должна была успевать все делать по дому и при этом оставаться любящей женщиной, ласковой и приветливой. Не выдержав, я попросила балаковских подруг, благо их здесь оказалось немало, вызволить ме... из «кабалы».

Если у читателей сложилось впечатление, что Ирина на этом остановилась, то они ошибаются. Ее французская и германская «любови» названивают ей регулярно до сих пор, помогают морально, а иногда и материально, и оба надеются на ее возвращение. И на этот раз обещают пересмотреть свое поведение, учесть все ее претензии и пожелания. Вот Ирина и не устояла, вскоре опять собирается за границу, все к тому же Гансу, заверения которого ей показались убедительнее.

Заграничный брак – не мед

Со слов Ирины мы узнали, что балаковские «невесты» давно облюбовали Германию. Там, на чужбине, они очень сдружились. И стараются время от времени собираться вместе, делятся радостями и бедами, помогают друг другу выживать. Судьба у каждой складывается по-разному. Некоторые дамы перебрали уже не одну кандидатуру. Есть и те, кто безропотно сносят настоящие издевательства «женихов», лишь бы прожить в стране отведенный срок и получить «вид на жительство». Тогда можно будет расстаться с надоевшим супругом и устраивать жизнь самостоятельно.

Но есть среди балаковских искательниц женского счастья и те, кто все же его обрел. Одну из приятельниц Ирины, к примеру, супруг- немец не только действительно полюбил, но и полюбил все, что связано с Россией: кухню, обычаи, и даже терпит русских подруг своей благоверной. Хотя многие немцы своим славянским женам запрещают общаться с соплеменниками и даже препятствуют их кратковременным поездкам на родину. Потому Ирина советует женщинам, у которых дело дойдет до венца, обязательно свои условия фиксировать в брачном контракте. Это поможет избежать многих проблем.

На поиски счастья

Что же в основном движет нашими соотечественницами, когда они отправляются в чужую страну искать своего «единственного»?

Ответ вполне прогнозируемый – неуверенность в завтрашнем дне, одиночество. Западные «женихи» в большинстве своем тоже в прошлом имеют горький опыт семейной жизни. А не ищут будущую подругу жизни в своем отечестве, видно, оттого, что славянки из бывшего СССР буквально наводнили Европу своими предложениями. И сами сформировали у тамошних мужчин определенный взгляд на женщину, приехавшую из России и стран ближнего зарубежья. Наши соотечественницы так *повели себя на* первых порах, что за границей теперь мужчины их делят на две категории.

Первая – женщина-»хищница»: деньги, золотые украшения, тряпки и безделье – главная цель, ради которой ей понадобился иностранный жених. И вторая – женщина- лошадь: ее можно заставлять работать по 24 часа в сутки, используя и как рабочую силу, и как жену, мать, любовницу. Она все стерпит, все выдержит и возражать особо не будет. А не сможет вынести - вернется домой с чем приехала. Самое трудное - сломать этот стереотип, заставить с собой считаться, уважать твои желания, приучить к мысли, что ты не женщина второго сорта. *Нашей героине*, надо сказать, это удалось. И *мужчины, с которыми* ее свела судьба в двух *европейских* ...нах, уже изменили *мнение* о ро...ках.

ЗАО «ЖЭК» устанавливает
ТЕПЛОСЧЕТЧИКИ
на жилых домах с последующим обслуживанием.
Тел. 33-39-49

ПОПРАВКА

В связи с технической ошибкой, допущенной в газете от 31.03.2006 №24 о предоставлении земельного участка для строительства торгово-сервисного центра, площадь земельного участка читать «9900 кв.м».

Администрация ГОУ НПО «Профессиональный лицей №62» объявляет о вскрытии 17 апреля конвертов с конкурсными заявками на производство капитального и текущего ремонта по адресу: г.Балаково, ул.Комсомольская, 34, тел.44-04-38.

ЗАО «ЖЭК» объявляет
КОНКУРС
на подрядные работы по текущему ремонту кровли и заделке швов на панельных домах. Тел. 33-39-49

У нас - юбилей!

Балаковский «БИГ-БЭНД»: десять лет в музыке

Татьяна ГУСАРОВА

-Три часа полного счастья, - так оценили юбилейный концерт Балаковского биг-бэнда многочисленные зрители, пришедшие 26 марта в филармонию поздравить замечательный коллектив, по словам начальника управления культуры А.Абрамова, один из лучших не только в Саратовской области. Вообще-то концерт планировался часа на два, но... Музыканты создали такую атмосферу праздника «живого» оркестрового звука, настолько вдохновенно играли, что с первых же секунд этот настрой передался залу. После каждого произведения звучали крики «Браво!» и долгие аплодисменты, извините за штамп, переходящие в овации. Подумалось: «Как быстро летит время!»

теллектуальным лидером. И тут судьба подыграла музыкантам, послав в наш город Мастера.

ДЕЛО МАСТЕРА БОИТСЯ

Е.Бабешко до приезда в Балаково играл в крупных российских оркестрах, он блестящий исполнитель, но главное его достоинство - талант аранжировщика. Это сразу поняли М.Сиропов, старейшина коллектива А.Пахомов – и отправились к А.Саурину просить помочь музыканту с жильем, дабы не упустить маэстро. Доводы были столь

В юбилейный вечер оркестр и его солисты продемонстрировали все грани творческого таланта: идеальное звукоизвлечение, гибкость интонаций, яркую эмоциональность. Каждое исполняемое произведение поражало художественной законченностью, а это зависит не в последнюю очередь от взаимодействия членов оркестра, не просто профессионалов, но и единомышленников.

ТВОИ ЛЮДИ, ОРКЕСТР!

-Каждый музыкант оркестра - яркая личность, лучшие из лучших! - гордится своими коллегами худ. руководитель филармонии А.Пахомов.

-Наш талисман, - так любовно называют единственную в оркестре женщину, флейтистку И.Сыромолотову. Стройная красивая блондинка и великолепный исполнитель, Ирина стала бы украшением лю-

Почили в бозе магазины советской эпохи, называвшиеся «Богатырь», но богатыри-то на Руси не перевелись. Один из них – саксофонист Д.Бедов. Отличный музыкант и о-о-очень большой человек! Никак не найдет филармония того, кто бы сшил ему фрак 64 размера или обеспечил готовым «крупногабаритом». Помогите, люди добрые!

ОТ ГЕРШВИНА ДО ЗАЦЕПИНА

Богат репертуар оркестра: Гершвин и Миллер, Дунаевский и Баснер. Вокалистам оркестра К.Хачатурян, В.Сироповой, А.Ступникову под силу не только произведения отечественных композиторов, но и джазовая классика. «Бессаме Мучо» и «Я танцевать хочу» вряд ли оставят равнодушными даже неискушенного слушателя. На каждом концерте народ неизменно требует «Караван», да не по одному

[illegible]

Идея создания муниципального оркестра родилась в 1998 году у тогдашнего начальника управления культуры [illegible] Ташковского. Он понимал, что, хотя в городе был духовой оркестр на базе [illegible] химиков, подняться на новую ступень развития, перейти от самодеятельного уровня к профессиональному можно только при поддержке властей. Бывший мэр города А.Саурин пошел навстречу, подписав соответствующее Постановление.

Костяк музыкантов сложился уже тогда! Со дня основания в оркестре работают бессменный руководитель оркестра В.Авдевнин, Ю.Романов, [illegible] и еще несколько музыкантов. Люди ищущие, они мечтали создать именно биг-бэнд, что позволило бы не только идти в ногу со временем, но и полнее раскрыть творческий потенциал каждого. Однако оркестр лишь тогда по праву можно назвать эстрадно-джазовым, когда в его составе есть ритм-группа. С появлением С.Богдашина, Д.Селиверстова возможность называться полноценным биг-бэндом стала реальной. Но не хватало Его, того, кто мог бы стать ин-

[illegible] А.Пахомов – и [illegible] к А.Сер[illegible] [illegible] помочь музыканту с жильем, дабы не упустить маестро. Доводы были столь убедительными, что вопрос решился в считанные часы! Евгений Николаевич, по сей день непререкаемый авторитет для своих товарищей, с жаром принялся за работу: одолел джазовые [illegible] уже [illegible] оркестром пьес под конкретный состав исполнителей, сочинил несколько своих произведений.

[illegible] своими коллегами худ. руководитель филармонии А.Пахомов.

[illegible] блондинка и [illegible] Ирина стала бы украшением любого оркестра. А неизбежные в каждом мужском коллективе «рабочие» моменты [illegible].

Если бы музыкантам присуждали титул «Мистер преданность», коллектив по праву вручил бы его трубачу В.Максимову, выпускнику Ташкентской филармонии. Живя в Вольске, он не пропускает ни одной репетиции.

[illegible] только произведения [illegible] композиторов, но и джазовая классика. «Бессаме Мучо» и «[illegible] хочу» вряд ли оставят [illegible] даже неискушенного слушателя. На каждом концерте народ неизменно требует «Караван», да не по одному разу.

ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ!

Музыкальный коллектив развивается лишь тогда, когда встречается с себе подобными: участвует в фестивалях, конкурсах, ездит на гастроли. К сожалению, наш оркестр лишен этой столь необходимой живому творческому организму подпитки из-за крайней нехватки средств.

- Оркестр должен быть в каждом уважающем себя городе, - убежден А.Пахомов, - тем более в Балакове, учитывая большой творческий потенциал и востребованность. Близится лето, и в филармонию опять будут звонить жители с просьбой возродить былую традицию, когда «в городском саду играет духовой оркестр». Но мы вынуждены отвечать отказом.

К.Хачатурян шепнула нам по секрету, что счастливой приметой для удачного выступления оркестра является обстановка на генеральной репетиции.

Судя по тому, что юбилейный концерт прошел на славу, на последней репетиции было жарко!

Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО объявляет

ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС

на выполнение работ по капитальному ремонту объектов жилищного хозяйства в 2006г.

1. Наименование уполномоченного органа, почтовый адрес, номер контактного телефона: Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО. 413800, ул. Саратовское шоссе, 16. Тел. 62 – 22 - 17

2. Источник финансирования заказа: местный бюджет

3. Предмет контракта, место выполнения работ:

Лоты №№ 1-2 – капитальный ремонт мягкой кровли жилых домов г. Балаково

Лот № 3 – замена водоподогревателей: Шевченко, 79;

Лоты №№ 4-5 – капитальный ремонт внутридомовых инженерных коммуникаций жилых домов г. Балаково;

Лот № 6 – ремонт шиферной кровли: Ак. Жук, 28а;

Лот № 7 – ремонт балконов 20 шт.;

Лот № 8 – ремонт мягкой кровли жилых домов с. Грачи;

Лот № 9 – ремонт шиферной кровли жилых домов с. Грачи;

Лот № 10 – ремонт отопления: с. Натальино, ул. Карла Маркса.

4. Сроки выполнения работ: с момента заключения контракта до 31 сентября 2006г.

5. Форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет по мере поступления денежных средств из бюджета

6. Начальная цена контракта:

Лот №1 – 4242,00 тыс. руб.
Лот № 2 – 3567,79 тыс. руб.
Лот № 3 – 552,91 тыс. руб.
Лот № 4 – 400,00 тыс. руб.
Лот № 5 – 320,00 тыс. руб.
Лот № 6 – 200,00 тыс. руб.
Лот № 7 – 360,00 тыс. руб.
Лот № 8 – 263,98 тыс. руб.
Лот № 9 – 150,21 тыс. руб.
Лот № 10 – 258,81 тыс. руб.

7. Срок, место и порядок предоставления конкурсной документации: предоставляется бесплатно с 5 апреля 2006г. по 5 мая 2006 года 10.00 (время московское) по адресу: ул. Саратовское шоссе, 18, 3-й этаж, каб. 305. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.admbal.ru;

8. Подача заявок: заявки на участие в конкурсе подаются организатору конкурса в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, ежедневно с 8.00 до 17.00 по вышеуказанному адресу

9. Критерии оценки заявок: наименьшая сметная стоимость работ, сроки и качество выполнения работ, финансовое состояние, опыт работы подрядчика в сфере жилищного хозяйства, репутация

10. Вскрытие конвертов с заявками: 5 мая 2006 года в 10.00 (время московское), по вышеуказанному адресу

11. Рассмотрение заявок и подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов

12. Преференции: организациям инвалидов – 0%, учреждениям уголовно-исполнительной системы – 0%;

13. Обеспечение заявки: не требуется;

14. Обеспечение контракта: не требуется

Весенние заботы

И зацветет вишневый сад...

Эта весна принесет разочарование и дополнительные хлопоты многим дачникам. Морозная зима с невысоким (вначале) снежным покровом привела к гибели многих плодовых культур. И в первую очередь «южан», - абрикосов, черешен, слив...

Поэтому тем, у кого случилась эта беда, необходимо обновить свой сад, но сделать это надо по-умному...

Первое, что вы должны понять и принять этой весной - никаких покупок у случайных людей! Все саженцы необходимо приобретать либо в питомнике, либо у опытных, «проверенных» садоводов.

Ну вот, наконец, сорта выбраны, саженцы приобретены - теперь дело за самой посадкой. Во всех пособиях по садоводству не рекомендуют заглублять корнешейку. И часто неопытные садоводы путают это понятие (место отхождения первого корня) со шрамом от прививки. Отсюда все беды и произрастают - ведь разница между этими точками достигает иногда десятка и более сантиметров.

Исправляем недостатки

● **Если саженцы посажены слишком высоко, то это полбеды: они неизбежно осядут, а кроме этого, можно подсыпать сверху почвы или мульчи.**

● **Гораздо хуже, если вы заглубили посадку. Но и это исправимо. Приствольный круг хорошенько проливают водой и, подведя железную трубу под корень, поднимают саженец, подкладывая в образовавшуюся пустоту почву.**

Время сажать

В ФОКУСЕ – вершки и корешки

Хотя у многих дачников уже зеленеет на подоконниках рассада перцев, баклажанов и томатов, не будет лишним еще раз поговорить о рассаде. Ведь еще столько нужно посадить...

Некоторые огородники перед посевом предпочитают прорастить семена, а заодно и всхожесть проверить. При этом думают: наклюнулось семечко, и ладненько. Однако дело надо довести до конца, т.е. оценить качество проростка.

Большая часть овощных культур прорастает одним зародышевым корешком или несколькими. Внимание: у нормально проросших семян главный корешок должен быть длиннее семени, а росток сформированным.

Ненормально проросшими считаются семена с ростками, но без корешка, либо с корешками без ростка, равно как с укороченным, нитевидным, вздутым корешком. О ненормальности свидетельствуют поврежденные, уродливые ростки.

Получить полноценные всходы - полдела, хорошая, крепкая рассада - залог доброго урожая.

Сроки выращивания рассады зависят от культуры и места ее посадки (в теплице, открытом грунте).

Например, для рассады томатов, баклажанов в открытый грунт необходимо 50-60 дней с момента посадки, перца сладкого - 60-65, а огурцов, кабачков и дынь (в рассаде) - 20-25 дней.

Для рассады томата, перца, баклажана, огурца, кабачка и других тыквенных оптимальная дневная температура 22-25°С, ночная - 17-18°С. Такие условия легко достигаются в комнате весной. А вот капустную рассаду в домашних условиях вырастить нельзя - только в холодной лоджии, да и то если ночные температуры там будут колебаться в пределах 8-12°С.

В кабинетах власти

Амнистия для избушки

Вы спрашивали

Птичку жалко!

Анна ЗАСОРИНА

Стоит ли снимать скворечники?

Мы спросили об этом у

В кабинетах власти

Амнистия для избушки

Оформить участок в собственность теперь станет дешево и просто.

Госдума сделала дачникам весенний подарок. Депутаты в первом чтении единогласно проголосовали за законопроект, получивший название «дачная амнистия». Речь идет об упрощении порядка приватизации земельных участков и дачных домов, находящихся в частном владении. Теперь дачникам не надо будет собирать кучу документов и тратиться даже в том случае, если нет документов на участки, полученные в давние годы.

Принятый документ устанавливает временный — до 1 января 2009 года — упрощенный порядок проверки дачных домов на предмет соответствия градостроительным нормам, если они были построены до вступления в силу Градостроительного кодекса. Достаточно будет написать заявление в орган местного самоуправления и приложить к нему право на земельный участок и технический паспорт на дом. На практике многие дачники таких документов не имеют. Власть с подачи президента пошла им навстречу и разрешила наделить владельцев участков правом собственности, если у них не были в свое время оформлены документы на собственность. Исключение сделано лишь для случаев, когда участок изъят из оборота и на него действует запрет на приватизацию.

Правительство пообещало подготовить закон, удешевляющий процедуру оформления дачных участков в той части, где речь идет о размежевании. В итоге замглавы Минэкономразвития Андрей Шаронов пообещал депутатам в три раза снизить стоимость этих работ и набрать дополнительный штат работников в земельные комитеты, чтобы ликвидировать очереди на оформление загородной собст-

Вы спрашивали

Птичку жалко!

Анна ЗАСОРИНА

Еще год назад вопрос нашего читателя Юрия Степанова, стоит ли снимать на даче скворечники, мог показаться неуместным. Но не сейчас, когда то в одном, то в другом регионе России фиксируются случаи заболевания птичьим гриппом.

- Рука не поднимается на это черное дело, - признается Юрий Николаевич. - Но соседи по даче обеспокоены. Вдруг скворцы окажутся больными? Степанов - большой любитель всякой живности. Живя летом за городом, разводит кур, кроликов, обеспечивая себя и детей мясом, яйцом. В конце марта Юрий Николаевич постоянно наведывается на дачу, хотя работы в эту пору здесь не так-то и много.

- Стараюсь не пропустить момент прилета скворцов. Видели бы вы, как радуются птахи возвращению домой, - рассказывает мой собеседник. - В скворечниках, развешанных на яблонях, на крыше дома, они выводят и растят своих птенцов, потом вместе с выводком куда-то улетают. Но неизменно в сентябре перед отлетом на юг вновь возвращаются в родное гнездо. Не гляди, что птаха, видно, и ее тянет попрощаться с тем, что дорого.

Стоит ли снимать скворечники?

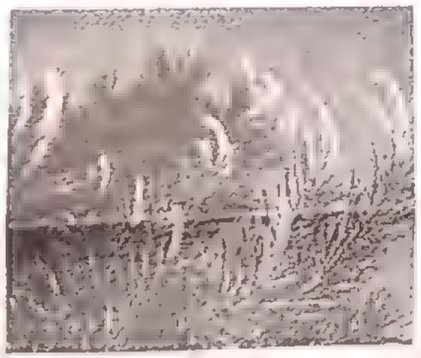
Мы спросили об этом у Д. Архипова, главного государственного ветеринарного инспектора БМО.

- Еженедельно для проведения лабораторных исследований охотники отстреливают птиц различных видов. К счастью, результаты анализов на грипп отрицательные. Однако весенняя миграция увеличивает вероятность появления в нашем районе птиц, зараженных этой болезнью. Если дачник держит на участке кур, необходимо свести до минимума контакт домашней птицы с дикой и лучше будет снять скворечники. Хотя это может нарушить экологический природный баланс.

Копилка старинных рецептов

Урожаю поможет кора

В старину опытные земледельцы считали, что секрет урожая кроется в... коре.



Особой популярностью пользовалась кора сосны, в которой немало полезных веществ и нет никакой «химии». Кору измельчали и вносили в почву (примерно 500 г на кв.м). Через месяц подкормку повторяли, но уже меньшим количеством - 250 г на кв.м. Настоем из коры и хвои можно поливать грядки, и такую подкормку необходимо провести дважды в сезон. На удобренной таким образом земле хорошо растут лук, помидоры, морковь, кабачки и другие овощи. Попробуйте, и урожай вас удивит и обрадует.

Полезные советы

«Волшебные» грядки

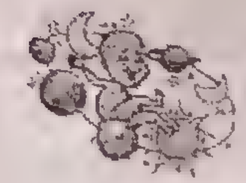
Как можно собрать отличный урожай овощей на песчаных почвах, да еще и на склонах?

Берем шиферный лист (высотой 1,75 см), делим на три части. Выкапываем землю там, где будет грядка, на полметра и окантовываем вырытое пространство по периметру шифером. Лучше, особенно на склоне, шиферные листы соединить проволокой. На дно кладем толь, старые листья железа, обрывки пленки, поверх них гнилые доски, сучья, ветки, затем скошенную траву, ботву, сорняки, срезанные стебли цветов. Все проливаем кухонными отходами, разбавленным «туалетом» и засыпаем собранными листьями, не доходя до края 5-10 см. Через некоторое время опять проливаем и сверху насыпаем слой земли. Лучше начинать делать такую грядку весной.

Конечно, для ее формирования потребуется не один месяц, но зато сколько плюсов. Во-первых, есть место, куда можно складывать, и не без пользы, сезонные садовые отходы. Во-вторых, посаженная рассада выдержит любые заморозки благодаря теплу, выделяемому в процессе гниения отходов. Готовую грядку перекапывать не надо, а для того, чтобы посадить рассаду, достаточно руками сделать небольшие лунки. Только не забудьте укрыть посаженные растения пленкой. Хороших вам урожаев!

Страницу подготовила Вера СЕРЕБРЯКОВА

Гороскоп 5.04 - 11.04



ОВЕН

Вы можете столкнуться с обстоятельствами, которые изменят вашу жизнь. Попытайтесь заниматься делами, не претендующими на глобальность, так как повышенная активность в этот период нежелательна ни в каких проявлениях. Дети потребуют от вас пристального внимания. В четверг не упускайте важных встреч и контактов. В воскресенье не стоит планировать важные переговоры.

ТЕЛЕЦ

Вам осталось приложить для достижения ваших целей совсем немного усилий - и результат принесет ожидаемые плоды. Среда - один из самых плодотворных дней недели. В этот день можно осуществлять даже самые смелые замыслы. В пятницу под давлением обстоятельств ваша точка зрения может измениться - и пусть вас не смущает, что кто-то будет испытывать из-за этого неудобства. Желательно хотя бы к концу недели привести ваш дом в порядок.

БЛИЗНЕЦЫ

Вы будете интриговать окружающих. Ваша компетентность может подвергнуться испытанию, так что не экономьте время на изучении справочной литературы. Опираться исключительно на то, что вы знаете и так, не стоит. Наступает пора, когда необходимо учиться тому, чего вы не знали. Пятница - благоприятный день для примирения с друзьями. Дом будет радовать вас своим уютом и комфортом. В выходные отправляйтесь в путешествие с любимым человеком.

РАК

Наступает светлая и прекрасная полоса: звезды предвидят, что вам наконец-то удастся благополучно решить старые проблемы и заняться чем-то новым. Кстати, самое время избавиться от старых привычек, которые доставляли вам определенные хлопоты. Не забывайте о главном - выкраивайте для себя хоть немного времени.

ЛЕВ

Вас ожидает хорошая неделя: будут внезапно возникать благоприятные возможности. Решайте все дела без суеты и спешки. Не ленитесь обра[illegible] к прошлому опыту и здравому смыслу. Не[illegible] инициативу и смелость. В решитель[illegible] понадобится поддержка коллег по ра[illegible] и родственников. В среду вы можете затеять рационализацию рабочего процесса. На этой неделе проявите максимум выдержки при общении с детьми.

ДЕВА

В середине недели ваша рассеянность может [illegible] вам плохую службу. Будьте предельно [illegible] работая с новыми документами

Танцуют все!

ГИМН ЖЕНСКОЙ КРАСОТЕ

Для многих танец живота - это экзотический и красивый эротический танец. Однако еще две тысячи лет назад он был придуман как комплекс танцевальных упражнений при подготовке женщины к родам. За прошедшие века он много приобрел в плане артистизма и фитнеса, но сохранил свое первоначальное предназначение.

Танец живота - идеальный вариант фитнеса для женщин, которым не хватает времени или возможности посещать тренажерные залы и курсы аэробики. Благодаря книгам-самоучителям и обучающим видеопрограммам можно в домашних условиях самостоятельно обучиться этому виду танцевального искусства. Женщины, танцующие танец живота, с удивлением отметили, что это лучший способ избавиться от стресса, сам танец благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, массирует внутренние органы и укрепляет мышцы спины, живота, что делает их упругими и в то же время эластичными. Танец живота - прекрасное средство для контроля над собственным весом, поскольку он не только сжигает жир, но и не позволяет возвращаться лишним килограммам.

Этот танец позволяет представительницам прекрасного пола раскрыть и почувствовать до конца свою женственность, понять свое Я. Открыть для себя, что красота зависит не от типа фигуры, а от ее женственности, грации, языка тела... Придет время, и вам захочется доказать это другим! Не страшно, если из робости вы представите свое выступление как шуточный номер - через минуту на вас будут смотреть уже другими глазами...

Подготовил А. КАРПОВ

Невероятно, но факт

В Оке появились акулы

Чудо-рыбу поймал в устье реки Теща, впадающей в Оку, житель города Павлово.

В Нижегородской лаборатории Всероссийского научно-исследовательского института озерного и речного рыбного хозяйства, куда доставили необычный улов, догадку подтвердили: это была самая настоящая акула семейства катрановых, только еще маленькая. Как пояснили специалисты, теоретически она могла вырасти до двух метров в длину.

Каким образом морская обитательница оказалась в реке? Ответ на этот вопрос остается все же загадкой. Версия, что морского хищника заказал для домашнего аквариума очередной любитель экзотики, а потом шутки ради или по другой причине отпустил на волю, весьма сомнительна. Скорее всего, малек попал в Оку с балластными водами, которые суда типа «река-море», следуя порожняком, принимают на борт, а потом сбрасывают их в месте погрузки. Но тогда возникает другой вопрос. Ведь навигация на реках закончилась в ноябре. Как смогла выжить в пресной и ледяной воде морская хищница столько времени?

Сам себе сантехник

Ревущий кран

Надоели ревущие краны! Особенно у соседей, особенно ранним утром, когда такой кран будит полдома! Рычание, гудение или настоящая автоматная пальба в

Хозяйке на заметку

ГЛАЗУРЬ

... не всегда удается нанести на пирог равномерно, так как она очень быстро твердеет. В этом

аромат, если семена предварительно слегка обжарить на [illegible] без добавления [illegible]

...ться к прошлому опыту и здравому смыслу. Необходимо проявить инициативу и смелость. В решительных действиях вам понадобится поддержка коллег по работе, друзей и родственников. В среду вы можете затеять *рационализацию рабочего процесса. На этой неделе проявите максимум выдержки при общении с детьми.*

ДЕВА

В середине недели ваша рассеянность может сослужить вам плохую службу. Будьте предельно внимательны, работая с новыми документами. В пятницу, прежде чем действовать, дайте себе время все обдумать и взвесить. В выходные мелкие домашние дела займут большую часть вашего времени.

ВЕСЫ

На этой неделе ощущение собственной значимости возникнет не на пустом месте. Использовать плодотворный период необходимо сполна. Успех в делах может во многом зависеть от ваших организаторских способностей, хотя вряд ли дело обойдется без конкурентной борьбы. Привычный имидж будет нуждаться в некоторой коррекции. По максимуму используйте все положительные ситуации четверга. В субботу уединение позволит вам раскрыть свой творческий потенциал.

СКОРПИОН

Желательно провести побольше времени в семейном кругу. Постарайтесь объективно оценить себя, не принижайте своих достоинств. Проявите исполнительность и доделайте необходимые и значимые дела. Ваши успехи будут замечены и вознаграждены начальством. В субботу не упустите возможности встретиться с друзьями: вы интересно проведете время.

СТРЕЛЕЦ

Среда - удачный день для раскрытия своих способностей. В четверг вам весь день будет сопутствовать хорошее настроение: можно смело воплощать в жизнь самые авантюрные планы, не опасаясь осложнений. В субботу будьте осторожнее, не верьте льстивым речам и уступчивости - скорее всего, это игра. В выходные вы можете стать центром всеобщего внимания и душой компании.

КОЗЕРОГ

На этой неделе у вас появится шанс для успешной самореализации на работе. Чтобы добиться поставленной цели, имеет смысл объединить усилия с другими людьми. Пришло время задумываться о воплощении ваших желаний. Полное взаимопонимание будет царить в ваших отношениях с близкими людьми. Среда окажется не самым лучшим днем для тех, кто будет находиться в дальней поездке или командировке.

ВОДОЛЕЙ

Вам понадобится вся природная смекалка, умение быть легким и быстрым, чтобы вовремя закончить все незавершенные дела, - это очень важно. Новые идеи оставьте на потом: ваше начальство перегружено совершенно другими заботами и проблемами. Обратите особое внимание на семью, особенно на детей. Возможно, вас ожидают сюрпризы.

РЫБЫ

Основными событиями этой недели могут стать дела, связанные с семьей и домом. В течение всей недели вы с легкостью сможете устранить практически любой конфликт на работе, просто направив энергию общих отношений на общее дело. В субботу вас могут посетить новые ценные идеи - постарайтесь их осуществить.

Сам себе сантехник

Ревущий кран

Надоели ревущие краны! Особенно у соседей, особенно ранним утром, когда такой кран будит полдома! Рычание, гудение или настоящая автоматная пальба в трубах звучит оттого, что вибрирует прокладка крана, открытого не на всю ширину. Вода давит на край резиновой детали, и вода то проходит, то нет. И эта мелочь не дает вам спать по утрам?!

Устранение причины этого раздражающего звука занимает от силы десять минут. Нужно гаечным ключом вывернуть кран и ножом обрезать край резиновой прокладки по кругу, т.е. «снять фаску». И все! Кран больше не будет рычать! Если раздражающий вас звук исходит от соседей, предложите им свою 10-минутную помощь в решении вопроса. Речь-то идет о вашем спокойствии.

Хозяйке на заметку

ГЛАЗУРЬ

... не всегда удается нанести на пирог равномерно, так как она очень быстро твердеет. В этом случае вновь нагревайте глазурь прямо на пироге феном, а затем с помощью специальной кондитерской лопаточки или широкого лезвия ножа разровняйте ее.

МАК

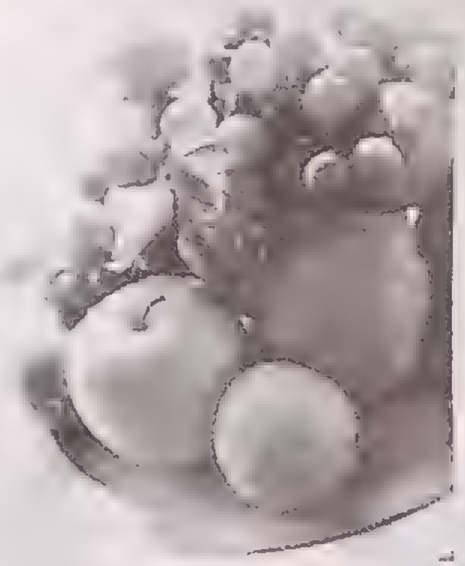
... придаст выпечке особенный, изысканный аромат, если семена предварительно слегка обжарить на сковороде без добавления жира.

ХВОРОСТ

... будет иметь красивую аппетитную окраску, если во фритюр добавить сырую очищенную и натертую на терке морковь. После обжаривания хворост нужно положить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

Тест на...

Какой вы фрукт?



В средние века мужчины выбирали себе жен только после того, как преподносили девушкам различные фрукты и ягоды, и внимательно наблюдали за вкусовыми пристрастиями.

ОСНОВЫВАЯСЬ на жизненных фактах, сексопатологи пришли к следующим выводам, которые раскрывают характер в зависимости от любви к фруктам.

● Итак, если женщина любит яблоки, значит, она лишена романтических чувств, тверда, как сам плод, и надежна.

● Апельсин привлекает замкнутых и застенчивых дам, которые покоряют мужчин своей скромностью и загадочностью. Это творческие люди, которые очень интеллигентны и к тому же способны шутить.

● Клубнику обожают любительницы шика и уюта, которые не упускают возможности похвастаться своим положением, им присущ особый шарм.

● Очаровывают неотразимым шармом и поклонницы груш. Они очень соблазнительны, а потому не прочь, чтобы над ними дрожали и носили их на руках.

● Виноград любят женщины, которые боятся одиночества и вечно стремятся к удовольствиям.

● Будьте уверены в том, что та, что потянулась за лишним кусочком ананаса, доставит вам не меньше экзотичных ощущений, чем сам плод.

● Любительницы персиков долго выбирают себе партнера, даже если это им стоит разочарования. Они готовы ко всякого рода экспериментам.

Кого выбрать - решать вам!

• ОБЪЯВЛЕНИЯ •

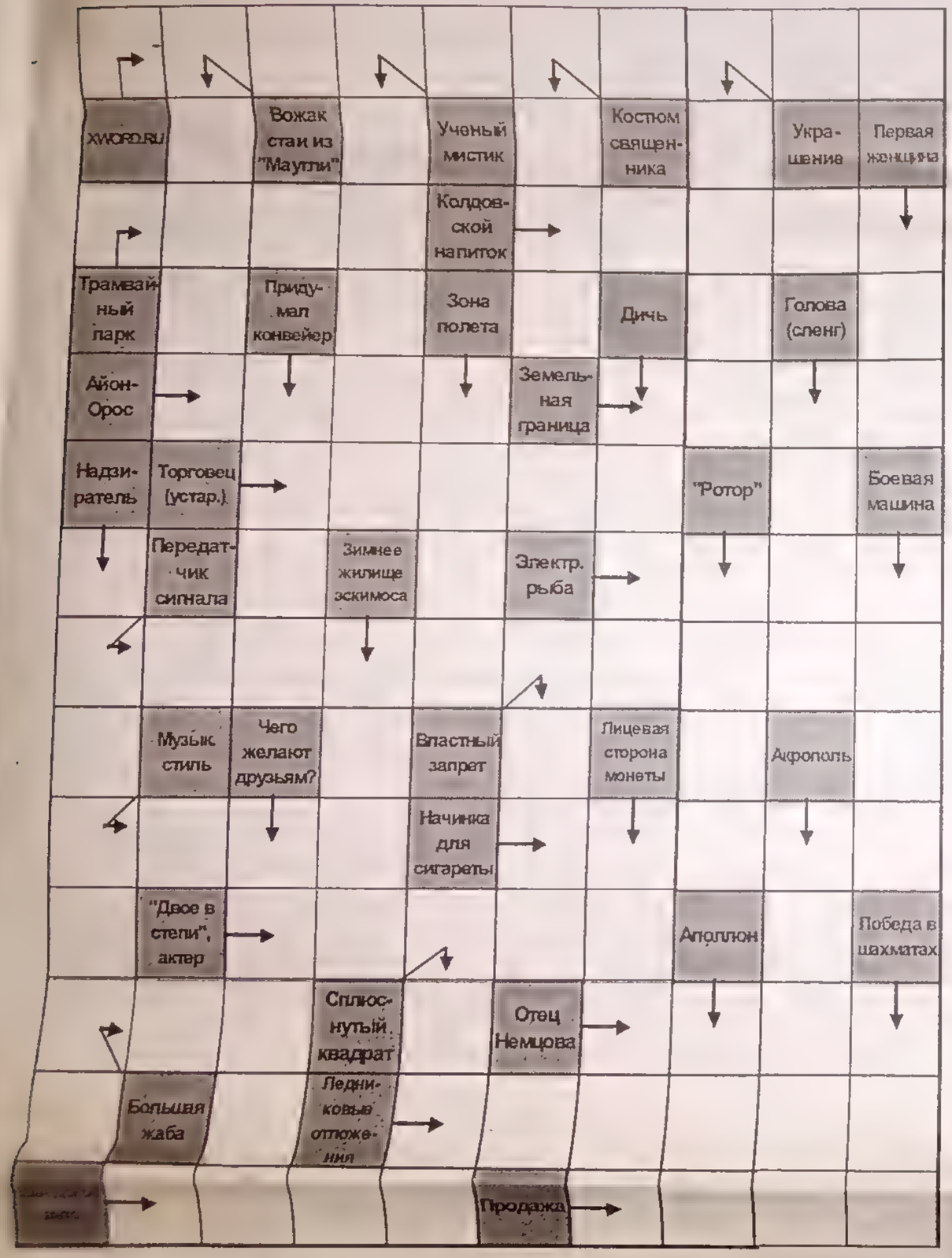
ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

● 1-комн.кв., 18/33, жел. дверь, решетки, телефон. Ул.Вокзальная, 14-10.
● 2-комн. кв., 1/5, р-он «Новинки», тел., ж/д, решетки, 570 т.р. Тел. 35-21-06.
● 2-комн. кв., м/м, угловая, 1/9 кирп., по ул.Пролетарской,2. Тел. 8-927-121-16-89.
● 2-комн. «клоп», 44 кв.м, 1/2, реш., 3 мкр. Тел. 63-03-34.
● 2-комн. кв., 33/54/9, 8/9, 8а мкр. Тел. 33-24-01, с 20.00.
● 2-комн. кв., 31/44, 1/5, решетки, ж/д, газ. колонка, телефон, у з-да Дзержинского. Тел. 35-43-32, 62-10-28.
● 3-комн. кв., 9/9. Тел. 37-03-28.
● 3-комн. «клоп», 57 кв.м, 1 эт., без ремонта, 390 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.
● 3-комн. кв., 1/9, 11 мкр., домофон, телефон, частич. ремонт. Тел. 39-21-96.
● Квартиру, 1 эт., 11 мкр., по ул.Степной. Тел. 30-40-00.
● Дом недостр., 1 га, напротив БРТ, 430 т.р., или меняю. Ул.Механизаторов, 12-1, веч.
● Дом в с.М.Перекопное, все удобства, баня, гараж, огород. Тел. 65-49-51.
● Дом в с.Хлебновка, сад, огород, баня. Торг уместен. Тел. 65-25-31, 62-88-01.
● Дом в Сазанлее. Вода в доме, газ, гараж. Тел. 62-88-01.

ДАЧИ

● Дачу на Калинихе, 10 сот., без домика. Тел. 33-91-96.
● Дачу в с.Ивановка, 6,5 сот. 2-я остан. недорого. Тел. 44-69-56.
● Дачу «Химик-1», 22 квартал, 4 сот. Тел. 62-91-50.
● Дачу «Химик-2», 5,5 сот. Сброевский канал, кирп. дом, насаж. Тел. 44-28-10.
● Дачу в Ивановке 6,5 сот., фундамент, сарай, недорого. Тел. 35-34-91.



ДОМ КНИГИ представляет

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок») тел. 33-17-25.

CD-"ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА" ВЕСНА-2006

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК СИСТЕМЫ "ГАРАНТ"

Для студентов, аспирантов, специалистов и преподавателей юридических и экономических специальностей.

Диск содержит более 10 000 правовых документов

- 90 томов комментариев, 50 учебников
- Законы, указы, постановления
- Судебная и арбитражная практика, правовая литература
- Бухучет и аудит, налогообложение, банковское дело, страхование
- Толковый словарь нормативных определений (9000 слов) - 120 руб.

ВПЕРВЫЕ В ПРОДАЖЕ! ТОЛЬКО У НАС!

УЛЫБНИСЬ!

Приходит Волк к Зайцу в контору и говорит:

- Хочу продать три частных домика и небольшую партию свинины.

* * *

Боксеры, конечно, люди несуеверные, но все равно перед боем на счастье кладут подкову в перчатку.

* * *

В доме врача звонит телефон - друзья вызывают его играть в преферанс.

- Дорогая, - говорит он жене, - я должен срочно ехать в больницу.

- Серьезный случай?

- Думаю, что да. Три врача уже на месте.

* * *

Я сейчас позвоню маме и скажу, где я:

- Але, ма! Где я?

Ответы на сканворд из №23:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пьеро. Суша. Люкс. Стоик. Уток. Оплата. Аспид. Ампула. Рёва. Нет. Стопа.

Советы психолога

Ловушка для счастья

Вопрос о том, как стать по-настоящему счастливым человеком, несмотря на жизненные неурядицы, интересует многих.

По словам Раисы Селивановой, доцента кафедры психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского, достаточно последовать некоторым советам.

ЖИВИТЕ одним днем, никогда не сожалейте о вчерашнем и не страшитесь завтрашнего. Действуйте поэтапно: определите реальную задачу на текущий день, сразу возьмитесь за ее осуществление и настойчиво идите к цели. Помните: успех, достигнутый сегодня, придаст силы завтра.

ЗАДУМАЙТЕСЬ над тем, что делает вас несчастными. Развивайте способности, которыми вы уже обладаете, не заставляйте себя заниматься *вещами, к которым вы не готовы эмоционально, интеллектуально или физически.*

ВАЖНО НЕ ОТНОСИТЬСЯ *к себе слишком критично. Следует понять: вовсе не нужно быть совершенством, чтобы вас принимали и любили. Находите, над чем можно посмеяться, в том числе и над собой. Сумейте в течение дня найти время для одиночества, отрешиться от суеты*

Бусаковские Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

Балаковские Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Книги» в 6 м-не, правый зал).

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пьеро. Суша. Люкс. Стоик. Уток. Оплата. Аспид. Ампула. Рёва. Нет. Стопа. Турин. Клавир. Лат. Фильм. Итог. Сума. Мыс. Отбой. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Постамент. Клим. Велоспорт. Латы. Атос. Волкодав. Мастиф. Эскулап. Турист. Уста. Узор. Луб. Отёл. Письмо. Давка. Адан. Май.

интеллектуально или физически.

ВАЖНО НЕ ОТНОСИТЬСЯ к себе слишком критично. Следует понять: вовсе не нужно быть совершенством, чтобы вас принимали и любили. Находите, над чем можно посмеяться, в том числе и над собой. Сумейте в течение дня найти время для одиночества, отрешиться от суеты и хлопот.

ИЩИТЕ вокруг себя достойное вашего восхищения, будь то красивая картина, цветущее растение, завораживающая музыка. Задержите внимание на этом хоть на какое-то время.

И главное. **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ** устойчивые отношения с кем-нибудь из энергичных, полных энтузиазма знакомых. Таких людей обычно отличают оптимизм и неистребимая жажда жизни.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● «Мицубиси-Паджеро», 1992 г.в., есть все, отл. сост. Тел. 33-86-93.

● ВАЗ-21213, «Нива», 1996 г.в., «сафари», кап. ремонт 2005 г., сигнал. Тел. 62-96-07.

● Мотор, двери и др. запчасти к ГАЗ-21. Тел. 44-52-96.

● А/м «Опель-сенатор» на запчасти. Тел. 65-12-78.

● Гараж метал., погреб, р-н «Депо». Тел. 63-03-76.

● Гараж 100 кв.м, ГСК «Линево» (СГЭМ). Тел. 8-905-320-92-97.

ОДЕЖДА

● Брюки ватные, зелен., р.52, цена договор. Тел. 44-90-72.

● Платье свадеб., 44/46/170, корсет, бисер, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31, веч.

● Сапоги осен., р. 25,5, новые, кож., серые, каблук (Австрия), 250 р Тел. 44-09-16.

● Пальто муж., зимн., р.52-54, б/у, ворот каракуль и д/с муж. пальто. Тел. 33-35-38.

● Пальто муж., 54/164, д/с, темно-серое, драп-велюр, б/у - 2 раза, 400 р. Ул.Ленина, 108-8, с 13.00 до 18.00.

● Пальто муж., кожаное, р.46-48, рост 175, б/у, отл.сост., 1500 р. Тел. 33-57-97.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Муз. центр «AIWA» с MP-3, б/у; к/к 2-камер. «Ока-6М», 1992 г., отл. сост., недорого; ТВ «Самсунг», д. 54 см с д/у. Тел. 62-05-65.

● Вяз машинку «Нева-2» Тел. 44-46-62

● 2 телевизора, б/у, отл. сост., торг. Тел. 46-44-27, 33-23-25.

● Телевизор «LG», б/у год, отл.сост, 4500 р. Тел. 33-57-97.

● Стир. машину, б/у, 400 р. Тел. 32-12-28.

● Пылесос «Спутник», бытовой, электр., новый, 550 р. Тел. 44-52-62.

МЕБЕЛЬ

Св-во №002123165

НЕДВИЖИМОСТЬ ДЛЯ ВАС

ПОКУПКА ПРОДАЖА

✔БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
✔СБОР всех документов
✔ОФОРМЛЕНИЕ и сопровождение купли-продажи
✔СРОЧНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ
✔АВАНС на оплату задолженностей

9 м-он, пр.Героев, 23/7, 2 эт., оф.206 (около РУСа); тел.68-81-01, 33-55-99

● Дет. кроватку с матрасом, отл. сост. Тел. 39-15-95, вечером.

● Диван-кровать, велюр. Тел. 33-35-38.

РАЗНОЕ

● Мед цв., лесной; масло подсолн.; цены договор. Тел. 46-44-27

● Коптильню из нерж., б/у, недорого. Тел. 33-21-51.

● Электротельфер, г/п 0,5 т. Тел. 33-9[illegible]31.

● Ковер н/ш 2х3; палас 1,7х3,6. Мойку метал. 50х60, эмалир. 60х60. Тел. 44-46-62.

● Банки - от 1 до 3 л - 10 р. Тел. 33-35-38.

● Двери м/комнатн., б/у; раковину для ванны, б/у. Тел. 33-02-30.

● Линию формат. обработки ДСП up1100. Тел. 8-903-045-79-52 (спросить Небога Виктора).

● Учебники по истории России 6-11 кл., дешево. Тел. 62-91-50.

● Водяной насос К-12 11 кВт, 1500 об./мин., 80 куб./ч. Тел. 33-56-74.

● Отрезы на костюм и пальто (бостон, драп), недорого. Тел. 33-57-97.

● Водоподогреватель проточ., кух. Q-50л/ч, t - 50°С. Тел. 46-88-56.

● Остеклен. окон. блоки, б/у, 1,2,3-створч., «балконка», недорого. Тел. 35-56-58, после 18.00.

КУПЛЮ

● Монеты СССР до 9000 руб./шт. Высылаю каталоги. Возможен выезд. От вас: конв. с о/а, купон б/о. 440071, г.Пенза, а/я 1157, «МСБ».

● Трактор МТЗ-80. Тел. 44-75-13, 8-927-229-83-40.

● Вентиляторы ВН-2, ВН-3, ВН-9, ПВН, дорого. Фторопласт, фрезы д.160, 200; круги лепестковые. Тел. 8-960-34-64-256.

МЕНЯЮ

● Комнату 17 кв.м, все удоб., 5/5, кухня общ. в г.Вольске на благоустр. комнату в общежитии в Балакове. Тел. 44-56-78, ул.60 лет СССР, 28-193.

● 2-комн.кв., 24 кв.м, 5/5, 4 мкр., ж/д, комнаты раздельн. на 1-комн. и допл. Тел. 63-03-76.

● 3-комн. кв., 38/60, 7/9/14 б, «рынок» на 1-комн.кв. и доплату или две 1-комн., или 2-комн. м/м и допл. Тел. 44-28-10.

● Комнату 17 кв.м на 8 семей, ч/у, 6/9 на 1-комн. кв. Тел. 46-12-64.

ПРОЧЕЕ

● Сдам меблир. комнату в 4 мкр. Предоплата за 2 мес., недорого. Тел. 62-05-65.

● Сдам 2-комн.кв. в ж/г на длит. срок, 3300 р./мес. Тел. 37-43-86.

● Сдам 1-комн. кв. с мебелью в 10 мкр. на длит. срок. Тел. 32-41-24.

● Репетитор по математике. Тел. 33-45-53.

● Набор и распечатка текста. Тел. 33-58-30, 8-905-324-33-47.

● Набор, сканирование и распечатка текстов. Тел. 44-94-44, 35-64-43.

Утерянный аттестат о среднем образовании сБ №615926, выданный 17.06.89 г. средней школой №18 на имя ПОПОВОЙ Любови Евгеньевны, считать недействительным.

ПРОДАМ «Форд-Сиерра», 1982 г.в., белый, хор. сост. Тел. 44-13-13, 8-905-324-33-47.

ПРОДАМ 2-комн. кв., 4 мкр. (ост. «Шевченко»), общ. 44 кв.м, 2/5, балкон застекл., 530 т.р. Тел. 37-52-61, веч., 8-927-105-61-85, 8-927-105-61-82.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 44-35-14, 65-05-88.

Балаковские Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. *Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.*

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (Р) публикуются на правах рекламы

Св-во о регистрации СМИ ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

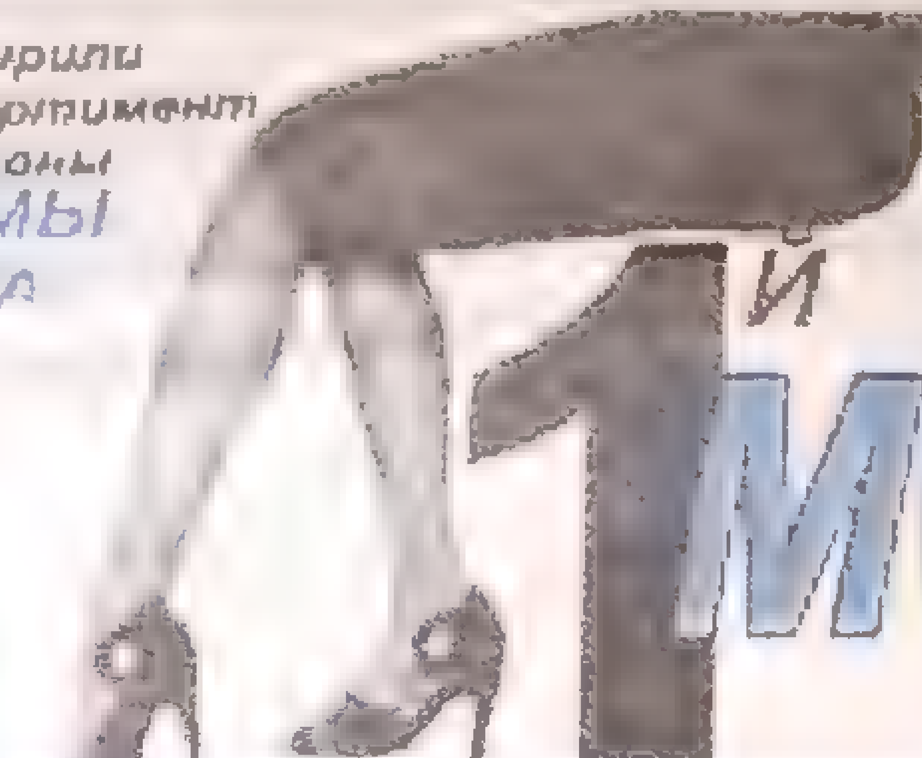
Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 7000 экз. Заказ 1644
Подписано в печать 4.04.2006 г. в 15.30

ЧТО? ГДЕ? ПОЧЕМ?

Юбилейный
Молодежный

ул. Комарова, 107 ☎ 22-68-91
ул. С.Социализма, 5 ☎ 44-42-65
пр. Героев, 2...



Мы расширили свой ассортимент на все сезоны от ЗИМЫ до ЛЕТА

Пионерская, ...
Тел. 44-05-02
от А до Я

1-й МАГАЗИН МОДНОЙ ОБУВИ

ГДЕ ДЕШЕВО

ООО «МЕТИЗЫ»

производит и реализует сетку-рабицу от 290 р., сетку кладочную от 25 р., гвозди от 19,5 р., колючую проволоку, егозу. ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА.

Тел./ф 8-8452-96-44-85, 8-8452-94-62-46

Администрация БМО Балаковского района предлагает всем желающим принять участие в обсуждении вопросов строительства кабельной волоконно-оптической линии связи Самара-Саратов.

Трассу проектируемой линии на территории Балаковского района предполагается наметить вдоль существующей автодороги с пересечением водохранилища по дамбе ГЭС.

С предложениями и замечаниями просим обращаться в течение 30 дней после публикации объявления в администрацию Балаковского района по адресу: г.Балаково, ул.Трнавская, 12. Контактные телефоны: **44-06-38, 44-06-55**

Птицефабрика
"КРАСНОКУТСКАЯ", Краснокутский р-он
"СИМОНОВСКАЯ", Калининский р-он

РЕАЛИЗУЕТ:

1) **Мясных суточных цыплят**
2) **Яичных суточных цыплят**
3) **Племенное яйцо мясного и яичного направления**

Цыплята вакцинированные.

Оптовым покупателям - особые условия.

в г. Саратове: (8452) 20-73-..., 20-...
в г. Кр. Кут: (8452-60) 5-11-77, ...
р.п. Симоновка: (845-49) 4-75-43

БТИ

☎ 46-15-32, 39-33-39

Любые вопросы, связанные С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, мы решаем в нужные Вам сроки. Возможны скидки по оплате

Балаковское отделение Саратовского филиала ФГУП «Ростехинвентаризация», (Старый адрес с 1998 по 2005 год - «Мадонна», 4 этаж)

НАШИ АДРЕСА:

для **ГРАЖДАН И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ:**
Чапаева, 107А (гост.«Салют», правое крыло, 1 эт.)

ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ГРАЖДАН

Пр.Героев, 23/7, центр «Деловой мир» (здание около РУСа), 3 эт., оф.41

ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ»

г. Кут: (8452-60) 5-11-77, 3-74-25
г. Симоновка: (845-49) 4-75-43

Возможны скидки по оплате

Пр.Героев, 23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУСа), 3 эт., оф.41

ЦЕНТР КВАНТОВОЙ МЕДИЦИНЫ

Центр Квантовой Медицины продолжает свою работу по уникальному комплексному обследованию и лечению заболеваний суставов и позвоночника, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, бронхолегочных заболеваний, лечению головных болей, люмбоишалгии, фибромиомы, мастопатии, простатита, энуреза, восстановлению органов биотрансплантантами «Аллоплант», реализует лечебную программу по очищению организма.

Осуществляется предварительная запись с оплатой.

Лицензия Г 744728, рег. № 3339 от 14.05.02 по 14.05.07. Лицензия Д 135935, рег. № 3335 ЛВД-12 от 31.10.03 по 31.10.08

ООО ПКФ «БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ.

- ВЫПОЛНЕНИЕ строительных, монтажных, отделочных работ по индивидуальным заказам. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ проектно-сметной документации на строительные объекты по индивидуальным заказам. Тел **22-25-08, 22-52-04.**
- УСЛУГИ строительной лаборатории. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ железобетонных, бетонных и армометаллоконструкции; перемотка электродвига елей. Тел **22-47-61, 22-46-25, 22-50-73.**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ столярных изделий любой сложности. Тел. **22-25-08, 22-52-04.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по монтажу наружных и внутренних санитехнических сетей. Тел. **22-24-01.**
- ВЫПОЛНЕНИЕ работ по ремонту, монтажу и демонтажу кранов любой модификации. Тел. **62-46-05.**
- УСЛУГИ автотранспорта, экскаватора, бульдозера, кранового оборудования, грейдера. Тел.**62-46-05,62-35-26.**
- РЕАЛИЗУЕМ бетон раствор, щебень, песок. Тел **22-30-61, 22-43-92.**

Рекордсмены поневоле

Девять британских исследователей, проводивших изыскания в гренландских льдах, никаких рекордов ставить даже не помышляли. Но пришлось.

Поздно вечером они сидели по палаткам. Одни играли в монополию, другие укладывались спать. И вдруг снаружи послышались шаги по снегу. Объявился белый медведь. Он находился в нескольких десятках метров и тоже увидал британцев. Поскольку лагерь исследователей расположился на склоне горы на высоте 2000 метров, они даже не стали брать с собой оружия - с ним мало шансов было встретить дикого зверя. В общем, пугнув хищника сигнальными ракетами, группа начала карабкаться вверх. Как выяснилось, докарабкались они до вершины. Чтобы не дать медведю подойти поближе, бегленцы всю ночь размахивали ледорубами и стучали в сковородки и прочие предметы обихода, прихваченные с собой. Бегство исследователей оказалось не напрасным. Когда они вернулись в лагерь, то увидели, что медведь разорвал палатки, пытаясь раздобыть себе пропитание. Оставаться в негостеприимных местах британцы не захотели и были эвакуированы спасательным самолетом. Зато наградой за пережитый страх стало осознание того, что они стали первыми людьми, сумевшими без альпинистского снаряжения взойти в зимнее время на высочайшую арктическую вершину.

ДВЕРИ
РЕШЕТКИ

Выписка из протокола заседания котировочной комиссии МУЗ «Станция скорой медицинской помощи» от 31 марта 2006 г.

ПОВЕСТКА ДНЯ: О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на закупку медицинского оборудования для нужд МУЗ ССМП за счет бюджетных средств

РЕШИЛИ: Заключить договор на закупку медицинского оборудования по лотам №1 и №2 с ООО ПКФ «Эктомед» (г.Саратов, ул.Бахметьевская, 33) на сумму 18590 руб.

НОВОСТИ ТОРГОВОЙ ГРУППЫ «МОНОПОЛЬ»

Монополь От... и До...

ул.Комарова, 135/6, торговый комплекс на АТК

Новый приход обоев, обои виниловые М Декор – 45 руб. за рулон, обои Ерисман 1,05х10 метров на флизелине – 299 руб. за рулон, обои Замбаити Парати 70 см – 800 руб. за рулон (новая коллекция)

Представлена полная коллекция смесителей Шредер более 100 видов, гарантия МонопольЪ – 1 год. Смесители в ценовом диапазоне от 600 руб. для кухни, ванны, раковины.

В ассортименте поступили паспарту пр-ва Декартрус от 350 руб., современные постеры, оформленные в рамках под стеклом. Более 100 видов. Наилучший подарок для оформления помещений.

МонопольЪ рад сообщить, что награжден Дипломом в номинации «Сотрудничество» торговым домом Евратайл (Шахтинская плитка).

Эконом МонопольЪ

Экономия при строительстве

Наб. Леонова,2
телефон 621200

В продаже линолеум пр-ва г.Ульяновск от 56 руб. за кв.м., при покупке целого рулона – 30 кв.м. Так же остатки линолеума продаются по данной цене при покупке полного остатка.

Снижены розничные цены на панели МДФ и пластиковые панели. Цена на пластиковую вагонку 3мх0,1м – 28 руб.90 коп.

В подготовке страницы использовались материалы Интернет

Информация, нужная ВАМ!
события недели • телепрограмма • сканворд • гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ
Вести
№ 27 (2949)
12 АПРЕЛЯ 2006 СРЕДА
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

офисная мебель
ул.Минская, 21
22-00-73
ПЛАНЕТА

Массовые медосмотры возвращаются

Ирина МАМОТЬКО

Горячие новости

Все это время пили дуст?

Любителям грузинских и молдавских вин придется «попоститься».

Мы уже писали о том, что на ввоз винной продукции из Чили и Аргентины, а также Молдовы и Грузии был введен запрет. Мало того, теперь главный санитарный врач РФ Г.Онищенко подписал распоряжение об изъятии всей винной продукции Made in Грузия и Молдова с прилавков магазинов. Причина – низкое качество вина и наличие в нем пестицидов, в том числе и такого ядовитого вещества, как дуст.

Самогонщики, готовьте кошельки!

Продавать самогон соседу-забулдыге отныне станет делом накладным. В этом месяце вступает в силу областной закон, карающий сбытчиков «табуретовки» суровым штрафом от 200 до 1500 рублей.

За повторную продажу зелья в течение [illegible] ется реальный шанс расстаться с бол[illegible] мой - размеры штрафа колеблются [illegible] Нарушители тишины и покоя [illegible] Такой [illegible] 100-200 рублей [illegible] фа. Зато безбилетников по-прежнему будут штрафо-

шениях» будут караться штрафом ... обнаруже... лей. Проезд в общественном транспорте в загр... ной одежде может обернуться в 100-200 рублей штрафа. Зато безбилетников по-прежнему будут штрафовать всего-то на 20 рублей.

В апреле в России стартовала диспансеризация работающего населения. На это государство выделило почти 4 млрд. рублей (по 500 рублей на человека). До конца года врачам предстоит обследовать четыре миллиона человек. В их числе около семи тысяч балаковцев.

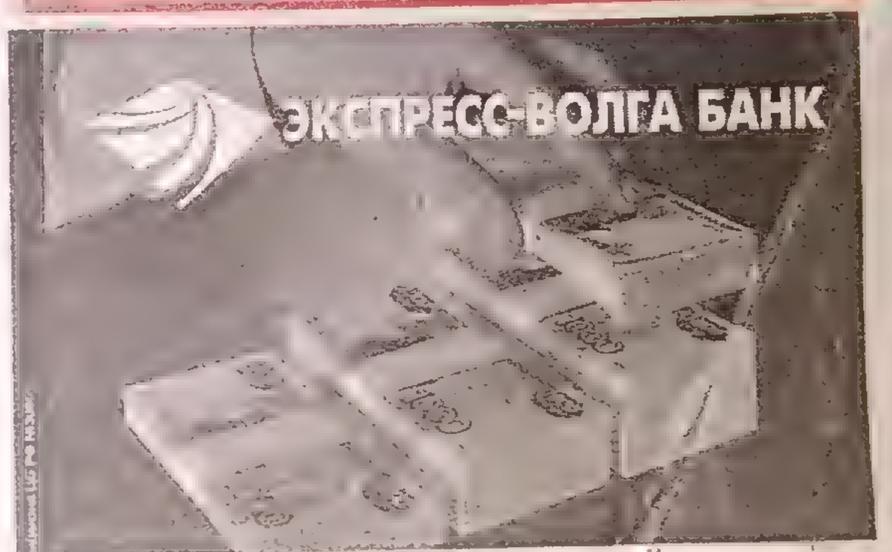
Диспансеризация в Балакове в этом году коснется только бюджетников – работников образования, здравоохранения, соцзащиты, культуры, физкультуры и спорта и научно-исследовательских учреждений в возрасте от 35 до 55 лет. Соответствующее постановление еще в феврале подписал глава БМО.

По словам начальника отдела организации медицинской помощи взрослому населению Комитета здравоохранения БМО Лилии Милосердовой, диспансеризация будет проводиться на базе поликлиник №3, №5 и Центральной районной поликлиники. Воз... к ним присоединится медсанчасть №156, если подпишет договор с Фондом обязательного медицинского страхования. Ука... этого мероприятия уже гото... заключили договора по оплате с территориальным ФОМС, лаборатории запаслись реактивами, приготовили аппара...

Окончание на стр.4

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОКРУГА №1!

Каждую 2 и 4 среду месяца с 16.00 до 18.00 в здании Балаковского Пассажирского Автокомбината ведет ПРИЕМ ГРАЖДАН депутат Собрания депутатов БМО Владимир Иванович РОГОВ.


ЭКСПРЕСС-ВОЛГА БАНК

ВКЛАД «ПЕНСИОННЫЙ ПЛЮС»

Неснижаемая процентная ставка на 540 дней!
Возможность досрочного закрытия вклада без потерь через каждые 30 дней!

Ставка	11,5% годовых (проценты начисляются каждые 30 дней и присоединяются к сумме вклада)
Минимальная сумма	1000 рублей
Довложения	от 1000 рублей

www.banklife.ru

Life 44-44-07 г.Балаково 8-800-200-10-80
ул.Чапаева,107 Звонок бесплатный круглосуточно

Актуально

Раньше опрессуют, раньше и починят

Неплохая «репетиция» получилась у балаковцев с улицы Комарова перед началом сезонной опрессовки.

...ссовка может начать... ...дины апреля. Ком... ...итают, что чем ...е пройдет опрессовка, тем ...ени у них будет на ...ние порывов и проведе... ...монтных работ. Однако воп... ...опрессовки пока ос... ...открытым. И.о. главы ад... ...ции БМО Ю. Игумнов ...руководство КЖХ за эту ...ельно оп... ...и по возможности начать ме...

Городские новости

Ситуация под контролем

По сообщению службы ГО и ЧС, ситуация с паводком в Балаковском МО стабилизировалась.

Жалоб о подтоплении от жителей п.Сазанлей и п.Дзержинский не поступало. Однако в пяти селах района повреждены плотины, которые в ближайшее время будут восстановлены.

Награда от министра культуры России

Балаковский филиал художественного музея им.Радищева по праву считают культурной «Меккой» города: желанными гостями здесь являются не только художники и почитатели живописи, но и все те, кому небезразличны хорошая музыка, поэзия, кто стремится духовно обогатить свою жизнь.

С радостью сообщаем, что директор филиала Н.А.Шконда удостоена Почетной Грамоты Министерства культуры Российской Федерации. Так отмечен огромный вклад Натальи Анатольевны «в развитие культуры и массовых коммуникации».

Гости из Сухого Отрога

В центре общественной информации Балаковской АЭС побывали на экскурсии ученики 11 класса села Сухой Отрог, расположенного в 30-км зоне БАЭС.

Школьники проявили большой интерес к экспозиции центра, активно задавали вопросы об устройстве энергоблоков, их безопасности и надежности, получив на все обстоятельные ответы. В завершение экскурсии ребята заявили, что очень хотели бы ЦОИ посетили и их взрослые ники. В ближайшее время из информцентр атомной приехать на экскурсии 10-го класса

Актуально

Даешь чистый город к Пасхе и Первомаю!

Валентина ШУНИНА

Весна, хоть и натужно, но вступает в свои права. Снег сошел, лужи подсыхают, и пешеходы радуются твердой почве под ногами. Правда, эту радость омрачают мусор, прошлогодняя листва и вечное бездорожье. Как же надоела неухоженность наших микрорайонов! Стоп! Хватит возмущаться и сетовать: хотим чистоты - надо действовать...

Для наведения порядка нужно не так уж и много: всем миром взяться за грабли и лопаты и сделать генеральную уборку города, желательно, как истинным христианам, к Светлому Христову Воскресенью. Для тех же, кто привык к централизованным командам, администрация БМО определила дни проведения субботников: 15, 21 и 29 апреля.

Именно по этому поводу и собирал на совещание в минувший четверг и.о.главы администрации БМО Ю.Игумнов руководителей предприятий, учреждений и организаций города. И хотя нельзя сказать, что все его предложения у собравшихся вызвали всеобщий восторг, однако не нашлось

почему коммунальные службы, переживавшие банкротства и реорганизации и не имеющие достаточно средств и техники, убирали город, как могли. Иными словами, в эту зиму прибирались они хуже, чем в прошлогоднюю. Да и сейчас у коммунальщиков накопилось немало неотложных дел. В первую очередь они сформировали бригады и организовали работу по уборке и вывозу мусора с несанкционированных свалок. А их в старой части Балакова и поселке Сазанлей более 20. Вполне понятно, что оставлять мусор на улицах до наступления тепла небезопасно. Его необходимо срочно вывезти, сейчас эта работа близится к завер-

собираются установить 60.

Взялись коммунальщики и за дороги. В этот раз на их ремонт решено израсходовать сразу все деньги, запланированные на год. И работу провести основательно, особенно на таких улицах, как Коммунистическая, Вокзальная, частично на Набережной Леонова и по Саратовскому шоссе. К ремонту дорог подключат и городские предприятия, уже договорились с руководством атомной станции и БРТ. Надеется власть найти взаимопонимание в этом вопросе и у руководителей Балаковского завода волоконных материалов. Тем более, что состояние дороги, что ведет к этому предприятию, очень плохое. И сегодня существует угроза остановки движения троллейбусов в этом направлении.

Начальник УДХБ Ю. Сим дополнил информацию и сообщил, что за каждым предприятием уже закреплены конкретные участки. На них до конца апреля следует навести порядок и по возможности, помимо уборки и вывоза мусора своими силами, эти же участки желательно «облагородить». Там, где есть необходимость, починить скамейки, покрасить их, установить урны и т.п, да и дальше взять над ними шефство.

Без особого рвения и энтузиазма, но участники совещания пришли к единому решению – генеральной чистке города быть! От них же поступило предложение провести конкурс и по итогам уборки отметить тех, кто лучше всех привел в порядок свой участок. Возможно, их соседи и они вдохновит трудовые коллективы и они ударно очистят родной город от гря- зи. А мы в свою очередь постараем- ся везде побывать, на всех посмот- реть и лучших обязательно назвать. Да и вам, уважаемые читатели, тоже

к экспозиции центра, ... вопросы об устройстве энергоблоков, их безопасности и надежности, получив на все обстоятельные ответы. В завершение ...рсии ребята заявили, что очень хоте... чтобы ЦОИ посетили и их взрос... ...ники. В ближайшее время из ... *информцентр* атомной ...иехать на экскурсии

...проведения субботников: 15, 21 и 29 апреля.

Именно по этому поводу и собирал на совещание в минувший четверг и.о.главы администрации БМО Ю.Игумнов руководителей предприятий, учреждений и организаций города. И хотя нельзя сказать, что все его предложения у собравшихся вызвали всеобщий восторг, однако не нашлось сред... и тех, кто высказывал бы недовольство или несогласие.

Совещание глава администрации начал с убедительных разъяснений,

...тложных дел. В первую очередь они сформировали бригады и организовали работу по уборке и вывозу мусора с несанкционированных свалок. А их в старой части Балакова и поселке Сазанлей более 20. Вполне понятно, что оставлять мусор на улицах до наступления тепла небезопасно. Его необходимо срочно вывезти, сейчас эта работа близится к завершению, 85 процентов мусора уже убрали. Затем на местах свалок начнут бетонировать площадки под контейнеры, пока для 18 штук, всего же

...ло предложение провести конкурс и по итогам уборки отметить тех, кто лучше всех привел в порядок свой участок. Возможно, дух соревнования вдохновит трудовые коллективы и они ударно очистят родной город от грязи. А мы в свою очередь постараемся везде побывать, на всех посмотреть и лучших обязательно назвать. Да и вам, уважаемые читатели, тоже предлагаем принять в этом участие. Звоните нам, если считаете, что где-то убрались просто замечательно.

...ики объединяют молодежь

В ООО «Балаковские минеральные удобрения» создан Молодежный Совет профсоюзной организации предприятия.

Молодежный Совет избран в составе пяти человек, его возглавил директор по персоналу и социальным вопросам ООО «БМУ» Юрий Оренбуркин. В сферу деятельности Совета входит защита социально-экономических прав работающей молодежи, оказание бесплатной юридической помощи по вопросам трудового законодательства, пропаганда здорового образа жизни, возрождение цеховой художественной самодеятельности, организация конкурсов профессионального мастерства и многое другое.

Председатель профкома ООО «БМУ» Александр Одинцов отмечает.

– Работа Молодежного Совета должна позитивно повлиять на корпоративный дух, нацеленность на единый результат в рамках компании, способность успешно решать поставленные производственные задачи.

Пресс-конференция

«Слуга царю, отец солдатам»

Павел Ипатов провел пресс-конференцию, на которой подвел итоги первого года своей работы на посту губернатора Саратовской области.

По словам Павла Леонидовича, весь прошедший год ему и его команде приходилось работать в роли антикризисных менеджеров и решать вопросы, которые накапливались годами. К собственным достижениям губернатор относит улучшившуюся экономическую ситуацию в Саратовской области.

Валовой региональный продукт вырос на 9,5 %, это в полтора раза выше, чем в среднем по России. Инвестиции увеличились на треть. По темпам экономического роста Саратовская область уже занимает 1-4 места в Приволжском федеральном округе.

Главная задача теперь, по словам губернатора, повысить конкурентные преимущества предприятий нашей области.

В Саратовской области будет продолжено осуществление социальной программы по жилью для молодых семей. Средств на нее выделяется в два раза больше, чем в прошлом году.

На реализацию национальных проектов в образовании и здравоохранении Саратовская область должна получить в этом году более 1 миллиарда 200 миллионов рублей федеральных средств.

- Хотя меня представляли жестким человеком, весь этот год я не давил на подчиненных, не рубил с плеча и, скорее, вел себя по поговорке «слуга царю, отец солдатам», - считает губернатор. (В)

РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА В РАЙОНЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ БАЛАКОВСКОЙ АЭС

Балаковская АЭС эксплуатируется безопасно и надежно, что подтверждается данными о радиационной обстановке в районе ее расположения.

Среднесуточный выброс газоаэрозольных нуклидов в атмосферу в марте 2006 года характеризуется следующими показателями:

[illegible]	Среднесуточный выброс	Установленный норматив	Процент от нормы
[illegible]	0 ТБк/сут	1,9 ТБк/сут	0
[illegible]	0 МБк/сут	50 МБк/сут	0

Радиационное состояние поверхностных вод (беккерель/литр)

[illegible]	Суммарная бета-активность	Радионуклид Цезий-137	Радионуклид Калий-40
[illegible]	0,034	менее 0,012	0,04
[illegible]	0,17	менее 0,012	0,14
[illegible]	[illegible]	11	22

Примечание: Других радионуклидов существующими современными методами радиационного контроля не обнаружено.

*Дквода – допустимая концентрация радионуклидов в питьевой воде

Мощность дозы гамма-излучения на местности (микрозиверт/час)

Территория	На текущий момент	До ввода АЭС в эксплуатацию
Промплощадка АЭС	0,08-0,11	0,08-0,14
г. Балаково	0,07-0,08	0,08-0,14
с. Натальино	0,09-0,1	0,11-0,15
Другие населенные пункты зоны наблюдения АЭС	0,07-0,1	0,08-0,17

Примечание: снижение и увеличение величины мощности дозы гамма-излучения вызвано **естественными** сезонными колебаниями этого показателя.

11 апреля – День освобождения узников концлагерей

Следы войны – следы на судьбах

Великая Отечественная война оставила глубокий след в душе каждого советского человека. Тяжелей всего пришлось тем, кто увидел ее «изнутри», живя на оккупированной немецко-фашистскими захватчиками территории. В Германии и в захваченных странах были созданы концентрационные лагеря для военнопленных и мирных жителей, принуждаемых к труду на благо завоевателей.

Вместе с матерями в лагерях в нечеловеческих условиях содержались дети. Но чаще маленьких заключенных помещали в специализированные места принудительного содержания, отдельно от взрослых. Только в июле 1944 года гитлеровцы вывезли из оккупированных территорий в Германию около 40 тысяч детей и поместили их за колючую проволоку. У детей брали кровь для лечения раненых, на них проводили медицинские опыты. Немногие из малолетних узников концлагерей дожили до освобождения, еще меньше из-за подорванного здоровья смогли прожить полноценную жизнь и благополучно состариться.

В Балаковском муниципальном образовании в настоящее время проживает 90 бывших несовершеннолетних узников, из которых 25 человек имеют группу инвалидности. Все они зарегистрированы в управлении социальной защиты населения Балаковского района, пользуются положенными мерами социальной поддержки – такими же, как инвалиды и участники Великой Отечественной войны. Среди балаковских узников - большинство бывших жителей Воронежской области и Украины.

Самому «молодому» узнику сейчас 61 год. Он не помнит ужаса жизни за колючей проволокой, но страшная тень минувшей войны не рассеялась до сих пор ни для него, ни для его старших собратьев.

Е.ЯРМОНОВА,
нач. отдела по анализу, информации и методическому обеспечению УСЗН

Службы города

... О вытрезвителе замолвили слово

Антон КОЗЫРЕВ

На минувшей неделе начальник Балаковского УВД Михаил Усталов провел пресс-конференцию, посвященную результатам работы правоохранительных органов за первые три месяца 2006 года.

13 апреля
с 10.00 до 11.00
ПРЯМАЯ телефонная ЛИНИЯ
с начальником подразделения по делам несовершеннолетних Михаилом Петровичем Никулиным.
Тел.33-09-93

По словам Михаила Усталова, за прошедший квартал в оперативной обстановке произошло немало положитель-
... удалось сбить рост улич-
... Значительно снизи-
... количество зарегистрированных
... человек, чем за

преступлений в 2005 году до 70 в текущем. Много претензий к работе подразделения по делам несовершеннолетних, в том числе со стороны прокуратуры. По-прежнему немало нареканий вызывает работа с участковых уполномоченных. Однако участковыми раскрыто преступлений при этом

ограблению не удалось. Однако начальник УВД считает, что возможности для раскрытия громкого преступления остаются.

Нельзя было обойти вниманием и другую «больную тему» - воровство металла с дачных участков.

Губернские новости

Космосу посвящается...

В 2006 году исполняется ровно 45 лет первому полету человека в космос. В честь этой юбилейной даты на месте приземления Гагарина 12 апреля традиционно прошли праздничные торжества.

У стелы в честь приземления первого космонавта состоялся праздничный митинг, а затем на автодроме начался II этап Кубка России по автомобильному кроссу на грузовых и легковых полноприводных автомобилях «Гагаринское поле».

В программе мероприятий – показательные выступления парашютистов, спортсменов, тематические выставки, концертная программа.

Про воду расскажет карандаш

Саратовские ученые разработали уникальный прибор, названный ими «водяным полицейским».

Небольшое устройство размером с карандаш позволяет сделать полный и подробный экспресс-анализ воды из любого водоема или источника, определить содержащиеся в ней вредные вещества и примеси.

Устройство незаменимо в тех ситуациях, когда нет времени или возможности проводить лабораторные исследования.

Создание подобного прибора давно считалось одной из актуальных научных задач. На международной выставке в Брюсселе изобретение наших физиков было отмечено медалью, а один из его авторов — профессор Саратовского госуниверситета Дмитрий Усанов — за большой вклад в развитие науки и техники получил бельгийский орден, кавалерами которого до этого являлись всего двое [illegible] — мэр Москвы Юрий Лужков и [illegible] Татарстана Минтимер Шайм[illegible]

...ным Михаила Усталова, за про-
...
...ов. Удалось сбить рост уличной преступности. Значительно снизилось количество зарегистрированных ДТП, в 5 раз меньше человек, чем за тот же период прошлого года, погибло на дорогах. Достигнута стопроцентная раскрываемость тяжких преступлений – убийств и изнасилований. Не без гордости Михаил Усталов отметил, что среди других крупных городских и районных отделов Саратовской области Балаковское УВД имеет наилучшие показатели.

«Но работы у нас еще непочатый край», - не мог не отметить начальник УВД. С конца прошлого года продолжается рост числа преступлений, связанных с хищениями чужого имущества. Основную массу здесь составляют, как нетрудно догадаться, грабежи и кражи мобильных телефонов. Это настоящее стихийное бедствие как для жертв таких преступлений, так и для сотрудников милиции. Если за два первых месяца года было зарегистрировано 286 хищений «мобильников», то по итогам первого квартала уже более 400!

Среди других минусов был отмечен рост подростковой преступности с 40 преступлений в 2005 году до 70 в те... ...нолетних, в том числе со ст... ...куратуры. По-прежнему ...реканий вызывает работа служ... ...стковых уполномоченных. Однако ... этом участковыми раскрыто преступлений больше, чем кем-либо из их коллег из других районов области. Значит, смена руководства подразделения и кадровые перемены пошли на пользу. Но «чистка рядов» УВД (пусть простят нас сотрудники милиции за этот штамп) будет продолжаться. «От нерадивых сотрудников, допускающих хамство и грубость в отношении граждан или халатность в работе, УВД намерено избавляться и дальше», – недвусмысленно заявил полковник Усталов.

Остановимся на наиболее интересных вопросах, заданных начальнику УВД. Корреспондент «БВ» поинтересовался, как продвигается следствие по самому нашумевшему делу последнего времени – ограблении инкассаторов почты. Михаил Усталов сообщил, что в рамках следствия по этому делу были раскрыты более 30 других преступлений. Задержаны две организованные преступные группы из Вольска и Пугачева, но доказать их причастность к ограблению не удалось. Однако начальник УВД считает, что возможности для раскрытия громкого преступления остаются.

Нельзя было обойти вниманием и другую «больную тему» - воровство ... Зима прочих участков.

...начальник УВД. - Краж очень много. Сейчас практически каждый день поступают заявления о хищении емкостей, разобранных металлических крышах и тому подобном. Этот процесс сложно контролировать. Много краденого металла сразу вывозится из города. Обеспечить сохранность всех дачных массивов милиция не в состоянии. Поэтому дачникам необходимо заботиться об охране своего имущества самостоятельно.

Заслуживает внимания и ответ начальника УВД на вопрос о воссоздании в Балакове медицинского вытрезвителя:

- Глава БМО поддержал такую идею. Уже определено помещение для вытрезвителя. Он будет располагаться в здании следственного управления 2-го отдела милиции на ул. Ленина. После того как следователи переедут в центральное здание УВД, их прежнее помещение будет отдано под медвытрезвитель.

...ровичем Никулиным.
Тел.33-09-93

...отмечено медалью, а один из его авторов — профессор Саратовского госуниверситета Дмитрий Усанов — за большой вклад в развитие науки и техники получил бельгийский орден, кавалерами которого до этого являлись всего двое с... - мэр Москвы Юрий Лужков ... Татарстана Минтимер Шаймиев...

...

Многочисленные нарушения обнаружены в использовании бюджетных средств Саратовской области за 2004 год. Такой вывод сделали ревизоры Счетной палаты РФ, направившие губернатору представление по итогам проверки.

Как оказалось, в областной казне позапрошлого года не была отражена помощь федерального центра — 1,8 миллиарда рублей. Расходы увеличивали за счет роста дефицита. Цифры в бюджетной росписи отличались от цифр в законе о бюджете: по доходам — на 2,4 миллиарда рублей (18,3 процента), по расходам — на 1,9 миллиарда (13,2 процента).. Областная Дума и районные власти предоставляли налоговые льготы сверх федерального законодательства. В результате губерния недополучила 313,9 миллиона рублей, муниципалитеты — 369,4 миллиона.

Цена вопроса – земля

В Саратовской области земельные участки, предназначенные для жилищно-строительства, распределялись в обществующего законодательства.

Это выяснилось в результате проверки, проведенной Управлением Федеральной антимонопольной службы (ФАС) и областной прокуратурой. По земельному кодексу участки под застройку должны распределяться только на земельных аукционах. По данным ФАС, в обществе было представлено в собственность и аренду с различными нарушениями участков, что составило в общей сложности 24 га муниципальной земли. Прокурорами районов выписано 48 протестов на незаконные правовые акты администрации. Как объяснили в прокуратуре, отмены постановлений о выдаче земельных участков ... ут ими пользоваться ...

Постановление главы БМО

от 28 марта 2006 года № 99

Об утверждении прейскуранта цен на платные услуги по подготовке и переподготовке водителей транспортных средств, оказываемые МУ «Торус»

В соответствии с решениями Совета депутатов БМО Саратовской области от 02.09.2003 г. № 294 «Об утверждении «Порядка формирования и утверждения цен и тарифов на товары и услуги, производимые и оказываемые муниципальными предприятиями и учреждениями» (с изменениями от 15.11.2004 г. № 427) и от 29.12.2003 г. № 319 «О перечне товаров и услуг, производимых и оказываемых муниципальными предприятиями и учреждениями, цены и тарифы на которые утверждаются Главой БМО» и на основании заключения отдела экономического анализа и прогнозирования ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить прейскурант цен на платные услуги, оказываемые МУ «Торус» (приложение).

Ю.М. Игумнов, и.о. главы администрации БМО

Прейскурант на платные услуги, оказываемые МУ «Торус»

Подготовка водителей:
Категория «А» - 1500 руб.
Категория «В» - 2500 руб.
Категория «ВС» - 3000 руб.
Переподготовка водителей:
Категория с «В» на «С» - 2000 руб.
Категория с «ВС» на «Д» - 2000 руб.
Категория с «ВС» на «Е» - 1500 руб.
Доподготовка водителей:
Перевозка грузов в пределах РФ - 120 руб.
Перевозка пассажиров - 200 руб.
Перевозка опасных грузов - 900 руб.
Ответственный за лицензирование по эксплуатации автотран-та - 900 руб.

Государственные новости

Квартирный вопрос

В министерстве регионального развития готовы увеличить налог на «лишнее» жилье.

Возможно, в будущем гражданам, имеющим несколько квартир, придется платить за «лишнее» жилье дополнительные деньги. Об этом заявил на днях глава ведомства Владимир Яковлев. Увеличен будет лишь налог на покупку второй и так далее квартир, либо квартплата. Дело в том, что многие сегодня (особенно в крупных городах) покупают жилье, чтобы сдать его в аренду и тем самым заработать денег. Сейчас в министерстве изучают сложившуюся ситуацию. По результатам и будет принято решение.

Доставка – вперед, цены – назад

Заморозить почтовые тарифы на доставку газет и журналов во II полугодии 2006 года на нынешнем уровне - такое решение было принято на совещании по подписке, которое провел вице-премьер правительства РФ Дмитрий Медведев.

Если бы этого не случилось, стоимость [illegible]писки на федеральные издания воз[illegible]а бы примерно в два раза, и след[illegible]м этого стало бы падение тиражей [illegible]х СМИ, а многие жители лиши[illegible]жности читать любимые газе[illegible]. Следует заметить, что ру[illegible] и «Почты России» и Фе[illegible] связи не смогли [illegible] аргумент[illegible] в связи с чем вице-премьер дал [illegible] заинтересованным ведомствам

Массовые медосмотры возвращаются

Окончание. Начало стр. 1

Первыми диспансеризацию проходят сами медработники для того, чтобы отработать схему приема, научиться правильно заполнять отчетные документы для ФОМС.

На вопрос, почему диспансеризация положена лицам не моложе 35 лет, Лилия Александровна Милосердова ответила:

- Именно с этого возраста отмечается рост заболеваемости и начинает формироваться хроническая патология. Поэтому медики предвидят, что по результатам диспансеризации большой процент осмотренных им придется взять на учет.

Диспансеризация – это комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление заболеваний, предупреждение развития рецидивов хронических заболеваний, предупреждение раннего первичного выхода на инвалидность и, естественно, предупреждение преждевременной смертности. Поэтому люди должны быть заинтересованы: их не просто обследуют, но и назначат курс лечения.

Лиц, прошедших диспансеризацию, распределят по «группам здоровья». Всего их пять: первая - абсолютно здоров, вторая - здоров, но подвержен рискам определенных заболеваний, третья - нуждается в обследовании в амбулаторных условиях, четвертая - нуждается в стационарном лечении, пятая - нуждается в высоко технологичных видах медицинской помощи (лечение за пределами города или области).

Привлекать граждан на диспансеризацию планируется через работодателей. Они заблаговременно получат извещения о том, в какой день и где ждут их персонал. Тут, однако, следует напомнить – диспансеризация является добровольным мероприятием. Никто не вправе заставить человека ее проходить. Заинтересованные в своем здоровье должны знать, что каждого из них осмотрят шесть врачей: терапевт, хирург, невропатолог, окулист, эндокринолог, гинеколог (для женщин) или уролог (для мужчин). В комплекс также входит проведение лабораторных и функциональных исследований: анализы крови и мочи, исследование уровня холестерина и сахара в крови, ЭКГ, маммография (для женщин) и др.. У здорового человека полный медосмотр займет до 10 дней, больше времени потребуется лишь тем, у кого выявится заболевание, требующее дополнительного обследования.

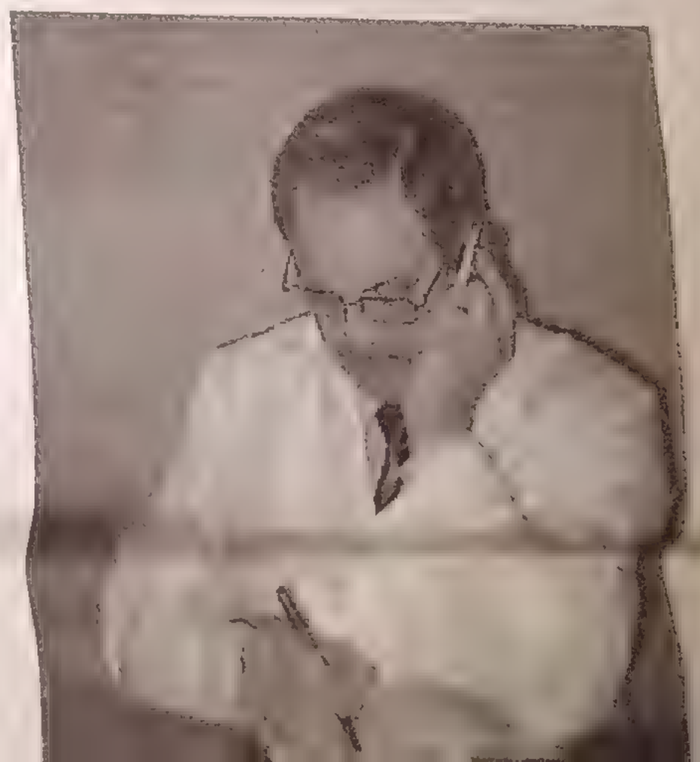
Надо заметить, что диспансеризация работающего населения преследует воистину масштабную цель. С ее помощью государственные мужи намерены улучшить демографическую ситуацию в стране. Медицинские осмотры помогут выявлять заболевания на ранней стадии и тем самым снизят смертность трудоспособного населения. А то пока прогнозы на будущее звучат крайне неутешительно: к 2030 году численность россиян снизится до 100 миллионов человек.

Из первых уст

Разговор о «наболевшем»

Валентина ШУНИНА

Новая рубрика в газете «книга жалоб и предложений» сразу стала популярной среди читателей. В редакцию нередко обращаются люди, у которых, как говорится, «наболело», а заодно накопилось немало претензий к медикам. Выделив из потока жалоб наиболее частые и типичные, мы обратились к главному [illegible] горбол[illegible] Владимиру Ивановичу



подписке, ... правительства РФ Дмитрий ...

Если бы этого не случилось, стоимость подписки на федеральные издания возросла бы примерно в два раза, и следствием этого стало бы падение тиражей ... многие жители лишились ... газе-

...тельно аргументировать повышение тарифов, в связи с чем вице-премьер дал задание заинтересованным ведомствам разобраться с вопросом формирования почтовых тарифов на услуги доставки периодических изданий.

Приватизации «накинули срок»

Недавно депутаты Госдумы приняли решение о продлении сроков бесплатной приватизации жилья до 1 января 2010 г.

Теперь выкупать квартиру у государства по ее реальной цене придется только после указанного срока.

Основным показателем для подачи документов на приватизацию является вселение жильцов до 1 марта 2005 г., т.е. до вступления в силу нового Жилищного Кодекса.

Тем, кто как собственник был поставлен на учет в БТИ до 1997 г., когда начал действовать новый порядок регистрации, нет необходимости проходить ее повторно.

Размер госпошлины для горожан не изменился и по-прежнему равен 500 руб., а для сельчан даже снизился (на 100 руб.) с учетом их сегодняшних трудностей в регистрации земельных долей.

Но, позаботившись о рядовых гражданах, государственные деятели «забыли» регистрационные службы. Ни дополнительного финансирования, ни увеличения штатов в них не предусмотрено, хотя в ближайшее время на то же количество сотрудников обрушится «дачная амнистия». И от очередей нам никуда не деться...

Вообще же специалисты настаивают, что... граждане, несмотря на отсрочку, как ... ответственнее отнеслись к своему ... имуществу и поторопились ... ваться правом бесплатной ...

Новая рубрика ... предложений» сразу стала популярной среди читателей. В редакцию нередко обращаются люди, у которых, как говорится, «наболело», а заодно накопилось немало претензий к медикам. Выделив из потока жалоб наиболее часто ... мы обратились к главному врачу ... №1 Владимиру Ивановичу БАЛАШОВУ.

- Больше всего вопросов по хирургической службе. Люди хотят знать, в каких случаях они должны платить за операцию?

-Никаких платных операций нет. В экстренных случаях оперируем абсолютно бесплатно, при обычных плановых - тоже. А вот выбор конкретного врача, более комфортные условия содержания или дополнительные услуги при желании можно получить за деньги. В этом случае расчет производится только через кассу.

- А гинекологические операции? Люди жалуются, что они вынуждены их оплачивать.

- И в этом случае все экстренные операции в горбольнице бесплатные. Дело в том, что, к сожалению, у нас на сегодня есть только отделение экстренной гинекологии на 60 койко-мест. На проведение плановых операций оно не рассчитано. Плановое отделение гинекологии находится на улице Чернышевского. Персонал там трудится хороший, зато многого не хватает, в том числе круглосуточной анестезиологической и реанимационной служб. А в горбольнице уровень специалистов этого профиля настолько высок, что сюда обращаются немало желающих сделать именно здесь плановую операцию. Дополнительные нагрузки врачей («плановые» операции превращаются во внеплановые) придется оплатить.

- Много жалоб и на бюрократические проволочки, волокиту. И нередко проблема попасть на операционный стол разрешается только с помощью конверта, всем понятно с чем...

- Такое случается, это наш позор. Но я не соглашусь, что из-за волокиты человек предлагает конверт врачу. Если кому-то жалко денег, он их никогда не даст. Некоторые надеются, что таким образом «задобрив врача», они могут рассчитывать на то, что он выполнит свою работу лучше. И совершенно напрасно. Лучше, чем он это уже умеет, ему операцию все равно не сделать. А хуже – он не имеет права, так как давал клятву. Бывает так, что по своей инициативе предложив конверт врачу, люди позже жалеют о содеянном, начинают сетовать, тем самым вводят в заблуждение других пациентов. Хотя есть и такие врачи, которые, желая поправить свое материальное благосостояние, берут конверты. Чтобы подобных случаев становилось меньше, мы стараемся повышать зарплату. Сегодня она у врачей и медсестер горбольницы по сравнению с прошлым годом выросла почти вдвое и в среднем у врача составляет около 12 тысяч рублей, у медсестер около 5 тысяч.

- У некоторых прооперированных пациентов вызывает недоумение факт их выписки на второй день после операции. Каковы сроки пребывания человека в больницы?

-Выписка больного на следующий день после операции – это нормально. Подобное практикуется во всем мире. Постепенно к этому придем и мы, можно уже сказать, что процесс пошел. Мало того, в скором времени несложные операции будут проводиться амбулаторно. После чего больной сразу отправится домой. К тому же и план койко-дней, а в среднем ОМС его определяет в 10 дней, на сегодня строгий. И финансирование за его превышение не предусмотрено. Потому мы не можем держать пациента в больнице сверх отведенного срока. При решении вопроса о выписке мы исходим из того, может ли человек находиться дома или нет. И пока есть осложнения, мы больного не выписываем Но если операция прошла удачно, человек может приезжать на перевязки, то держать его долго на больничной койке не имеет смысла.

Кстати

Недавно губернатор и министр здравоохранения области дали главам муниципальных образований четкую установку бороться в медучреждениях с практикой получения подношений в конвертах. П.Ипатов заявил, что главные врачи больниц и поликлиник, где такие случаи будут выявлены, понесут серьезное наказание. И борьба с этим «позором» уже ведется. Главный врач В.Балашов предлагает гражданам по всем вопросам обращаться к нему в приемную или по телефону 44-32-61, можно анонимно.

Национальный проект

К свободе творчества

Елена КОПТЕНКО

Сегодня очень много говорится и пишется о национальных проектах, в том числе и в сфере образования. Как известно, одним из краеугольных камней реформы образования является внедрение новых технологий в высших учебных заведениях. О том, как этот вопрос решается в старейшем институте города, и о многом другом рассказал корреспонденту «БВ» директор БИТТУ Анатолий Андреевич Землянский.

- В рамках реализации национального проекта мы планируем сделать обучение студентов более самостоятельным, предоставить им свободу творчества и исследований. Для этого мы внедряем технологии дистанционного обучения, когда студент в любой момент может найти необходимую ему информацию на сайте БИТТУ, в электронной библиотеке, постоянно пополняемой учебными материалами, методическими пособиями, конспектами лекций по всем специальностям, изучаемым в нашем вузе. С помощью интернета студенты смогут воспользоваться всем спектром мировых достижений в исследуемых областях науки. Этот вид обучения хоть и называется дистанционным, будет осуществляться при активном участии преподавателей и научных руководителей. Уже сейчас в институте создана мощная техническая база на основе современной компьютерной техники, имеются четыре радиоканала для работы с [illegible]. Кстати, наш вуз в структу[illegible] вуза СГТУ будет прини[illegible] участие в государственном конкурсе высших учебных учреждений на внедрение инновационных образовательных программ.

компенсироваться либо самим студентом, либо каким-нибудь другим источником финансирования, включая будущего работодателя.

- По образовательной реформе результаты ЕГЭ будут засчитываться как вступительные экзамены при поступлении в вуз. Причем разослать их можно сразу в несколько учебных заведений и потом при положительном ответе о приеме выбрать наиболее приглянувшийся. Учитываются ли результаты ЕГЭ при поступлении в БИТТУ?

- На данный момент в зачет при поступлении принимаются результаты ЕГЭ только по русскому языку и истории. Но если абитуриента не удовлетворяют баллы, полученные им на школьном экзамене, он может снова сдать этот экзамен при поступлении в наш институт. Что касается других основных предметов, таких как физика и математика, то их можно сдать на опорных пунктах централизованного тестирования, организованных московским центром тестирования. [illegible] Независимым [illegible] тестирования символи[illegible] стоимость такого [illegible] и по схеме сдачи экзамена по [illegible] руб ЕГЭ. Результаты тестирования засчи[illegible] ваются как вступительные экзамены не [illegible]

научный уровень и уровень образовательный у нас сопоставим со столичным. Наши ребята – выпускники могут быть уверены, что их знания полностью соответствуют требованиям, предъявляемым на любом предприятии России.

- Вам, как директору самого большого вуза в нашем городе, человеку, занимающемуся научной деятельностью, наверняка видны недостатки образовательной реформы изнутри. В чем они, на ваш взгляд, заключаются?

- Для меня как директора самой большой бедой этой реформы является огромный вал документации, который необходимо оформлять для различного рода инстанций. Причем форма отчетности постоянно меняется. Такое количество официальных бумаг отнимает много времени и сил, не давая сосредоточиться на первоочередных задачах. Но это, как говорится, издержки производства. В самой реформе хотелось бы, чтобы больше внимания уделялось тру[illegible] вузов и нуждам студентов. Чтобы в ней был предусмотрен достойный уровень заработной платы сотрудников института, а для тех, кто [illegible] научной работой научну[illegible] ятельность. Тогда они будут ду[illegible]

ПЕДновости

ЕГЭ для вузов

Российский союз промышленников и предпринимателей предлагает составить рейтинг вузов по качеству их выпускников.

Речь идет о тестировании, которое должно проводиться независимыми экспертами, бизнесменами и преподавателями вузов на основании четких критериев. Тем, кто добровольно рискнет сдать этот экзамен на профпригодность, будет присваиваться определенная квалификация - что-то вроде разрядов, существовавших для рабочих в прежние времена. Аттестация специалистов позволит справедливо оценить качество вузов - чем большее количество выпускников учебного заведения подтвердили знания, тем выше рейтинг. Это будет своеобразный ЕГЭ для вузов, считают специалисты.

Единая репетиция

Введение обязательного ЕГЭ подняло цены на подготовительные образовательные услуги.

По мысли педагогов ЕГЭ он и задумывался для того, чтобы выбить почву из-под ног многочисленных репетиторов и сделать поступление в вуз более демократичным. Однако время показало, что армия небескорыстных помощников с введение ЕГЭ только разрослось. И цены репетиторов «натаскивающих» на тесты, растут как на дрожжах. По данным «Российской газеты» в крупных городах стоимость академического часа занятий с ЕГЭ репетитором колеблются от 250 до 350 рублей. Кстати, тесты и подготовительные материалы не печатает сегодня только ленивый. Но действительно качественные тесты выпускают только 2 центра: ФИПЧ и Федеральный цент[illegible] тестирования.

Синдром «двойки»

Им [illegible] более 2 миллионов

В Москве скоро до[illegible] ся первый международный

...давателей и научных руководителей. Уже сейчас в институте создана мощная техническая база на основе современной компьютерной техники, имеются четыре радиоканала для работы с Интернетом. Кстати, наш вуз в структуре головного вуза СГТУ будет принимать участие в государственном конкурсе высших учебных учреждений на внедрение инновационных образовательных программ.

- Национальный проект «Образование» предусматривает выдачу социальных образовательных кредитов для талантливой молодежи из малообеспеченных слоев населения. Как она будет осуществляться в рамках новой реформы?

- Пока этот вопрос находится только в стадии обсуждения, и говорить о механизме его реализации рано. Единственное, что уже сейчас известно, этот кредит будет покрывать максимум 50% от затрат на обучение студента, а остальная сумма, по- видимому, должна будет

...но если абитуриента не удовлетворяют баллы, полученные им на школьном экзамене, он может снова сдать этот экзамен при поступлении в наш институт. Что касается других основных предметов, таких как физика и математика, то их можно сдать на опорных пунктах централизованного тестирования, организованных московским Независимым центром тестирования. Стоимость такого тестирования символическая [illegible] руб. и по схеме сдачи экзамена по[illegible] ЕГЭ. Результаты тестирования засчитываются как вступительные экзамены не только в нашем вузе, но и в других вузах области. Действовать такие пункты начинают с мая, и подробную информацию о них можно узнать у нас в институте по тел. 44-52-19, 44-44-04.

- Недавно Вы побывали в Москве. Какие новости привезли оттуда?

- Самое главное, что я вынес из этой поездки, это то, что мы здесь имеем технические возможности не меньшие, чем центральные вузы страны. И если к этому приплюсовать те идеи, которые рождаются в стенах нашего коллектива, то

...обходимо оформлять для различного рода инстанций. Причем форма отчетности постоянно меняется. Такое количество официальных бумаг отнимает много времени и сил, не давая сосредоточиться на первоочередных задачах. Но это, как говорится, издержки производства. В самой реформе хотелось бы, чтобы больше внимания уделялось труду преподавателей вузов и нуждам студентов. Чтобы в ней был предусмотрен достойный уровень заработной платы сотрудников института, а для тех, кто занимается научной работой, [illegible] было выделено и оплачено время на научную деятельность. Тогда они будут думать о науке, а не о том, как кормить свою семью. Люди должны разумно и рационально тратить заложенный в них потенциал.

- На днях Вы получили звание лауреата Всероссийского конкурса «Инженер года», и мы от всей души поздравляем Вас с заслуженной наградой и желаем не останавливаться на месте и двигать науку дальше, к новым высотам!

...дрожжах. По данным «Российской газеты» в крупных городах стоимость академического часа занятий с ЕГЭ репетитором колеблются от 250 до 350 рублей. Кстати, тесты и подготовительные материалы не печатает сегодня только ленивый. Но действительно качественные тесты выпускают только 2 центра: ФИПЧ и Федеральный центр тестирования

Синдром «двойки»

Им страдают более [illegible] миллионов российских школьников.

В Москве скоро должен состояться первый международный форум «Охрана здоровья детей в России». Его тема - «Синдром дефицита внимания и гиперактивности». К симптомам заболевания относится, в частности, неспособность ребенка удержать внимание на деталях. Небрежность и глупые ошибки в письменных работах. А еще такой школьник постоянно что-то теряет и забывает, никак не может закончить свою работу и отвлекается по пу-стякам. И как следствие - плохо учится.

По вашей просьбе

Вторая специальность – уже необходимость

Елена МАРИНИНА

«Добровольно-принудительной» называют родители некоторых учащихся оплату за обучение своих детей в учреждениях начального профессионального образования. Так ли это на самом деле? В этом вопросе пытался разобраться наш корреспондент.

По закону обучение в училищах, колледжах, лицеях является бесплатным. Мало того, кое-где учащиеся даже получают бесплатное питание и небольшую стипендию. Однако отдавать деньги за учебу им все-таки приходится. Правда, платным является получение так называемой дополнительной специальности. К примеру, если девушка поступила учиться на бухгалтера, то в качестве дополнительной специальности ей предлагается освоить профессию секретаря-референта, за которую, правда, нужно заплатить. Естественно, не всем это нравится. Вот и родители Татьяны К., которая учится в балаковском лицее №38, недоволь[illegible] приходится [illegible] как они счи[illegible] профессию. К

тому же они считают, что в учебном процессе ей уделяется минимум времени.

- Никакого нарушения закона об образовании с нашей стороны нет, - разъясняет ситуацию директор ПЛ №38 Борис Викторович Дермер. – К сожалению, сегодня учебные заведения выживают кто как может, потому что для нормальной жизнедеятельности бюджетного финансирования не хватает. Несколько лет назад мы задумались над тем, как привлекать деньги родителей с пользой для учащихся. Выход был найден, как показало время, [illegible] обучать детей второй профессии, что в дальнейшем повысит их конкурентоспособность на рынке труда.

Можно сказать, в данной ситуации руководство лицея поступает честнее, чем, скажем, школы. Всем известно, что с родителей школьников постоянно собирают деньги на разные нужды, причем на год вперед вам никто не сообщит, в какую сумму это выльется. Лицей же предупреждает абитуриентов и их родителей об условиях и стоимости обучения, а те сами решают – устраивает это их или нет. При зачислении учащийся пишет заявление на вторую специальность, а затем стороны заключают договор на оказание платных услуг. Размер оплаты известен в начале года, вносить деньги можно ежемесячно. При этом родители спокойны: лишней копейки у них не попросят.

Директор лицея заверил, что учебные часы по второй, платной специальности преподаватели отрабатывают в полном объеме. У родителей нет никаких оснований в этом сомневаться. Борис Викторович [illegible] еще один важный момент: стоимость обучения берется не «с потолка», а делается расчет, составляется смета расходов. Полученные таким образом деньги идут на укрепление материально-технической базы учебного заведения, на доплату педагогам, на ремонт кабинетов и мастерских, на организацию досуга учащихся.

Ну а что касается необходимости получения второй специальности, то девушки и юноши, с которыми удалось поговорить, говорят, что они с удовольствием осваивают вторую профессию, ведь она [illegible] ную. Например [illegible]

КНИГА жалоб и предложений

Помогите тем, кто помогает нам

Этот призыв содержится в письме нашей читательницы А.И.Смирновой, проживающей на Минской, 51

Как и многие пенсионеры, Анна Ивановна из-за плохого здоровья вынуждена часто обращаться за помощью в «скорую помощь».

«Поэтому я с уверенностью говорю, - пишет женщина, - что участок скорой помощи №2 является лучшим в городе. Все фельдшера и врачи здесь обладают качествами настоящих профессионалов, душевной теплотой. Мало того, они никогда не откажут и просто в помощи - например, подать кружку воды. Рядом с ними всегда чувствуешь себя под защитой и полностью им доверяешь.

Однажды я зашла на подстанцию «скорой помощи» (ул.Минская), чтобы поблагодарить своих спасителей (к сожалению, узнать их имена так и не удалось - график работы был сдан в архив). Посмотрев вокруг, я испытала шок: люди с такой напряженной работой находятся в «первобытных» условиях! У станции, которая занимает помещение бывшего пожарного депо, - не здание, а сарай! Для работников нет никаких условий! Невозможно представить, как они там перебиваются между вызовами к больным балаковцам.

Мы, жители дома №51, обращаемся к главе Балаковского муниципального образования: отремонтируйте подстанцию №2, чтобы работники этой очень нужной нам службы чувствовали себя в комфортных условиях. Уверены, что в по... не откажет и депутат Госдумы Вя... Викторович Володин. Мы очень ... что власть нас услышит и со... усилиями примет срочные

...рифь ...здание ...разобрать ... ЧИТАТЕЛИ! ... звонки на но... 44...

Читатель спрашивает

Как заработать достойную пенсию?

? До пенсии мне еще далеко, но, глядя на маму-пенсионерку, еле сводящую концы с концами, хочется спросить: неужели за сорок лет работы она не удостоилась лучшей жизни? И что делать нам, молодым, чтобы в будущем не влачить жалкое существование, а получать хорошую пенсию? К.ИВАНОВА

Отвечает начальник УПФР в Балаковском районе Л.В.ФЯЕВА:

- Несмотря на то, что в последнее время пенсионное обеспечение развивается достаточно стабильно, материальное положение большинства пенсионеров оставляет желать лучшего. Например, в Балаковском районе из 60 тысяч пенсию в размере ниже прожиточного минимума получают **26%** пенсионеров. Основными причинами низкого размера пенсий являются невысокие официальные заработные платы в регионе, а также имеющие пока место неплатежи работодателей в Пенсионный фонд.

Но есть способ существенно повысить свою будущую пенсию - научиться управлять средствами, уплачиваемыми работодателем в ПФ: например, передать свою накопительную часть в управление частным компаниям.

В таком случае пенсия будет зависеть не только от размеров заработанного ими пенсионного капитала и от того, как долго они работали и как много зарабатывали, но и от того, как работали их деньги в инвестиционных проектах выбранных ими Управляющих компаний или негосударственных пенсионных фондов.

В текущем году застрахованные лица могут ... страхованное лицо не воспользуется правом управляющей компании или НПФ либо реализует право на переход из НПФ в Пенсионный фонд России, средства пенсионных накоплений будут переданы ПФР в государственную управляющую компанию, назначенную в порядке, установленном Правительством Российской Федерации. В этом случае надеяться на высокую доходность не приходится, о чем свидетельствуют итоги работы ГУК за предыдущие годы.

Выбор - за каждым конкретным гражданином. Если одни готовы рисковать, получая большую доходность, то других устраивает пусть небольшая доходность, но менее рискованная инвестиционная политика.

Но уже сегодня нужно закладывать основу своей достойной пенсии. Поэтому хотелось бы пожелать, чтобы наши граждане, особенно молодежь были бы более активными, изучали основы современного пенсионного законодательства и разделили с государством ответственность за свою будущую пенсию.

Наша справка

Основной выбор балако...цев был сделан в пользу НПФ "Лукойл ...Гарант", УК "Уралсиб", УК "Тройка Д...юг". Коэффициент прироста средств пенс...ых накоплений этих компаний за 2005 год выше официального уровня инфляции и составил от 14 до 17 %. Насколько эффективно раб...

НАША афиша

Драматический театр им.Е.А.Лебедева РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН

ГАСТРОЛИ САРАТОВСКОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО ТЕАТРА ОПЕРЫ И БАЛЕТА

13.04 в 16.00 *А.Рыбников*
«ЮНОНА И АВОСЬ»
(Ритм-балет в 2-х действиях)

14.04 в 12.00 *К.Хачатурян*
«ЧИПОЛЛИНО»
(Балет в 2-х действиях)

в 18.00
Альбинони, Бетховен, Вивальди, Моцарт
«КАЗАНОВА»
(Балет в 2-х действиях)

Касса работает с 10.00 до 18.00 без выходных дней. Тел. для справок: 44-59-43, 44-56-01.

Читатель интересуется

Прощай, тепло

Когда в этом году закончится отопительный сезон? А.СИЗОВ

По словам председателя КЖХ Александра Чутьева, с учётом прогноза погоды отопительный сезон завершится примерно в середине апреля. Постановление главы администрации БМО на этот счет уже имеется. Всё будет зависеть от температуры окружающего воздуха. Если шкала термометра в тече-

Викторович Володин. Мы очень ... что власть нас услышит и со... усилиями примет срочные ...

...ТЕЛИ!

...ительно ... умент... ...арифов, в связи с чем вице... задание заинтересованным ведомствам разобраться ... вас письма и теле... по... звонки на номер

44-22-54

с сообщениями в нашу рубрику «Книга жалоб и предложений». Рассказывайте нам обо всем, что вас волнует.

ими пенсионного капитала и от того, как долго они работали и как много зарабатывали, но и от того, как работа... проектах выбранных ими Управляющих компаний или него... ...енных пенсион... сударств... ных фондов.

В текущем году застрахованные лица могут подать заявление о выборе управляющей компании или НПФ до 31 декабря. В случае, если за...

ность за свою будущую пенсию.

Наша справка

...выбор балаковцев был сделан в пользу НПФ "Лукойл - Гарант", УК "Уралсиб", УК "Тройка Ди...", ...ог". Коэффициент прироста средств пенс... ...ых накоплений этих компаний за 2005 год выше официального уровня инфляции и составил от 14 до 17 %. Насколько эффективно работает выбранный Вами инвестор, можно ежеквартально ознакомиться в УПФР г. Балаково на информационных стендах и у специалистов в кабинете 511 по адресу: ул. Ак. Жук, 12а.

А.СИЗОВ

По словам председателя КЖХ Александра Чутьева, с учётом прогноза погоды отопительный сезон завершится примерно в середине апреля. Постановление главы администрации БМО на этот счёт уже имеется. Всё будет зависеть от температуры окружающего воздуха. Если шкала термометра в течение пяти суток будет подниматься выше 8 градусов, то это и есть та санитарная норма, которая даёт право объявить об окончании отопительного сезона.

Поздравляем!

Владимира Михайловича и Марию Степановну ТОПОЛЕВЫХ с золотой свадьбой.

Желаем крепкого здоровья, долголетия, семейного благополучия.

Дата такая —
затмившая золото!
Блекнут слова,
как бы ни были значимы!
Сердце... шалит,
но по-прежнему молодо!?
Просьба одна: с полпути
не сворачивать!
Ведь пятьдесят —
половинка столетия!
Будут ещё и закаты,
и зорьки!
Общих побед вам,
любви, долголетия!
..И лишь от горчицы
...чуточку ГОРЬКО!!!

Администрация ...отрогского МО

ВАМ благодарность

УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ!

Я регулярно читаю вашу газету, и мне захотелось рассказать на страницах «БВ» о замечательных людях, которые на протяжении многих лет помогали нам, пенсионерам. Живу я на хуторе Караси Балаковского района. Недавно случилась беда - после длительной болезни скончался мой муж, инвалид I группы. Все эти годы, пока мой супруг лежал парализованный, нам помогали работники соцслужбы, замечательные девочки - **Елисеева Анна и Кондратьева Елена**. И избу помоют, и огород прополют, и в магазин сходят - всегда вместе. Вот и когда горе пришло в наш дом - девчата выручали: и с техникой, чтоб могилу вырыть в 30-ти градусный мороз проблему решили, и поминальный обед приготовили сами - все вкусно, с душой, видно, готовили. Огромное спасибо им, моим дорогим девочкам.

Хочу поблагодарить и бывшую работницу соцслужбы **Н.Ф.Коновалову, А.Ивлева,** фельдшера **Л.В.Падун,** заведующую соцслужбой Еланского округа **И.Н.Савинову,** соседей моих **Валентину и Василия Мякотиных, Е.Кондратьева, Е.Коновалова, Е.Савинова, Ф.Елисеева, П.Чернова, В.Емельянова** и всех, кто помог мне в моем горе. Низкий поклон вам от меня за доброту вашу.

С уважением,
Ираида Ильинична РЯБОВА,
жительница х.Караси

ОБРАЩЕНИЕ

К ЖИТЕЛЯМ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА

В связи с прохождением весеннего паводка в' местах затопления линий электропередач и трансформаторных подстанций увеличивается вероятность их повреждения.

Возможны случаи крена и падения опор, строительной части подстанции, обрыва проводов и уменьшения габарита между проводами и поверхностью воды, появления напряжения на поверхности оборудования подстанции.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ:

1. Не приближаться к оборванным проводам и к затопленному электрооборудованию ближе, чем на 8 метров.
2. Не приближаться к провисшим над водой проводам ВЛ ближе, чем на 2 метра.

ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

При обнаружении повреждений на линиях электропередач немедленно сообщить в Балаковский район электрических сетей по тел.: 62-23-92, 62-40-28

Северо-Восточные электрические сети.

Читатель отвечают

Кто должен сдавать декларацию?

Я работаю по совместительству в нескольких местах. Налоговики призывают всех декларировать свои доходы, иначе грозят штрафными санкциями. Скажите, нужно ли в моем случае сдавать декларацию о своих доходах?

К. САМОХИН

Как известно, подоходный налог у нас вычитается из зарплаты по месту работы. Поэтому даже если вы работаете сразу в нескольких местах, бухгалтерия предприятия все высчитывает сама, выдавая вам на руки зарплату уже после соответствующих вычетов. Подавать же декларацию о своих доходах обязаны индивидуальные предприниматели, которые работают без образования юридического лица, лица, занимающиеся частной практикой (нотариусы, адвокаты). Обязаны подавать декларацию люди, которые в прошедшем году продали или сдавали внаем дома, квартиры, машины, гаражи, дачи или какое-либо имущество. Это касается и тех, кто выиграл какие-либо призы, выигрыши в конкурсах, лотереях, тотализаторах и казино, стоимость которых превышает 4 тыс.руб.

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 АПРЕЛЯ

ОРТ Профилактика до 11.45
11.45 «Ералаш»
12.00, 15.00, 03.00 Новости
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.20 Х/ф «Эта женщина в окне».
15.10 «Лолита. Без комплексов».
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 «Большие девочки».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Жди меня.
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Девять месяцев».
22.30 Д/ф «Бизнес на родах»
23.40 Ночные новости.
00.00 «Отшельники».
00.50 «Гении и злодеи». «Курт Воннегут».
01.20 Х/ф «Новый мировой беспорядок».
03.05 Х/ф «Выходные».

РТР Профилактика до 11.50.
11.50 «Комната смеха».
12.45 «Частная жизнь».
13.45, 16.30, 00.15, 04.45 Вести. Дежурная часть.
14.00, 17.00, 20.00 Вести.
14.20, 16.40, 20.30 Вести-Москва.
14.40 Х/ф «Последний уикэнд».
17.15 «Смехопанорама».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Вести. Подробности.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
21.55 Т/с «Мужчины не плачут-2».
22.55 «Паломничество в Вечный город». «Апостол Павел»
23.55 «Вести+».
00.30 «Честный детектив».
01.00 «Синемания».
01.30 Х/ф «Дикарь».
03.45 Дорожный патруль.
04.00 «Евроньюс»

НТВ **06.00** «Сегодня утром»
09.05 «Кулинарный поединок».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Чистосердечное признание».
10.55 «Квартирный вопрос».
11.55 «Следствие вели...»
13.35 Т/с «Бандитский Петербург-7».
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 Т/с «Морские дьяволы».
19.40 Т/с «Псевдоним «Албанец».
20.50 Т/с «Темный инстинкт».
22.40 Т/с «Аэропорт».
23.45 «Стихия». Программа Ивана Усачева.
00.20 «Школа злословия».
01.15 «Все сразу!» с Петром Фадеевым.
01.45 Х/ф «Клетка для безумцев».
03.40 Т/с «Медицинское расследование».
05.15 Т/с «Слепое правосудие».

ТВЦ **06.00, 07.30** «Настроение».
08.40 Х/ф «Елки-палки!..»
10.45 Московская афиша
10.55 Д/ф «О любви»
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 «Постскриптум».
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
15.00 «Арена».
16.30 «Золотая река» Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто».
20.20 Х/ф «Пятеро с неба».
22.25 «Версты»
23.15 Лотерея «Олимпион».
23.20 «Времечко».
00.25 «5 минут спорта».
00.45 «Только для мужчин».
01.30 «Дух огня». Международный фестиваль кинодебютов.

ТНТ **05.45, 19.30, 01.05** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 М/с «Болек и Лелек».
06.40 М/с «Крот и его друзья».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
07.35 М/с «Ох уж эти детки».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Предприниматель.
08.40, 01.35 Наши песни.
09.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Убойная команда».
12.40 М/с «Эй, Арнольд!»
13.05 М/с «Крутые бобры».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
15.00 Шоу (Офис).
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Алиса в Стране Чудес».
18.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
20.00 «Запретная зона».
22.00 Х/ф «Невеста и предрассудки».
00.30 Шоу «Дом 2. После заката».

СТС **06.00 Т/с «Шпионка».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Веселые мелодии».
07.30, 09.30, 18.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00 Х/ф «Человек-кадиллак».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.30 М/с «Соник Икс».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Серебряный серфер».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Такой разный Фергус Макфайл».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Легионер».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.15 Х/ф «Раптор».

КУЛЬТУРА **07.00** «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Интер@ктив.
11.00 Х/ф «Кровь и песок».
12.15 М/ф «Девочка + дракон». «Малиновое варенье».
12.45 Линия жизни. Сергей Никоненко.
13.40, 20.20 Т/с «Россия молодая».
15.55 «Мой Эрмитаж».
16.30 Засемью печатями.
17.00, 01.40 Д/с «100 величайших открытий».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Экология литературы. Натан Эйдельман.
18.30 «БлокНОТ». Музыкальный еженедельник.
19.00 Д/с «Времена и воины».
19.50 Ночной полет.
22.35 «Тем временем».
23.30 Кто мы? «Спор на западном рубеже». 2 ч.
00.25 Про АРТ.
00.55 Д/ф «Широка страна моя родная».
02.25 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века»

Тёмный Инстинкт

смотрите с 10 апреля

ВТОРНИК 18 АПРЕЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов + Малахов».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 «По следам Микки Мауса».
14.00, 21.30 Т/с «Девять месяцев».
15.10 «Лолита. Без комплексов».
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 «Пусть говорят».
21.00 «Время».
22.30 Д/ф «Штурм на взлетной полосе».
23.40 Ночные новости.
00.00 «2030». Программа Александра Гордона.
01.10 Х/ф «Конец романа».
03.05 Х/ф «Рожденный защищать».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Опера- 2. Хроники убойного отдела».
09.45 «Паломничество в Вечный город». «Апостол Павел».
10.45, 13.50, 16.25 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Москва.
11.50, 21.55 Т/с «Мужчины не плачут-2».
12.50 «Частная жизнь».
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 «Суд идет».
17.15 «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Вести. Подробности.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
22.55 «Паломничество в Вечный город». «Идущие на смерть».
23.55 «Вести+».
00.15 XII торжественная церемония вручения национальной театральной премии «Золотая маска».
02.05 Дорожный патруль.
02.25 Т/с «Поющие в терновнике».
03.50 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
09.00 Т/с «Граф Крестовский».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.50 «Принцип «Домино».
11.55 «Рублевка. LIVE».
13.30, 19.40 Т/с «Псевдоним «Албанец».
14.30, 20.50 Т/с «Темный инстинкт».
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара».
22.35 Футбол. Лига чемпионов. «Милан» - «Барселона» (Испания). Прямая трансляция. Полуфинал.
01.15 «Футбольный клуб» с Василием Уткиным.
01.50 Т/с «Клан Сопрано-5».

ТВЦ **06.00, 07.30** «Настроение».
08.40 Х/ф «Пятеро с неба».
10.45 Московская афиша
10.55 «Московские меценаты».
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 «Момент истины».
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
14.30 «Квадратные метры».
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
16.30 «Метель в джунглях». Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто».
20.05 Лицом к городу.
21.05 Х/ф «Тесты для настоящих мужчин».
22.35 «Отдел «Х».
23.10 Лотерея «Олимпион».
23.15 «Времечко».
00.25 «5 минут спорта».
00.45 Х/ф «Франк Спадоне».
02.30 «Синий троллейбус».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.15** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 М/с «Болек и Лелек».
06.40 М/с «Крот и его друзья».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
07.35 М/с «Ох уж эти детки».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Русская усадьба: полезные советы.
08.40, 00.45 Наши песни.
09.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Невеста и предрассудки».
12.30 М/ф «Волк и семеро козлят»
12.40 М/с «Эй, Арнольд!»
13.05 М/с «Крутые бобры».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
15.00 Шоу (Офис)
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Балкон для влюбленных».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
20.00 «Запретная зона».
22.00 Х/ф «Зита и Гита». 1 с.
23.45 Шоу «Дом 2. После заката».

СТС **06.00, 03.45 Т/с «Шпионка».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Веселые мелодии».
07.30, 09.30, 18.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00 Х/ф «Легионер».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.30 М/с «Соник Икс».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс»
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Серебряный серфер».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Такой разный Фергус Макфайл».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Дракула 2000».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.20 Х/ф «Остаться в живых». 1 ч.
05.10 Музыка на СТС

КУЛЬТУРА **07.00** «Евроньюс» на русском языке.
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
10.30 Д/с «Охотники за сокровищами».
11.00 Х/ф «Гордецы».
12.45 «Тем временем».
13.40, 20.20 Т/с «Россия молодая».
14.50 Д/с «Шекспиру и не снилось...»
15.20 Третьяковка - дар бесценный! Дмитрий Жилинский.
15.45 М/с «Картофелины и драконы».
16.35 Перепутовы острова.
17.00 Д/с «100 величайших открытий».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Достояние республики. Спасенные шедевры.
18.05 Классики. Натан Мильштейн. Ведущий Виктор Пикайзен.
19.00 Д/с «Времена и воины».
19.50 Ночной полет.
21.30 Д/ф «Церковь в деревне Виз. Цель пилигримов».
21.45 Юбилей актрисы. «Нина Гуляева. Театр - это артисты».
22.30 Молодежное ток-шоу. «Большие». «Как искусству выжить без PR?»
23.30 «Герман, сын Германа». Моему отцу посвящается... 1 ч.
00.25 Т/с «Сага о Форсайтах».
01.10 Pro memoria. «Вавилонская башня».
01.30 Профилактика с 01.30.

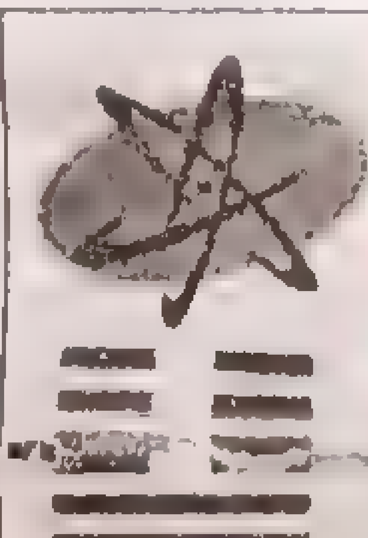
ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ И РАСЧЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
ул.С.Социализма «Газпром-Банк» к.107
тел.44-2... 32,32-30-32,46-02-12
Лицензия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

УСЛУГИ ПАЗ (25 мест)
ГАЗель (15 мест)

Лиц. АСС №505-202
8-927-2222-555

РЕМОНТ цветных ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25,
8-905-032-5285


СЧЕТЧИКИ ВОДЫ и ТЕПЛА
монтаж обслуживание
ООО«КВАНТ» т.393377
Пр.Героев, 23/7, офис 40
Лицензия Д 580986

ОЧИСТКА ВОДЫ
квартиры,
коттеджи
офисы,
предприятия
анализ воды
ООО«КВАНТ»
т.393377
Пр.Героев, 23/7, офис 40
Лицензия Д 580986

МИР ПУТЕШЕСТВИЙ
ИРИСА
туристическое агентство

СРЕДА 19 АПРЕЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
...ия программа...
12.50 «Частная жизнь».
14.40 Т/с «Любовь моя».
ТВЦ **06.00, 07.30** «Настрое-
01.15 Х/ф «Мистер Индия». 1
культуры

...тельно аргументировать повышение
...в связи с чем лице премьер дал
...-32,32-30-32,46-02-12
...ия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по ...авлению имуществом Саратовской области

...ВОДЫ и ТЕПЛА
монтаж обслуживание
ООО«КВАНТ» т.3933...
БАЛАШОВУ.
...за 2005 год выш...
...фондов.
Пр.Героев, 23/7, офис 40
Лицензия Д 580986

коттеджи
офисы,
предприятия
анализ воды
ООО«КВАНТ»
т.393377
Пр.Героев, 23/7,
офис 40
Лицензия Д 580986

ИРИС
туристическое агентство

СРЕДА 19 АПРЕЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов + Малахов».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 «По следам Микки Мауса».
14.00, 21.30 Т/с «Девять месяцев».
15.10 «Лолита. Без комплексов».
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Большие девочки».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 «Пусть говорят»
21.00 «Время».
22.30 Спецрасследование «Новые русские крепостные».
23.40 Ночные новости
00.00 Искатели «Неизвестный император России»
00.50 Ударная сила «Ловушка для солнца».
01.40 «24 часа»
02.30, 03.05 Х/ф «Только ты».

РТР **05.00** «Доброе у... ...сия!»
08.45, 21.00 Т/с «Опер... Хроники убойного отдела».
...45 «Паломничество в Веч... город» «Идущие на смерть»
...45, 13.50, 16.25 Вести Де...
... 14.00, 17.00, 20.00 ...
... 14.20, 16.40, 20.30 Ве...
... Т/с «Мужчины не...
12.50 «Частная жизнь».
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 «Суд идет».
17.15 «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 Вести. Подробности.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
22.55 «Паломничество в Вечный город». «Покровительницы небесные».
23.55 «Вести+»
00.15 Х/ф «Есть о чем поговорить».
02.15 «проСВЕТ» Программа Дмитрия Диброва
03.20 Дорожный патруль
03.35 Т/с «Поющие в терновнике».

НТВ **10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00** «Сегодня»
10.20 «Особо опасен!»
10.50 «Принцип «Домино»
11.55 «Рублевка. LIVE»
13.30, 19.40 Т/с «Псевдоним «Албанец».
14.30, 20.50 Т/с «Темный инстинкт».
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара».
22.45 Т/с «Аэропорт».
00.55 Х/ф «Близкие контакты третьего вида».
03.30 Т/с «Клан Сопрано-5».
04.25 Т/с «Медицинское расследование».
05.10 Т/с «Слепое правосудие».

ТВЦ **06.00, 07.30** «Настроение».
08.40 Х/ф «Тесты для настоящих мужчин».
10.15 Д/ф «Царь-ракета: прерванный полет».
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские меценаты».
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 Лицом к городу
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва»
14.30 «Доходное место»
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
16.30 «75-летний капитан» Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто». 1 ч
20.20 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх».
22.20 «Наша версия»
23.10 Лотерея «Олимпион»
23.15 «Времечко»
00.25 «5 минут спорта»
00.45 Х/ф «Клеопатра».
02.45 «Синий троллейбус»

Профилактика
ТНТ **16.00, 21.00** Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Средиземноморье на Красной Пресне».
18.00, 20.00 «Запретная зона»
19.00 Такси
19.30, 00.30 «Москва. Инструкция по применению».
22.00 Х/ф «Зита и Гита». 2 с.
00.00 Шоу «Дом 2. После заката»
01.00 Наши песни
01.15 Х/ф «Мистер Индия». 1 с.

СТС **06.00, 03.45 Т/с «Шпионка».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Веселые мелодии».
07.30, 09.30, 18.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00 Х/ф «Живая покойница».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.30 М/с «Соник Икс».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Серебряный серфер».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Такой разный Фергус Макфайл».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Ворон. Спасение».
00.30 Детали
01.30 Т/с «Таксист».
02.20 Х/ф «Остаться в живых». 2 ч.
05.10 Музыка на СТС

КУЛЬТУРА **09.55** Канал начинает работу с 10.00
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Охотники за сокровищами».
11.00 Х/ф «Олеся».
12.20 М/ф «Снегопад из холодильника». «Вреднюга».
12.45 Молодежное ток-шоу. «Большие». «Как искусству выжить без PR?»
13.40, 20.20 Т/с «Россия молодая».
14.50 Д/с «Шекспиру и не снилось...»
15.20 «Российский курьер».
15.45 М/с «Картофелины и драконы».
16.35 Т/с «Самая плохая ведьма».
17.00, 01.25 Д/с «100 величайших открытий».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Пленницы судьбы. Идалия Полетика.
18.20 К 125-летию со дня рождения Николая Мясковского «Невольник чести».
19.00 Д/с «Времена и войны»
19.50 Ночной полет
21.25 Д/ф «Картахена. Испанская крепость на Карибском море»
21.40 К 90-летию со дня рождения [illegible] 1 ч
22.45 [illegible]
23.30 [illegible]
00.25 Т/с «Сага о Форсайтах»
01.10 [illegible]
02.15 [illegible]

Телепрограмма 17.04-23.04

ЧЕТВЕРГ 20 АПРЕЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.10 Т/с **«Убойная сила».**
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов + Малахов».
12.20 Т/с **«Черный ворон».**
13.30 «По следам Микки Мауса».
14.00, 21.30 Т/с **«Девять месяцев».**
15.10 «Лолита. Без комплексов».
16.00 Т/с **«Талисман».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Большие девочки».
18.50 Т/с **«Любовь как любовь».**
20.00 «Человек и закон».
21.00 «Время».
22.30 «Валентина Леонтьева. Жизнь после славы».
23.40 Ночные новости.
00.00 «Судите сами».
01.00, 03.05 Х/ф «Стальные магнолии».
03.15 Х/ф «Прыжок гепарда».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45, 21.00 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
09.45 «Паломничество в Вечный город». «Покровительницы небесные».
10.45, 13.50, 16.25, 00.15 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Москва.
11.50, 21.55 Т/с **«Мужчины не плачут-2».**
12.50 «Частная жизнь».
14.40 Т/с **«Любовь моя».**
15.10 «Суд идет».
17.15 «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с **«Обреченная стать звездой».**
18.45 Т/с **«Волчица».**
19.45 Вести. Подробности.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
22.55 «Паломничество в Вечный город». «Константин и Елена».
23.55 «Вести+».
00.30 Х/ф **«Мосты округа Мэдисон».**
03.10 Дорожный патруль.
03.25 Т/с **«Поющие в терновнике-2: Упущенные годы».**

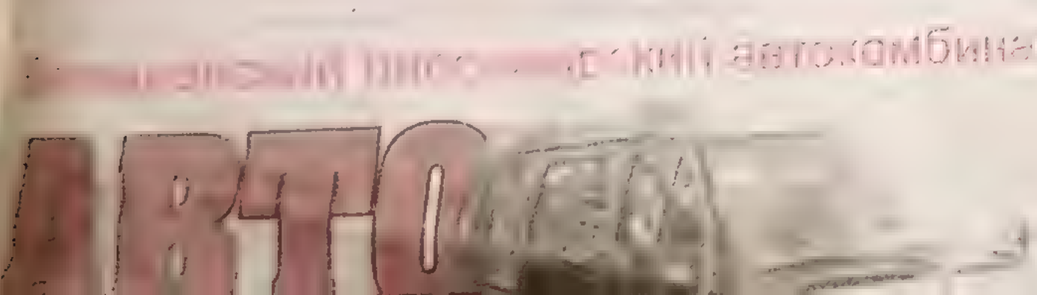
ТВ3 06.00 «Сегодня утром».
09.00 Т/с **«Граф Крестовский».**
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога».
10.50 «Принцип «Домино».
11.55 «Рублевка. LIVE».
13.30, 19.40 Т/с **«Псевдоним «Албанец».**
14.30, 20.50 Т/с **«Темный инстинкт».**
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 Т/с **«Возвращение Мухтара».**
22.45 «К барьеру!»
00.00 Х/ф **«Человек, которого не было».**
02.30 Д/с «Странные дни на планете Земля».
03.30 Т/с **«Клан Сопрано-5».**
04.30 Т/с **«Медицинское расследование».**
05.15 Т/с **«Слепое правосудие».**

ТВЦ 06.00, 07.30 «Настроение».
08.40 Х/ф **«Зимний вечер в Гаграх».**
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские меценаты».
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 «Наша версия».
12.50 «Опасная зона».
13.05 Т/с **«Одно дело на двоих».**
14.10 «Деловая Москва».
14.30 «Точный расчет».
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
16.30 «75-летний капитан». Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто». 2 ч.
20.20 Х/ф **«Одинокая женщина желает познакомиться».**
22.20 «Особая папка».
23.10 Лотерея «Олимпион».
23.15 «Времечко».
00.25 «5 минут спорта».
00.45 Х/ф **«Призрак и Тьма».**
02.50 «Синий троллейбус».

ТНТ 05.45, 19.30, 01.00 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 М/с «Болек и Лелек».
06.40 М/с «Крот и его друзья».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
07.35 М/с «Ох уж эти детки».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Виртуальные миры.
08.40, 01.30 Наши песни.
09.00 Х/ф **«Зита и Гита». 1, 2 с.**
12.40 М/с «Эй, Арнольд!»
13.05 М/с «Крутые бобры».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
15.00, 01.40 Шоу (Офис).
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Школа ремонта» в гостях у Сан Саныча».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
20.00 «Запретная зона».
22.00 Х/ф **«Болливуд-Голливуд».**
00.30 Шоу «Дом 2. После заката».
02.40 Х/ф «Мистер Индия». 2 с.

СТС 06.00, 03.55 Т/с **«Шпионка».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Веселые мелодии».
07.30, 09.30, 18.25 Т/с **«Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 Т/с **«Не родись красивой».**
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00 Х/ф **«Вишня».**
12.00 Т/с **«Бедная Настя».**
13.00 Т/с **«Как сказал Джим».**
13.30 М/с «Соник Икс».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Серебряный серфер».
16.00 Т/с **«Лиззи Магуайер».**
16.30 Т/с **«Такой разный Фергус Макфайл».**
17.00 Т/с **«Сабрина - маленькая ведьма».**
17.30 Т/с **«Зачарованные».**
21.00, 00.00 Т/с **«Кто в доме хозяин?»**
21.30 Х/ф **«Американский самурай».**

КУЛЬТУРА 07.00 «Евроньюс» на русском языке.
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Охотники за сокровищами».
11.00 Х/ф **«Бирюк».**
12.15 М/ф «Урок музыки». «Зайка-зазнайка».
12.45 «Апокриф».
13.25 Реальная фантастика.
13.40, 20.20 Т/с **«Россия молодая».**
14.50 Д/с «Шекспиру и не снилось...»
15.20 Письма из провинции. Тутаев.
15.45 М/с «Картофелины и драконы».
16.35 Т/с **«Самая плохая ведьма».**
17.00, 01.25 Д/ф «Роботы».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Петербург: время и место. «Сибиряк из Петербурга». Ведущий В.Дегтярь.
18.20 «Царская ложа».
19.00 Д/с «Времена и воины».
19.50 Ночной полет.
21.25 Д/ф «Антонио Гауди. Архитектор в Барселоне».
21.40 К 90-летию со дня рождения Иегуди Менухина. «Скрипач столетия». 2 ч.
22.35 Культурная революция.
23.30 «Герман, сын Германа.» Моему отцу посвящается... 3 ч.
00.25 Т/с **«Сага о Форсайтах».**
02.10 «Сферы».
00.30 Детали.
01.30 Т/с **«Таксист».**
02.20 Х/ф **«Змеиный остров».**



АТЕЛЬЕ **Карина**
предлагает **УСЛУГИ ПО ПОШИВУ** больших и малых партий одежды любой сложности, в том числе коллекций. **ОТШИВ** экспериментальных моделей, **РАЗРАБОТКА СТИЛЯ** корпоративной одежды.

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу

Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

Балаковский пассажирский автокомбинат

АВТОУСЛУГИ

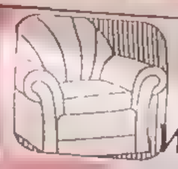
ПО ПЕРЕВОЗКЕ пассажиров и грузов

ГАЗель, ПАЗ, Икарус, бензовозы

Ул. Коч...

АТЕЛЬЕ Карина

предлагает **УСЛУГИ ПО ПОШИВУ** больших и малых партий одежды любой сложности, в том числе коллекции. **ОТШИВ** экспериментальных моделей, **РАЗРАБОТКА СТИЛЯ** корпоративной одежды

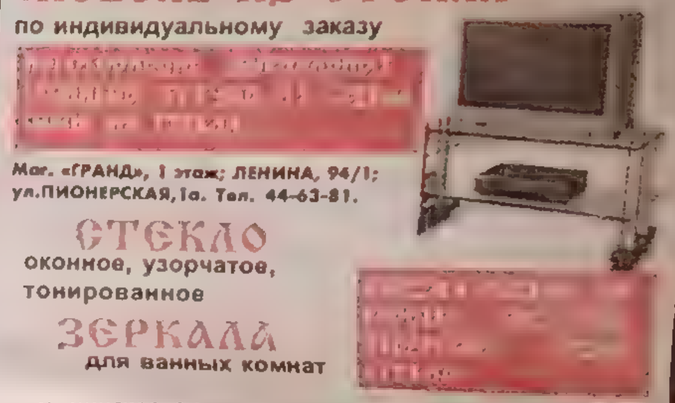


Гарантия
Работаем без выходных
т 66-02-70, 30-32-15

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу



Маг. «ГРАНД», 1 этаж; ЛЕНИНА, 94/1; ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а. Тел. 44-63-81.

СТЕКЛО оконное, узорчатое, тонированное

ЗЕРКАЛА для ванных комнат

Ул.МИНСКАЯ, 9 (напротив маг. «Фиалка»); ул.ПИОНЕРСКАЯ,1а (д/с между п-кой №6 и маг-м «Спорт и туризм»), тел. 44-63-81.

ПЯТНИЦА 21 АПРЕЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.10 Т/с «Убойная сила».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов + Малахов».
12.20 Т/с «Черный ворон».
13.30 «По следам Микки Мауса».
14.00 Т/с «Девять месяцев».
15.10 «Лолита. Без комплексов».
16.00 Т/с «Талисман».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Неделя на «Фабрике».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Поле чудес.
21.00 «Время».
21.25 «Фабрика звезд».
22.50 Что? Где? Когда?
00.10 Х/ф «Поклонник».
02.00 Х/ф «Аннушка».
03.40 Х/ф «Царевич Алексей».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Опера-2. Хроники убойного отдела».
09.45 «Паломничество в Вечный город». «Константин и Елена».
10.45, 13.45, 16.25 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Москва.
11.50 «Мусульмане».
12.00 «Вся Россия».
12.15 Т/с «Мужчины не плачут-2».
13.15 «Городок». Дайджест.
14.40 Т/с «Любовь моя».
15.10 «Суд идет».
17.15 «Кулагин и партнеры».
17.50 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.45 Т/с «Волчица».
19.45 «Зеркало».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Юрмала». Международный фестиваль юмористических программ
22.50 Х/ф «Облако-рай».
00.25 Х/ф «Шоколад».
02.50 Дорожный патруль.
03.10 «Горячая десятка».
04.05 Т/с «Поющие в терновнике-2: упущенные годы».
05.30 «Евроньюс» на русском языке

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
09.00 Т/с «Граф Крестовский».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 «Криминальная Россия».
10.50 «Принцип «Домино»
11.55 «Рублевка. LIVE».
13.30 Т/с «Псевдоним «Албанец».
14.30 Т/с «Темный инстинкт».
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 Т/с «Возвращение Мухтара».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
20.50 «Следствие вели...»
21.50 Х/ф «Страсти Христовы».
23.45 Х/ф «Гуд бай, Ленин!»
02.15 «Кома: это правда».
02.45 Х/ф «Коэффициент интеллекта».
04.25 Т/с «Медицинское расследование».

ТВЦ **06.00, 07.30** «Настроение».
08.40 Х/ф «Одинокая ... желает познаком...».
10.45 Московская афиша.
10.55 «Время трудной нефти».
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 «Особая папка».
12.50 «Московская Ярославия». Спецрепортаж.
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
16.30 «Милый враг». Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто».
20.20 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
22.30 «Репортер».
22.45 «Народ хочет знать».
23.50 Лотерея «Олимпион».
00.25 «5 минут спорта».
00.45 «Кафе «Шансон».
01.15 Х/ф «Трудные родители».

ТНТ **05.45, 19.30, 01.05** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 М/с «Болек и Лелек».
06.40 М/с «Крот и его друзья».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
07.35 М/с «Ох уж эти детки».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.30 «СПИД. Скорая помощь».
09.00 Т/с «Плохие девчонки».
10.00 Х/ф «Болливуд-Голливуд».
12.30 М/ф «Впервые на арене!»
12.40 М/с «Эй, Арнольд!»
13.05 М/с «Крутые бобры».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с «Девственница».
15.00, 01.45 Шоу (Офис).
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Пещера XXI века».
18.00 «Запретная зона».
20.00 Шоу «Настоящий мужчина».
22.00 Х/ф «Трудный путь».
00.30 Шоу «Дом 2. После заката».
01.35 Наши песни.
02.45 Х/ф «Баскетбольная лихорадка».

СТС **06.00 Т/с «Шпионка».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Веселые мелодии».
07.30, 09.30, 18.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.10 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.38 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00 Х/ф «Американский самурай».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Как сказал Джим».
13.30 М/с «Соник Икс».
14.00 М/с «Мумия».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Шаман Кинг».
15.30 М/с «Серебряный серфер».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Такой разный Фергус Макфайл».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Ангелы Чарли 2. Только вперед».
23.40 Т/с «Осторожно, Задов! Или похождения прапорщика».
01.40 Х/ф «Месье N».
03.50 Х/ф «Щупальца 2».

КУЛЬТУРА **07.00** «Евроньюс» на русском языке.
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Охотники за сокровищами».
11.00 Х/ф «Фома Гордеев».
12.35 Культурная революция.
13.30 Х/ф «Трое суток после бессмертия».
14.50 Д/с «Шекспиру и не снилось...»
15.20 Кто мы? «Спор на западном рубеже». 2 ч.
15.45 М/с «Картофелины и драконы».
16.20 В музей - без поводка. Программа.
16.35 Т/с «Самая плохая ведьма».
17.00, 01.25 Д/ф «Проверка гомеопатии».
17.50 Разночтения. Хроники литературной жизни. Ведущий Николай Александров.
18.20 Камертон. Миша Майский. Программа Сати Спиваковой.
18.45, 02.15 Черные дыры. Белые пятна.
19.50 «Смехоностальгия»
20.20 Д/ф «Соляные копи Велички».
20.35 Х/ф «Странная любовь Марты Айверс».
22.35 Гений места с Петром Вайлем. Ярослав Гашек. Прага
23.05 «Герман, сын Германа». Моему отцу посвящается... Передачи 4-я и 5-я, заключительная.
00.25 «Кто там.. »
00.50 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века»

Телепрограмма 17.04-23.04

СУББОТА 22 АПРЕЛЯ

ОРТ **06.00, 10.00, 12.00** Новости.
06.10 «Шутка за шуткой».
06.30 Х/ф «Испытание верности».
08.50 «Кряк-бригада». «С добрым утром, Микки!»
09.50 Слово пастыря.
10.10 Х/ф «Афоня».
12.20 Здоровье.
13.10 Д/ф «Цесаревич Алексей».
14.00 Футбол. VI тур. ЦСКА - «Сатурн». Прямой эфир.
16.00 «Гайдай. Комедии из семейной жизни».
17.00 «Большие девочки».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Новые песни о главном - 2006».
19.50 «Большие гонки».
21.00 «Время».
21.25 Х/ф «Свои».
23.40 Пасха Христова. Трансляция богослужения из храма Христа Спасителя.
01.20 Х/ф «Бабуся».
03.20 Х/ф «Полицейская история».
05.10 «Тайны православных святынь».

РТР **06.00** «Доброе утро, Россия!»
07.40 «Золотой ключ». Итоги тиража.
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Москва.
08.20 «Диалоги о животных».
08.55 «Военная программа».
09.20 «Вокруг света».
09.50 «Субботник».
10.30 «Народный артист». Результаты голосования.
11.20 «Сто к одному».
12.15 «В поисках приключений».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 Х/ф «Мужики!...»
16.00 «Паломничество в Вечный город». «Апостол Петр».
18.00 «Народный артист».
19.00 Вести. Дежурная часть.
19.30 «Честный детектив».
20.15 «Субботний вечер».
21.20 Х/ф «Коля-перекати поле».
23.30 «Пасха Христова». Прямая трансляция Пасхального богослужения из Храма Христа Спасителя.
01.00 Х/ф «Прости меня, Алеша».
02.55 Х/ф «Валентина».
04.55 «Евроньюс».

НТВ **05.15 Х/ф «Гуд бай, Ленин!»**
07.10 Т/с «Альф-2».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 «Дикий мир».
08.45 «Без рецепта».
09.25 «Смотр».
10.15 «Главная дорога».
10.55 «Кулинарный поединок».
11.55 «Квартирный вопрос».
13.20 «Ангел русской церкви против отца всех народов».
15.00 «Схождение благодатного огня». Прямая трансляция из Иерусалима.
16.20 «Женский взгляд» Мехрибан Алиева.
16.55 «Своя игра».
17.55 Т/с «Марш Турецкого».
19.55 «Программа максимум». Скандалы. Интриги. Расследования.
20.55 Т/с «Бандитский Петербург-7».
22.00 «Реальная политика» с Глебом Павловским.
22.40 Х/ф «Кто приходит в зимний вечер...»
00.45 Х/ф «Фрэнки и Джонни».
02.55 Х/ф «Сердца в Атлантиде».
04.40 Х/ф «Мыльная пена».

ТВ1 **06.05 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
08.00 «Марш-бросок».
08.30 «Православная энциклопедия».
09.45 «АБВГДейка».
10.15 Х/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил».
11.45 События. Утренний рейс.
12.00 «Солнечный круг».
12.40 «Очевидное-невероятное».
13.10 «Сто вопросов взрослому».
13.55 «Городское собрание».
14.45, 19.00, 00.25 События. Время московское.
15.05 «Русский век».
15.50 Х/ф «Отчий дом».
19.10 Т/с «Чисто английское убийство».
21.00 «Постскриптум».
22.05 Лотерея «Олимпион».
22.10 Т/с «Театральный блюз».
00.35 «5 минут спорта».
00.40 Д/ф «Три свидетеля».
01.05 Х/ф «Дело Назаретянина».

ТНТ **07.00** Неизвестная планета.
07.25 М/ф «Царевна-лягушка», «Волчище - серый хвостище».
08.20 Антология юмора.
09.10 «Каламбур».
09.35 «Фигли-Мигли».
10.00 Д/ф «Хит-парад дикой природы». «Лучшие отцы».
11.00 Х/ф «Трудный путь».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
15.00, 01.40 Шоу (Офис).
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 Т/с «Саша + Маша».
17.30, 23.00 Т/с «Счастливы вместе».
18.00 «Дикие дети».
19.30 «Деревня дураков».
20.00 «Необъяснимо, но факт».
22.00 Шоу «Комеди Клаб».
23.30 Шоу «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс» с А. Чеховой.
00.30 Шоу «Настоящий мужчина».
01.30 Наши песни.
02.40 Х/ф «Дальше некуда».

СТС **06.00** Д/ф «Бобры».
06.30 М/ф «Принцесса-лебедь. Пойте вместе с нами».
07.00 М/ф «Сказка о рыбаке и рыбке».
07.50 М/с «Биби Блоксберг».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы «Сезам».
09.30 М/с «Том и Джерри».
09.45 Х/ф «Еще один малыш-каратист».
12.00 Самый умный.
14.00 Кино в деталях с Ф. Бондарчуком.
15.00 Д/с «Нацисты. Предостережение истории». «Неправильная война».
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». «Куколка».
17.45 Х/ф «Ангелы Чарли 2. Только вперед».
19.50 Т/с «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Двухсотлетний человек».
23.50 Х/ф «Таинственная реликвия». 1, 2 с.
03.30 Х/ф «Летние игры».
05.10 Музыка на СТС.

КУЛЬТУРА **07.00** «Евроньюс» на русском языке.
10.10 Библейский сюжет.
10.40 Х/ф «Обыкновенный человек».
12.15 Недлинные истории.
12.30, 02.30 «Путешествия натуралиста».
13.00 Х/ф «Недопесок Наполеон III».
14.05 Д/ф «Удивительные шоу дикой природы». 1 с.
14.35 Оперные театры мира. Неаполь.
15.05 Х/ф «Взрослые дети».
16.15 М/ф «Две сказки».
16.35, 01.30 Д/с «Вокруг света с Дэном Крикшэнком в поисках 80 сокровищ».
17.35 Магия кино.
18.20 «Сферы».
19.00 «Блеф-клуб».
19.45 Х/ф «Собака на сене».
22.00 Новости культуры.
22.20 Линия жизни. Маргарита Терехова.
23.15 Закрытие II Музыкального фестиваля «Crescendo». Прямая трансляция из Большого зала Екатерининского дворца в Царском Селе.
01.00 Лето Господне. Воскресение Христово. Пасха.

ООО «МЕТИЗЫ»
производит и реализует сетку-рабицу от 290 р., сетку кладочную от 25 р., гвозди от 19,5 р., колючую проволоку, егозу. ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА
8-8452-94-44-85, 8-8452-94-52-46

Филиал ОАО РАО «ЕЭС России» - Саратовская ГЭС
ПРОИЗВОДИТ
РАСПРОДАЖУ
ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ

8-8452-96-44-85, 8-8452-94-62-46

МЕБЕЛЬ
РЕМОНТ, ИЗМЕНЕН
РЕСТАВРАЦИЯ

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ЗАМЕР
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

ПРОИЗВОДИТ
РАСПРОДАЖУ
ТОВАРНО-МАТЕРИАЛЬНЫХ
ЦЕННОСТЕЙ

ОРТ *06.00*, **10.00, 12.00** Новости.
06.10 Х/ф «Встретимся у фонтана».
07.40 Служу Отчизне!
08.10 Играй, гармонь любимая!
08.50 «Дональд Дак представляет».
09.20 «Умницы и умники».
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 Пока все дома.
11.20 «Веселые картинки» с Юрием Гальцевым и Геннадием Ветровым.
12.10 Живой мир. «Жизнь под ногами».
13.10, 23.30 Бокс. Владимир Кличко - Крис Берд.
14.00 Футбол. VI тур. «Спартак» - «Москва». Прямой эфир.
16.00 Д/ф «Тело государственной важности».
17.00 «Империя».
18.00 Времена.
18.50 Д/ф «Дуремар и красавицы».
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 Воскресное «Время». Информационно-аналитическая программа.
21.45 Х/ф «С Дона выдачи нет».
00.00 Х/ф «Арарат».
02.20 Х/ф «Убийство, туман и призраки».
04.05 Т/с «Битва за галактику».

РТР ***05.45 Х/ф «Первый троллейбус».***
07.10 «Здоровье».
07.20 «Сельский час».
07.45 ... Результа-
розыгрыша.
08.30 Х/ф «Молодые».
10.30 «Утренняя почта».
11.20 «Городок». Дайджест.
11.55 «Сам себе режиссер».
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль №83 «. Сатирический тележурнал.
15.10 «Великолепная восьмерка».
15.50 «В Городке».
16.00 Х/ф «Северное сияние».
18.00 «Аншлаг и Компания».
20.00 Вести недели.
21.00 «Специальный корреспондент».
21.25 Х/ф «О любви в любую погоду».
23.30 «Национальный интерес». Дмитрия Киселёва.
00.20 Х/ф «Любовник».
02.30 Х/ф «Папа».
04.40 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ **06.15 Х/ф «Моцарт и его друзья».**
07.30 «Сказки Баженова».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня».
08.15 Т/с «Джоуи».
08.40 «Их нравы».
09.25 «Едим дома!»
10.20, 20.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.50 «TOP GEAR». Программа про автомобили.
11.30 «Цена удачи» с Антоном Комоловым.
12.20 «Растительная жизнь».
13.25 «Стихия». Программа Ивана Усачева
14.00 Х/ф ...
16.55 «Своя игра».
17.55 Т/с «Марш Турецкого».
19.00 «Сегодня. Итоговая программа» с Кириллом Поздняковым.
19.50 «Чистосердечное признание».
20.55 Т/с «Бандитский Петербург-7».
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым».
23.30 Т/с «Зона».
01.20 «Журнал лиги чемпионов».
02.10 Х/ф «Роб Рой».
04.25 Х/ф «Энни Холл».

ТВЦ **06.10 Х/ф «Отчий дом».**
08.00 «Крестьянская застава».
08.35 «Наш сад».
09.45 «Отчего, почему?»
10.15 М/ф «Вовка в тридевятом царстве». «Волшебное кольцо».
10.55 Д/ф «Три свидетеля».
11.25 Со светлым Христовым Воскресением! Поздравление Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.
11.30 Х/ф «В добрый час!»
13.35 «Парк юмора».
14.05 «Приглашает Борис Ноткин».
14.45, 19.50, 23.15 События. Время московское.
14.55 «Прорыв».
16.15 «Московская неделя».
16.45 «Шире круг». 30 лет в эфире!
20.00 «Момент истины».
21.00 Т/с «Театральный блюз».
23.25 «5 минут спорта».
23.50 ...
... [illegible] ...
...восная планет...
...ении цветочк...

«Жил-был пес».
08.20 Антология юмора.
09.10 «Каламбур».
09.35 «Фигли-Мигли».
10.00 Д/ф «В поисках Святого Грааля».
11.00, 01.40 Х/ф «Скачи во весь опор».
13.05 М/ф «Капризная принцесса».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 «Дикие дети».
15.00, 00.40 Шоу (Офис).
16.00, 21.00 Шоу «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 Т/с «Саша + Маша».
17.30, 23.00 Т/с «Счастливы вместе».
18.00 «Школа ремонта». «Бамбуковый рай».
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Тайны красоты».
22.00 Шоу «Комеди Клаб».
23.30 Шоу «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс» с А. Чеховой.
00.30 Наши. песни.

СТС **06.00 Х/ф «Берегись, большой брат!»**
07.30 М/ф «Винни-Пух».
07.50 М/с «Биби Блоксберг»
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы «Сезам».
09.30 М/с «Итси-битси паучок».
10.00 Х/ф «История «Поросенка».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Х/ф «Питер FM».
15.30 Д/с «Тайны тела». «Испытание алкоголем».
16.00 ...рии в деталях. Спец...

выпуск.
16.30 Т/с «Не родись красивой».
21.00 Х/ф «Трасса 60. Дорожные истории».
23.35 6 кадров.
00.05 Х/ф «Фрида».
02.35 Х/ф «Аргентинский дог».
04.10 Х/ф «Сокровища лепреконов».

КУЛЬТУРА **07.00** «Евроньюс» на русском языке.
10.10 Лето Господне. Воскресение Христово. Пасха.
10.40 «Кто в доме хозяин».
11.10 Х/ф «Близнецы».
12.30, 02.20 Легенды мирового кино. Михаил Жаров.
13.00 «Музыкальный киоск».
13.15 М/ф «Высокая горка». «Летучий корабль». «Дереза».
14.05 Д/ф «Удивительные шоу дикой природы». 2 с.
14.40 «Что делать?»
15.25, 01.25 Д/ф «Гении. Сергей Прокофьев».
16.20 Х/ф «Мой ласковый и нежный зверь».
18.05 «Монолог». Константин Райкин об Аркадии Райкине
18.55 «Почти смешная история» Художественный фильм (ТО «Экран», 1977). Режиссер П.Фоменко.
21.20 Вокруг смеха. Нон-стоп. Ведущий А Арканов
22.00 «Широкий формат» ... ной Лесовой
22.30 Открытие ... [illegible]

Кабельное телевидение 17.04-23.04

Понедельник 17 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
09.30 «Бездонные антресоли».
10.30 **Х/ф «Авантюристы».**
12.30 «Цветочные истории: душистый горошек».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.20, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
17.20 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Ксения, любимая жена Федора».**
22.30 **Т/с «Альф».**
23.30 «Мать и дочь».
00.00 «Правильны дом».
00.30 «Мир в твоей тарелке».
01.00 **Т/с «Женская бригада».**
01.45 **Т/с «Искатели приключений».**
02.25 **Т/с «Сильное лекарство».**
03.10 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.50 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
04.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Арсенал» - «Вест-Бромвич».
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 17.40, 22.05, 01.20 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Сборная России».
07.50, 01.45 Сноуборд. Кубок мира.
09.15 Футбол. «Зенит» - «Луч-Энергия».
11.20 «Летопись спорта».
11.55 Профессиональный бокс.
13.15 Велоспорт. Чемпионат мира
15.35 Футбол. «Локомотив» - ЦСКА.
17.55 Футбол. «Челси» - «Эвертон».
20.00 Футбол. «Динамо» - «Ростов».
22.15 «Футбол России».
23.25 Волейбол. Чемпионат России.
01.30 «Рыбалка с Радзишевским».
02.50 Баскетбол. Чемпионат России.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф
07.30 М/Ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Люди Икс».
08.30, 13.30 М/ф
09.00 **Х/ф «Лохматый прокурор».**
10.50 **Х/ф «Частное дело».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 **Х/ф «На золотом пруду».**
16.10 **Х/ф «Фанат 2».**
18.00, 03.00 **Т/с «Третья смена».**
19.00 **Х/ф «На безымянной высоте».**
21.00 **Х/ф «Преследуемые».**
23.00 **Х/ф «Легенда озера духов».**
01.00 **Х/ф «Чтоб ты сдох».**

РАМБЛЕР
07.00, 14.20 «Наука во дворе».
07.35, 13.10 «Неопознанные живые объекты».
08.00, 12.00, 19.00, 00.00 «Новости высоких технологий».
08.30, 00.30 «Линия авто 3».
09.00, 19.30 «Ваш личный гид».
10.00, 20.35 **Т/с «Динотопия».**
11.05, 21.45 **Т/с «Амазонка Питера Бенчли».**
15.30, 18.00 «Тайны, магия и чудеса».
17.00 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре». 2 ч.
23.00 «Экстремальные истории».
01.05 SMS ТелеЧат.

MTV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
09.00 Самые-самые: саундтрэки.
10.00 Анимэ.
10.30, 17.00, 22.45 По домам.
11.00 Здорово! Живешь?
11.30 Гид по стилю.
12.00 News блок weekly.
12.30 Фильтр: лучшие игровые консоли.
15.00 Звездная жизнь в Лас-Вегасе.
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.15, 23.15 «Кинонаграды MTV» Фильмы о номинациях.
17.30 Киночарт с Арчи.
18.00 Michael Jackson: взлет и падение.
18.30 Хочу все снять!
19.00 Мобильные роботы с И. Понарошку.
20.00 Концертный зал MTV: Фабрика Звезд.
21.30 По домам: Фабрика Звезд
22.00 **Т/с «Клиника».**
22.30 Копы под прицелом.
23.00 News блок daily.
23.30 Шоу Бачинского и Стиллавина.
00.30 Подстава.
01.00 MTV бессонница.

Вторник 18 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.00 «Друзья моего хозяина
10.30 **Х/ф «Ксения, любимая жена Федора».**
12.30 «Цветочные истории: львиный зев».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.20, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
17.20 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова».**
21.15 «Коллекция идей»
22.30 **Т/с «Альф».**
23.30 «Декоративные страсти».
00.00 «САRенина»
00.30 «Иностранная кухня».
01.00 **Т/с «Женская бригада».**
01.45 **Т/с «Искатели приключений».**
02.25 **Т/с «Сильное лекарство».**
03.10 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.50 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
04.55 Футбол. «Челси» - «Эвертон».
07.00, 09.00, 13.00, 17.45, 21.25, 23.20 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 11.20, 13.10 «Спортивный календарь»
07.15 «Летопись спорта»
07.50 Сноуборд. Кубок мира
09.15 Футбол. «Динамо» - «Ростов»
11.30 «Рыбалка с Радзишевским»
11.45, 17.55 «Футбол России»
13.15, 19.10 Волейбол. Чемпионат России.
15.25 Хоккей. Чемпионат России.
21.35 Футбол.
22.45 «Скоростной участок».
23.30 Хоккей. Чемпионат России.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего»
07.00 М/ф
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма»
08.00 М/ф «Люди Икс»
08.30, 13.30 М/ф
09.00 **Х/ф «Свистун».**
10.40 **Х/ф «На золотом пруду».**
13.00 «Осторожно, Модерн!». 48 с
14.00 **Х/ф «Американская дочь».**
16.00 **Х/ф «Преследуемые».**
18.00, 03.00 **Т/с «Третья смена».**
19.00 **Х/ф «На безымянной высоте».**
21.00 **Х/ф «Погружение в бездну».**
23.00 **Х/ф «Питбуль».**
00.50 **Х/ф «Любовь и пули».**

РАМБЛЕР
07.00, 14.20 «Наука во дворе».
07.35, 13.10 «Неопознанные живые объекты».
08.00, 12.00, 19.00, 00.00 «Новости высоких технологий».
08.30, 00.30 «Линия авто 3».
09.00, 19.30 «Ваш личный гид». «Уганда и Заир».
10.00, 20.35 **Т/с «Динотопия».**
11.05, 21.45 **Т/с «Алиса в стране чудес».**
15.30, 18.00 «Тайны, магия и чудеса».
17.00 «Экстремальные истории». «Взрыв».
23.00 «Экстремальные истории». «Опасность».
01.05 SMS ТелеЧат.

MTV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
08.15, 15.30 По домам: Фабрика Звезд.
08.45, 15.00, 23.00 News блок daily с Я. Александровичем.
09.00 Сводный чарт. Хит-парад.
10.00 Дневник: Jesse Mc Cartney.
10.30 Хочу все снять!
11.00, 15.15, 23.15 «Кинонаграды MTV».
11.30 Киночарт с Арчи.
12.00 Michael Jackson: взлет и падение.
12.30 Я хочу лицо знаменитости: Ricky Martin.
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.00 Русская 10-ка. Хит-парад.
18.00 Анимэ «Манускрипт ниндзя: новая глава».
18.30 Обыск и свидание.
19.00 Мобильные роботы.
20.00 Поцелуй навылет.
21.00 Полный доступ к вредным привычкам знаменитостей.
21.30 По домам: Фабрика звезд.
22.00 **Т/с «Клиника».**
22.30 Копы под прицелом.
22.45 По домам.
23.30 Я хочу лицо знаменитости.
00.00 Ночной флирт с Марикой.
01.00 Большой релиз.
02.00 MTV бессонница.

Среда 19 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова».**
12.15 «Декоративные страсти».
12.30 «Цветочные истории: георгин».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.25, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
17.25 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Шуб-баба Люба!»**
22.30 **Т/с «Альф».**
23.30 «Дом с мезонином».
00.00 [illegible]
00.30 [illegible]
01.00 **Т/с «Женская бригада».**
01.45 **Т/с «Искатели приключений».**
02.25 **Т/с «Сильное лекарство».**
03.10 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.50 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
В связи с проведением профилактических работ канал начинает вещание в 10.00
10.00 Фристайл. Кубок мира
11.10 «Спортивный календарь»
11.15 «Скоростной участок»
11.50 Футбол.
13.00, 17.45, 21.45, 00.45 Вести-спорт.
13.10 Волейбол. Чемпионат России
15.25 «Путь Дракона»
15.55 Баскетбол. Кубок России.
17.55 «Летопись спорта».
18.30 «Го-о-ол!!!»
19.45 Баскетбол. Кубок России.
21.55 «Сборная России». Михаил Терентьев и Владимир Киселев.
22.40 Футбол. «Бирмингем» - «Блэкберн»
00.55 Водное поло. Кубок ЛЕН. Финал
02.25 Баскетбол. Кубок России.
03.50 Дзюдо. Суперкубок мира.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего»
07.00 М/ф
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Люди Икс». 50 с.
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Давайте без фокусов».**
10.30 **Х/ф «Дорога на Арлингтон».**
13.00 «Осторожно, Модерн!». 49 с.
14.00 **Х/ф «Если туфелька не жмет».**
15.50 **Х/ф «Любовь и пули».**
18.00, 03.00 **Т/с «Третья смена».**
19.00 **Х/ф «Красавчик Джо».**
21.00 **Х/ф «Загнанный».**
23.00 **Х/ф «Пограничная полоса».**
01.00 **Х/ф «Легенда озера духов».**

РАМБЛЕР
Профилактика.
17.00 «Экстремальные истории». «Опасность».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории».
19.00, 00.00 «Новости высоких технологий».
19.30 «Ваш личный гид». «Марокко».
20.35 **Т/с «Динотопия».**
21.45 **Т/с «Алиса в стране чудес».**
23.00 «Экстремальные истории». «Любители риска».
00.30 «Линия авто 3».
01.05 SMS ТелеЧат.

MTV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
08.15, 15.30 По домам: Фабрика Звезд.
08.45, 15.00, 23.00 News блок daily.
09.00 Русская 10-ка. Хит-парад.
10.00 Киночарт с Арчи.
10.30, 22.00 **Т/с «Клиника».**
11.00, 18.30 Обыск и свидание.
11.30 Стоп! Снято: Korn.
12.00 Полный доступ к вредным привычкам знаменитостей.
12.30 Я хочу лицо знаменитости: Carmen Elektra.
15.15, 23.15 «Кинонаграды MTV».
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.00 Рингтон чарт. Хит-парад.
18.00 Анимэ «Манускрипт ниндзя: новая глава».
19.00 Мобильные роботы с И. Понарошку.
20.00 25 звезд эпохи видео.
21.30 По домам: Фабрика звезд.
22.30 Копы под прицелом.
22.45 По домам.
23.30 Я хочу лицо знаменитости: Arnold Schwarzeneger.
00.00 Ночной флирт с Марикой
01.00 Самые-самые: саундтрэки
02.00 MTV бессонница.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «Шуб-баба Люба!»**
[illegible] «Цветочные истории».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.20, 21.40 **Т/с «Скорая помощь».**
05.50 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
04.55, 13.15 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 13.00, 17.35, 21.10, 23.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 11.20, 13.10 «Спортивный календарь»
23.40 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Шальке» - «Севилья»
02.55 «Сборная России».
03.40 Дзюдо. Суперкубок мира.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего»
07.00 М/ф.
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая
18.00, 03.00 **Т/с «Третья смена».**
19.00 **Х/ф «Ракетчик».**
21.10 **Х/ф «Игра призраков».**
23.15 **Х/ф «Чтоб ты сдох».**
01.05 **Х/ф «Питбуль».**

РАМБЛЕР
07.00, 14.20 «Наука во дворе».
07.35 «Неопознанные живые объекты».
08.00, 12.00, 19.00, 00.00 «Новости
ные истории».
17.00 «Экстремальные истории». «Любители риска».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории».
23.00 «Экстремальные истории». «Вода».
01.05 SMS ТелеЧат.

MTV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
11.00, 18.30 Обыск и свидание
11.30 Кинопародии от MTV
12.00 MTV: Лучшие моменты
12.30 Я хочу лицо знаменитости [illegible]
15.15, 23.15 «Кинонаграды MTV». Фильмы о номинациях
16.00 SMS чарт с Тимуром
17.00 Европейская [illegible]
18.00 Анимэ «Агент [illegible]
19.00 Мобильные роботы
20.00 Стоп! Снято: [illegible]

ЧЕТВЕРГ 20 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.30 Х/ф «Шуб-баба Люба!»
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Полезный день».
15.15 Т/с «Земля любви».
16.25, 21.40 Т/с «Скорая помощь».
17.25 Т/с «Дружная семейка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «А если это любовь?»
22.45 «САВенина».
23.30 «Коллекция идей».
00.00 «Модная прививка».
00.30 «Мир в твоей тарелке».
01.00 Т/с «Женская бригада».
01.45 Т/с «Искатели приключений».
02.25 Т/с «Сильное лекарство».
03.10 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.50 Т/с «Тайна Лауры».

РТР-СПОРТ
04.55, 13.15 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 13.00, 17.35, 21.10, 23.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 11.20, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Путь Дракона».
08.05, 01.50 Фристайл. Кубок мира.
09.15 Футбол. «Томь» - «Сатурн».
11.25 Водное поло. Кубок ЛЕН.
15.30 Баскетбол. Кубок России.
17.50 Мототриал. Чемпионат мира.
18.25 Хоккей. Чемпионат России.
20.40 «Точка отрыва».
21.25 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Стяуа» - «Миддлсбро».
23.40 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Шальке» - «Севилья».
02.55 «Сборная России».
03.40 Дзюдо. Суперкубок мира.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф.
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Люди Икс».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 Х/ф «Американская дочь».
11.00 Х/ф «На безымянной высоте».
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 Х/ф «Как важно быть серьезным».
15.55 Х/ф «Пограничная полоса».
22.05 Профессиональный бокс.
23.15 «Преферанс по пятницам».
00.20 Баскетбол. Кубок России.
02.20 «Летопись спорта».
02.50 Баскетбол. Кубок России.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.30 Х/ф «А если это любовь?»
12.45, 00.00 «Жизнь в цветах».
13.00 «Полезный день».
15.15 Т/с «Земля любви».
16.20, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.20 Т/с «Дружная семейка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Мачеха».
22.30 Т/с «Альф».
23.30 «Городское путешествие».
00.30 «Иностранная кухня».
01.00 Т/с «Женская бригада».
01.45 Т/с «Искатели приключений».
02.25 Т/с «Сильное лекарство».
03.10 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.50 Т/с «Тайна Лауры».

РТР-СПОРТ
04.50 Хоккей. Чемпионат России.
07.00, 09.00, 13.00, 17.45, 20.45, 20.55, 23.05 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Точка отрыва».
07.50 «Рыбалка с Радзишевским».
08.05 Фристайл. Кубок мира.
09.15 Футбол. «Рубин» - «Спартак».
11.15 «Сборная России».
11.50 «Го-о-ол!».
13.15 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Стяуа» - «Миддлсбро».
15.20 Мототриал. Чемпионат мира.
15.55 Баскетбол. Кубок России.
17.55 Спортивные танцы.
18.45 Баскетбол. Кубок России.
21.00 «Футбол России. Перед туром».
23.40 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Шальке» - «Севилья».
02.55 «Сборная России».
03.40 Дзюдо. Суперкубок мира.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф.
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Люди Икс».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 Х/ф «Счастливая клюшка».
11.00 Х/ф «На безымянной высоте».
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 Х/ф «Красавчик Джо».
16.00 Х/ф «Потрудитесь в бездну».
18.00, 03.00 Т/с «Третья смена».
19.00 Х/ф «Ракетчик».
21.10 Х/ф «Игра призраков».
23.15 Х/ф «Чтоб ты сдох».
01.05 Х/ф «Питбуль».

РАМБЛЕР
07.00, 14.20 «Наука во дворе».
07.35 «Неопознанные живые объекты».
08.00, 12.00, 19.00, 00.00 «Новости высоких технологий».
08.30, 00.30 «Линия авто 3».
09.00, 19.30 «Ваш личный гид». «Вьетнам».
10.00, 20.35 Т/с «Динотопия».
11.05, 21.45 Т/с «Алиса в стране чудес».
12.30 «Планета Vision представляет...»
15.30 «Чудеса и другие удивительные истории».
19.30 «Ваш личный гид». «Марокко».

МТV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
08.15, 15.30, 21.30 По домам: Фабрика Звезд.
08.45, 15.00, 23.00 News блок daily.
09.00 Рингтон чарт. Хит-парад.
10.00 Анимэ «Манускрипт ниндзя: новая глава».
10.30, 22.00 Т/с «Клиника».
11.00, 18.30 Обыск и свидание.
11.30 Стоп! Снято: Korn
12.00 Полный доступ к вредным
17.00 «Экстремальные истории». «Добрые дела».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории».
23.00 «Экстремальные истории». «Вода».
01.05 SMS ТелеЧат.

МТV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
08.15, 15.30, 21.30 По домам: Фабрика Звезд.
08.45, 15.00, 23.00 News блок daily.
09.00 Европейская 20-ка. Хит-парад.
10.00 Анимэ «Манускрипт ниндзя: новая глава».
10.30 Т/с «Клиника».
11.00, 18.30 Обыск и свидание.
11.30 Кинонаходки от MTV.
12.00 MTV: Лучшие моменты.
12.30 Я хочу лицо знаменитости.
15.15, 23.15 «Кинонаграды MTV». Фильмы о номинации.
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.00 Европейская 20-ка. Хит-парад.
18.00 Анимэ «Агент Паранойя».
19.00 Мобильные роботы.
20.00 Стоп! Снято: Korn.
20.30 Звездная жизнь любителей потратиться.
22.30 Копы под прицелом.
22.45 По домам.
23.30 Я хочу лицо знаменитости.
00.00 Ночной флирт с Машкой.
01.00 10-ка лучших измен.
02.00 MTV бессонница.

ПЯТНИЦА 21 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.30 Х/ф «А если это любовь?»
12.45, 00.00 «Жизнь в цветах».
13.00 «Полезный день».
15.15 Т/с «Земля любви».
16.20, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.20 Т/с «Дружная семейка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Мачеха».
22.30 Т/с «Альф».
23.30 «Городское путешествие».
00.30 «Иностранная кухня».
01.00 Т/с «Женская бригада».
01.45 Т/с «Искатели приключений».
02.25 Т/с «Сильное лекарство».
03.10 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.50 Т/с «Тайна Лауры».

РТР-СПОРТ
04.50 Хоккей. Чемпионат России.
07.00, 09.00, 13.00, 17.45, 20.45, 20.55, 23.05 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Точка отрыва».
07.50 «Рыбалка с Радзишевским».
08.05 Фристайл. Кубок мира.
09.15 Футбол. «Рубин» - «Спартак».
11.15 «Сборная России».
11.50 «Го-о-ол!».
13.15 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Стяуа» - «Миддлсбро».
15.20 Мототриал. Чемпионат мира.
15.55 Баскетбол. Кубок России.
17.55 Спортивные танцы.
18.45 Баскетбол. Кубок России.
21.00 «Футбол России. Перед туром».
23.40 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. «Шальке» - «Севилья».
02.55 «Сборная России».
03.40 Дзюдо. Суперкубок мира.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф.
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Люди Икс».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 Х/ф «Счастливая клюшка».
11.00 Х/ф «На безымянной высоте».
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 Х/ф «Красавчик Джо».
16.00 Х/ф «Потрудитесь в бездну».
18.00, 03.00 Т/с «Третья смена».
19.00 Х/ф «Арлетт».
21.00 Х/ф «Куджо».
23.00 Х/ф «Плоть и кровь».
01.30 Х/ф «Зловещая луна».

РАМБЛЕР
07.00, 14.20 «Наука во дворе».
07.35, 13.10 «Неопознанные живые объекты».
08.00, 12.00, 19.00, 00.00 «Новости высоких технологий».
08.30, 00.30 «Линия авто 3».
09.00, 19.30 «Ваш личный гид». «Северо-восточная Бразилия».
10.00 Т/с «Динотопия».
11.05 Т/с «Алиса в стране чудес».
15.30 «Чудеса и другие удивительные истории».
17.00 «Экстремальные истории». «Вода».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории». 3 с.
20.35 Х/ф «Час полнолуния».
22.20 «ТОП гид». «Сейшелы».
23.00 «Экстремальные истории». «В воздухе».
01.05 SMS ТелеЧат.

МТV-РОССИЯ
06.00, 08.00, 14.00 MTV пульс.
07.00, 13.00 Ru-zone.
08.15, 15.30 По домам: Фабрика Звезд.
08.45, 15.00 News блок daily.
09.00 Европейская 20-ка. Хит-парад.
10.00 Анимэ «Манускрипт ниндзя: новая глава».
10.30 Т/с «Клиника».
11.00 Обыск и свидание.
11.30 Звездная жизнь любителей потратиться.
12.30 Я хочу лицо знаменитости: Jennifer Aniston.
15.15 «Кинонаграды MTV».
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.00 Сводный чарт. Хит-парад.
18.00 Анимэ «Агент Паранойя».
18.30 Здорово! Живешь?
19.00 Гид по стилю с Т. Геворкян.
19.30 Стоп! Снято: Фабрика Звезд.
21.30 По домам.
22.00 Тачку на прокачку.
22.30 Подстава.
23.00 News блок weekly.
23.30 Дикари.
00.00 Центр рифмы.
01.00 MTV бессонница.

СУББОТА 22 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.15, 14.30 «Декоративные страсти».
10.30, 17.00 «В мире животных».
11.30 Х/ф «Мачеха».
13.30, 00.30 «Цветочные истории».
14.00 «Мир в твоей тарелке».
15.00 «Дом с мезонином».
15.30 «Коллекция идей».
16.00 «Модная прививка».
16.30 «Городское путешествие».
18.00 Т/с «8 простых правил для друга моей дочери-подростка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Она вас любит».
21.30 Т/с «Женские секреты».
22.30 Т/с «Альф».
23.30 «Самые красивые дома мира».
00.00 «Полевые работы».

РТР-СПОРТ
04.55, 13.15 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 18.00, 20.20, 20.30, 00.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15 Мототриал. Чемпионат мира.
07.50 «Футбол России. Перед туром».
09.15 «Летопись спорта».
09.55 Футбол. «Луч-Энергия» - «Торпедо».
12.00 Профессиональный бокс.
13.20 «Скоростной участок».
15.25 «Точка отрыва».
15.55 Футбол. «Амкар» - «Томь».
18.15 Футбол. Чемпионат Англии.
20.40, 02.40 Волейбол. Чемпионат России.
22.35, 00.40 Теннис. Кубок Федерации.

ТВ-3
06.30 М/ф «Гарфилд» 26 с.
07.00, 13.30 М/ф.
07.30 М/ф.
09.00 Х/ф «Фольксваген-жук».
11.10 Х/ф «Если туфелька не жмет».
13.00 «Свет и тень».
13.10 «Медицинское обозрение».
14.00 Х/ф «Ракетчик».
16.10 Х/ф «Загнанный».
18.00 «Осторожно, Модерн!».
19.00 Х/ф «Служители зла».
21.00 Х/ф «Гаргулы».
23.00 Х/ф «Игра призраков».
01.05 Х/ф «Куджо».
03.00 Т/с «Мутанты Икс».

РАМБЛЕР
07.00, 12.35 «Банзай!».
07.30, 19.30 «Великие умы и наше время». «Исаак Ньютон».
08.00, 14.20 М/с «Рипли в поисках невероятного».
08.30 «Подробно о живой природе». «Кондоры».
09.30, 14.50 «На пределе».
10.05 Х/ф «Час полнолуния».
12.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
13.15 «Ваш личный гид».
15.30 «Чудеса и другие удивительные истории».
16.30 «Вкусная жизнь».
17.00 «Экстремальные истории». «Добрые дела».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории».
20.00 «Секретный полигон».
20.35 Х/ф «Путь якудзы».
23.00 «Экстремальные истории». «Добро обращается злом».
00.00 «Соревнования на свалке».
01.00 SMS ТелеЧат.

МТV-РОССИЯ
06.00, 08.00 MTV пульс.
07.00 Ru-zone.
09.00 Большой релиз.
10.00 Анимэ «Агент Паранойя».
10.30 MTV Movie Awards 2005.
12.00 Здорово! Живешь?
12.30 Гид по стилю с Т. Геворкян.
11.00, 18.30 Обыск и свидание.
11.30 Кинонаходки от MTV.
12.00 MTV: Лучшие моменты.
12.30 Я хочу лицо знаменитости.
15.15, 23.15 «Кинонаграды MTV». Фильмы о номинации.
16.00 SMS чарт с Тимуром.
17.00 Европейская 20-ка. Хит-парад.
18.00 Анимэ «Агент Паранойя».
19.00 Мобильные роботы.
20.00 Стоп! Снято: Korn.
20.30 Звездная жизнь любителей потратиться.
22.30 Копы под прицелом.
22.45 По домам.
23.30 Я хочу лицо знаменитости.
00.00 Ночной флирт с Машкой.
01.00 10-ка лучших измен.
02.00 MTV бессонница.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 апреля

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 «В интересном положении».
11.00 «Душа человека».
11.30 Х/ф «Она вас любит».
13.30 «Цветочные истории».
14.00 «Иностранная кухня».
14.30 «Хорошие песни».
16.30, 23.30 «Женские истории с Т. Пушкиной».
17.00 «Гнездо».
17.30 «Мать и дочь».
18.00 Т/с «8 простых правил для друга моей дочери-подростка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Дожили до понедельника».
21.45 Т/с «Женские секреты».
22.45 «В форме».
00.00 «Бездонные антресоли».
00.30 «Цветочные истории».
01.00 Т/с «Женская бригада».
01.45 Т/с «Искатели приключений».
02.25 Т/с «Сильное лекарство».
03.10 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.50 Т/с «Тайна Лауры».

РТР-СПОРТ
04.50 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 12.35, 12.45, 18.00, 20.20, 20.30, 00.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15, 20.40, 02.40 Волейбол. Чемпионат России.
09.15 «Сборная России».
09.45 Мини-футбол. Чемпионат России.
11.00 «Русское лото».
11.30 Футбол. ЦСКА - «Сатурн».
13.55 Футбол. «Спартак» - ФК «Москва».
15.55 Футбол. «Локомотив» - «Рубин».
18.10 Футбол. «Крылья Советов» - «Динамо».
22.35, 00.40 Теннис. Кубок Федерации.

ТВ-3
06.30 «Жизнь, полная радости» 17.
07.00 М/ф.
09.00 Х/ф «Фольксваген-жук».
11.00 Х/ф «Трое в лодке не считая собаки».
13.30 «Курьер».
14.00 Х/ф «Арлетт».
16.00 Х/ф «Служители зла».
18.00 «Осторожно, Модерн!».
19.00 Х/ф «Кво Вадис».
22.00 Х/ф «Неприкасаемые».
00.30 Х/ф «Четвертый протокол».
03.00 Т/с «Мутанты Икс».

РАМБЛЕР
07.00, 12.35 «Банзай!».
07.30, 19.30 «Великие умы и наше время».
08.00, 14.20 М/с «Рипли в поисках невероятного».
08.30 «Ваш личный гид».
09.30, 14.50 «На пределе».
10.05 Х/ф «Путь якудзы».
12.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
13.15 «Соревнования на свалке».
15.30 «Чудеса и другие удивительные истории».
16.30 «03». «Щитовидная железа».
17.00 «Экстремальные истории».
18.00 «Чудеса и другие удивительные истории».
20.15 «Рыбачьте с нами».
20.35 Х/ф «Замороженный».
23.00 «Экстремальные истории».
00.00 «Подробно о живой природе».
01.00 SMS ТелеЧат.

МТV-РОССИЯ
06.00, 08.00 MTV пульс.
07.00 Ru-zone.
09.00 10-ка лучших: измены.
10.00 Звездная жизнь в загородных домах.
11.00 Фильтр: лучшие с выставки SEMA.
11.30 Большой киночарт.
12.00, 19.00 По домам.
12.30 Тачку на прокачку.
13.00 По домам: Фабрика Звезд.
15.00 MTV: кинопародии от MTV.
15.30 MTV: Лучшие моменты.
16.00 Т/с «Шаста».
17.00 Поцелуй навылет.
18.00 Я хочу лицо знаменитости: Arnold Schwarzeneger.
18.30 Я хочу лицо знаменитости: Jennifer Aniston.
19.15 Концертный зал MTV: Фабрика Звезд.
20.45 «Кинонаграды MTV».
21.00 «Кинонаграды MTV». Красная дорожка.
21.30 «Кинонаграды MTV 2006».
23.30 Т/с «Секс в другом городе».
00.45 MTV бессонница.

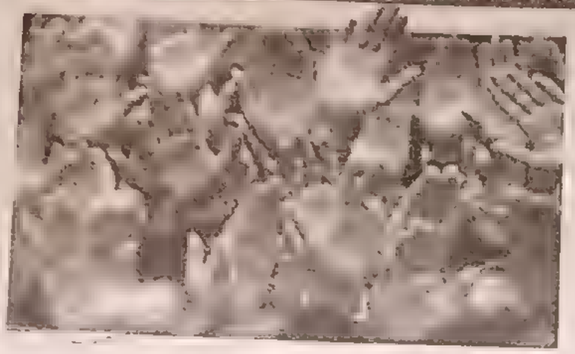
Уважаемые читатели!

С января 2006 года газета «Балаковские вести» по пятницам выходит специальными выпусками «Делового вестника» и содержит преимущественно официальную информацию, что у некоторых подписчиков вызывает недовольство. Они считают, что документы большинству читателей не нужны. Куда приятнее было бы получить номер, по информационной насыщенности равный выпуску газеты за среду. В связи с этим напоминаем, что, **согласно решению № 544 от 17.10.05 г. Совета депутатов БМО и решению №42 от 31.03.06 г. Совета муниципального образования г.Балаково «Балаковские вести» считаются официальным публикатором на территории г.Балаково и Балаковского района.**

*Это означает, что официальные документы, принимаемые депутатами и изданные главами администраций, подлежащие обнародованию, обязательно публикуются в газете «Балаковские вести». **Затраты за выпуск спецномеров в 2006 году несет администрация района**, согласно ФЗ-№131. **Для подписчиков в стоимость полугодовой подписки включена только цена за газету, выходящую по средам, и ее почтовая доставка.** Так что если вам неинтересны нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь города и района, просто отложите газету в сторону. За нее вы не платили, вам ее подарили.*

В то же время в редакцию звонят читатели, которые выражают пожелание, чтобы документы печатались более крупным шрифтом. Этот наказ легко выполним, но может повлечь значительное удорожание спецвыпусков, ведь объем номеров резко увеличится. Средства, запланированные в бюджете на оплату официальных публикаций, ограничены. Этим и [illegible] компактное размеще-

Реформа самоуправления



Евгений ШЕВЧУК

В редакцию нашей газеты стали обращаться читатели с вопросами о ныне действующей местной власти. С этими вопросами мы обратились к заведующему кафедрой государственного и муниципального управления филиала Поволжской академии государственной службы в г. Балаково Константину Николаеву.

«Путеводитель» по власти

- Читатели жалуются, что они запутались в том, кто есть кто в органах нашей местной власти. Как бы Вы разъяснили им это?

- Сегодня на территории Балаковского муниципального района есть два уровня власти – власть районная и власть в сельских поселениях и городе Балаково. С октября прошлого года наш город приобрел свой орган представительной власти – городской Совет депутатов, который возглавляет глава города Александр Федорович Паршин. В текущем году городская администрация обрела и своего главу – Максима Владимировича Кузнецова, который занял эту должность по конкурсу.

В свою очередь, так как Балаково – административный центр района, на его территории сосредоточены органы местного самоуправления Балаковского муниципального района. Это Собрание депутатов, которое возглавляет глава Балаковского района Владимир Иванович Рогов, и районная администрация, которую, до проведения конкурса на замещение должности ее главы, возглавляет Юрий Михайлович Игумнов.

- Мы, жители, уже привыкли к некогда чужому нам слову «мэр». А кого сегодня можно называть мэром?

- В строгом смысле слова мэр – это высшее выборное должностное лицо,

- Скажите, а по каким вопросам куда – в районные или городские коридоры власти жителям обращаться?

- Ближайший год власти города будут решать следующие вопросы:

- владение, пользование и распоряжение городской муниципальной собственностью;
- обеспечение первичных мер пожарной безопасности в городе;
- создание условий для обеспечения жителей города услугами связи, общественного питания, торговли и бытового обслуживания;
- создание условий для массового отдыха жителей и организация обустройства мест массового отдыха населения;
- оказание содействия в установлении в соответствии с законом опеки и попечительства над нуждающимися в этом жителями города;
- организация сбора и вывоза бытовых отходов и мусора;
- организация благоустройства и озеленения территории города, использование и охрана городских лесов;
- организация освещения улиц и установки указателей с названиями улиц и номерами домов;
- организация ритуальных услуг и содержание мест захоронения;
- создание, развитие и обеспечение охраны лечебно-оздоровительных мест-

наказать их за неисполнение своих обязанностей они не могут. Если уж действительно жители не могут найти управу на работников городской администрации, а их, кстати, пока единицы, то следует обращаться к главе администрации города М.В. Кузнецову или к главе города А.Ф. Паршину. Наш депутатский корпус по закону имеет исключительное право контролировать деятельность всех органов и должностных лиц местного самоуправления.

- Что ж тогда делают районные власти?

- Районные власти решают свои вопросы. Прежде всего, это образование, скорая медицинская помощь и здравоохранение, организация утилизации и переработки бытовых и промышленных отходов, организация охраны общественного порядка и т.п. Кроме того, в течение двух-трех лет районные органы власти будут исполнять и ряд вопросов местного значения, которые пока не переданы городским властям (на сегодня таких вопросов 17).

- А почему переданы именно эти, перечисленные Вами 10 вопросов местного значения?

- Потому что их решение требует не так уж и много финансовых затрат. А ведь весь этот год город не будет тратить *своего*, городского, бюджета

...тели, которые выражают пожелание, чтобы документы печатались более крупным шрифтом. Этот наказ легко выполним, но может повлечь значительное удорожание спецвыпусков, ведь объем номеров резко увеличится. Средства, запланированные в бюджете на оплату официальных публикаций, ограничены. Этим и объясняется компактное размещение материалов. Надо заметить, что и «Российская газета», официальная газета страны, и «Неделя области», официальный публикатор Областной Думы, нормативные акты публикуют шрифтом гораздо меньшим, чем в газете основной. Тем не менее ваше пожелание принято и передано депутатам. При планировании бюджета на следующий год, надеемся, они учтут ваши пожелания.

В завершение хотелось бы обратиться к многочисленным балаковцам, посещающим редакцию с целью приобрести именно пятничный выпуск газеты «Балаковские вести» с нормативными документами: оформите вовремя полугодовую подписку на газету. Тем самым вы сэкономите свое время и в срок получите интересующие вас публикации!

Главный редактор «БВ» И.Чернышева

...рую, до проведения конкурса на замещение должности ее главы, возглавляет Юрий Михайлович Игумнов.

- Мы, жители, уже привыкли к некогда чужому нам слову «мэр». А кого сегодня можно называть мэром?

- В строгом смысле слова мэр – это высшее выборное должностное лицо, избранное всем населением территориального образования и руководящее работой по решению вопросов жизнеобеспечения жителей этого образования. А у нас такого должностного лица ныне нет. С другой стороны, главный признак должности мэра – его выборность. Следовательно, если и пользоваться этим словом, то можно называть мэром города А.Ф. Паршина, а мэром района В.И. Рогова.

Но хочу подчеркнуть, что название это условное – ни глава города, ни глава района не решают вопросы местного значения. Их прямая обязанность организовывать работу представительных органов, инициировать разработку и принятие нормативных муниципальных актов. Реализовывать же эти акты, обеспечивая благополучие жителей города и района, должны уже городская и районная администрации.

отходов и мусора;

- организация благоустройства и озеленения территории города, использование и охрана городских лесов;
- организация освещения улиц и установки указателей с названиями улиц и номерами домов;
- организация ритуальных услуг и содержание мест захоронения;
- создание, развитие и обеспечение охраны лечебно-оздоровительных местностей и курортов местного значения.

Следовательно, *если у жителей возникают проблемы в решении перечисленных вопросов,* **они должны идти именно в городскую администрацию.** По остальным вопросам следует обращаться к районной власти.

Хотя следует подчеркнуть, что перечисленные вопросы полностью городской власти не переданы. Да и финансовыми ресурсами районная власть делиться не спешит.

- А если городские муниципальные служащие не помогли решить им эти вопросы, следует ли им обращаться к районным властям?

- Это абсолютно бессмысленно. Районные органы местного самоуправления не являются вышестоящими органами по отношению к городским органам власти, и заставить их что-либо делать,

не переданы городским властям (на сегодня таких вопросов 17).

- А почему переданы именно эти, перечисленные Вами 10 вопросов местного значения?

- Потому что их решение требует не так уж и много финансовых затрат. А ведь весь этот год город не будет иметь своего, городского, бюджета.

Вообще, *отдалив время вступления в силу Федерального закона в полном объеме до 2009 года, наши законодатели, с одной стороны, обеспечили более спокойное организационное становление органов местного самоуправления. А с другой, породили ощутимую неразбериху в реализации властных полномочий.* Районная власть уже не заинтересована решать те или иные вопросы жизнеобеспечения населения – все равно скоро они отойдут городу, а городская еще не может их решать, так как нет финансовых ресурсов, не передана соответствующим образом городская собственность. Хочется надеяться, что в ближайшее время два уровня местной власти, городская и районная, проведут координационную работу между своими структурами для успешного и эффективного исполнения полномочий на благо людей.

Конкурсная комиссия при администрации муниципального образования город Балаково

ПРОВОДИТ ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС

на выполнение работ в 2006 году (май-декабрь) по текущему ремонту и эксплуатационному обслуживанию сетей наружного магистрального и внутриквартального освещения города Балаково

Открытый конкурс проводится по видам наружных сетей освещения согласно перечню улиц с разбивкой территории г. Балаково на части по двум лотам:

Лот №1: «Текущий ремонт и эксплуатационное обслуживание сетей наружного внутриквартального освещения города Балаково».

Наименование	Ед.изм	Количество (фактически)
[illegible] линии	шт	2587
[illegible] линии	км	123,2
[illegible]	км	[illegible]
[illegible]	шт.	[illegible]
[illegible]	шт	[illegible]

[illegible] цена кон[illegible] 1 713 тыс рублей

Лот №2 «Текущий р[illegible] и эксплуатационное обслуживание [illegible] ого освещения города Балаково».

Наименование	Ед изм.	Количество (фактически)
[illegible]	шт.	211
[illegible]	шт.	3142
[illegible]	шт.	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

Начальная цена контракта: 1 487 тыс.рублей.

Общая начальная цена контракта: 3 200 тыс.рублей.

В качестве источника финансирования выступают средства согласно смете доходов и расходов по муниципальному образованию город Балаково на 2006 год, утвержденных решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 20.02.2006 года № 573.

Форма оплаты выполнения работ и оказания услуг – безналичная.

Сроки и порядок оплаты – ежемесячно, согласно платежным документам и актам выполненных работ.

Условия к участникам конкурса:

1) время выполнения работ и оказания услуг должны быть регламентированы согласно нормативной документации;

2) по завершении работ текущего ремонта и эксплуатационного обслуживания исполнитель обязан привести в надлежащий вид территорию, охваченную определенными видами работ и услуг, включая благоустройство в течение 48 часов;

3) обязательное наличие документации планово-предупредительного ремонта и отчета о его исполнении;

4) обязательное наличие у исполнителя электротехнической лаборатории.

Открытый конкурс состоится **12 мая 2006 года в 11:00** (время московское) по адресу: **г. Балаково, Саратовская область, ул. Трнавская, д.12, каб. 210.**

В открытом конкурсе могут принимать участие юридические лица и индивидуальные предприниматели, которым законодательством Российской Федерации не запрещено участвовать в поставках товаров, работ и услуг для государственных и муниципальных нужд.

Квалификационные требования для участия в открытом конкурсе:

1) опыт работ в области выполнения работ по текущему ремонту и эксплуатационному обслуживанию сетей наружного магистрального и внутриквартального освещения не менее одного года;

2) производственные возможности (обязательным требованием является наличие не менее одной автомобильной вышки по каждому лоту);

3) кадровые возможности;

4) устойчивое финансовое состояние;

5) возможность работы по принципу отсрочки платежа не менее 30 дней;

6) положительная репутация.

Исполнители могут обратиться за конкурсной документацией открытого конкурса по адресу: **413840, г. Балаково, Саратовская область, ул. Трнавская, д.12, каб. 210, тел: 32-33-44.**

Участник размещения заказа вправе подать только одну заявку на участие в конкурсе в отношении каждого предмета конкурса (лота)

Конкурсной документацией можно бесплатно воспользоваться в электронном виде на официальном сайте – www.admbal.ru. Заявки на участие в открытом конкурсе подаются в запечатанных конвертах, которые доставляются посыльным не позднее **12 мая 2006 года 10:00** (время московское) по адресу: **413840, г. Балаково, Саратовская область, ул. Трнавская, д.12, каб. 210** или в форме электронного документа **на e-mail: zng@adm.bal.ru.** На конверте следует указать «Заявка на участие в открытом конкурсе на выполнение работ в 2006 году по текущему ремонту и эксплуатационному обслуживанию сетей наружного магистрального освещения города Балаково» и «Заявка на участие в открытом конкурсе на выполнение работ в 2006 году по текущему ремонту и эксплуатационному обслуживанию сетей наружного внутриквартального освещения города Балаково».

Конкурсная комиссия оставляет за собой право [illegible] отклонить заявки, поданные с опозданием.

Страницу подготовила В.Серегина

На тему дня

А нашим – все нипочем!

Не за горами майские праздники – традиционные «каникулы» россиян - и сезон летних отпусков. И кто-то уже планирует провести эти дни на своих «родных» сотках, а кто-то – отправиться в дальнее путешествие «за моря». Однако планы последних могут быть скорректированы. И виной этому – «птичий грипп».

Как известно, эта зараза уже вовсю атакует излюбленные места отдыха россиян (в том числе и балаковцев) – Турцию и Египет.

Осторожные европейцы среагировали моментально: на немецком рынке сокращение бронирования мест в отелях Турции и Египта составило 40%, у англичан – 30%, голливудские туроператоры уменьшили «аппетит» на 20%. На российском рынке туристических услуг эти направления по-прежнему пользуются особой популярностью. Нашим туристам и смертельно опасная зараза – все нипочем!

По словам директора балаковской турфирмы «Ирис» И.М.Тулубаевой, на ближайшее время из-за повышенного спроса в эти страны путевок просто не достать, а на майские праздники их количество ограничено. По-прежнему пользуются популярностью клубные отели типа «Топ Капи» («все включено»), и их владельцы даже не снижают цены, несмотря на угрозу «птичьего гриппа». Эту же информацию подтвердили и в другом балаковском турагентстве «Волга-тур». По словам его сотрудников, балаковцы любят отдых в этих странах и нареканий в адрес обслуживающих фирм не поступает.

И все же специалисты считают, что, выезжая за рубеж в «проблемные» страны, необходимо позаботиться о своей безопасности.

В этой связи санэпидемиологической службой города Балаково был проведен семинар с руководителями балаковских турфирм, где уточнялись правила оформления наших туристов при поездке за границу. Теперь при продаже путевки необходимо знакомить каждого туриста с эпидемиологической обстановкой в стране выезда (для этого специально подготовлена «Памятка для туриста»). Со своей стороны турист, выезжающий в «проблемную» страну, должен иметь справку о прививках, а при отказе ее сделать – написать расписку о том, что претензий в «случае чего» к турфирме не имеет. Обычные прививки, в том числе и от птичьего гриппа, можно сделать в Балакове, «экзотические», как например, от «оспы обезьян» - в Москве и С.-Петербурге. Чтобы о днях отпуска остались лишь хорошие воспоминания, позаботьтесь о своей безопасности заранее. И приятного вам отдыха!

Из первых уст

Срок годности «негодности»

Некачественные товары и услуги «родились» одновременно с потребительским рынком, и борьба с «побочным» злом не прекращается ни на минуту. Во всяком случае народ расслабиться не дает ни продавцам, ни производителям, ни чиновникам.

Организация, в настоящее время отвечающая в нашем регионе за координацию борьбы с нарушителями наших потребительских прав, — Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Саратовской области. Ее руководитель **Алексей Данилов** уточнил, какие реальные права имеет рядовой потребитель, которому «повезло» приобрести негодный товар.

- Потребитель вправе по своему выбору потребовать безвозмездного устранения недостатков товара либо возмещения расходов на их исправление своими собственными силами либо третьим лицом. Вполне законно требовать, чтобы эту вещь вам продали по меньшей цене или вообще заменили на такую же, аналогичной марки, модели или артикула, либо потребовать возврата уплаченной суммы за товар.

- А если кассовый чек потерян?

- Отсутствие у потребителя кассового и товарного чека либо иного документа, подтверждающего факт и условия покупки, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований.

- Оговорены ли в законе сроки предъявления претензий на товар с недостатками?

- Согласно статье 18 Закона «О защите прав потребителей» потребитель вправе предъявлять

Экспертиза

Нож тупой – хозяин скупой

Существует поверье, что

Официально

Что у нас в корзине?

С 4 апреля вступил в силу ФЗ «О потребительской

жайшее время из-за повышенного спроса в эти страны путевок просто не достать, а на майские праздники их количе-

семинар с руководителями балаковских турфирм, где уточнялись правила оформления наших туристов при поездке за

Чтобы о днях отпуска остались лишь хорошие воспоминания, позаботьтесь о своей безопасности заранее. И приятного вам отдыха!

Экспертиза

Нож тупой – хозяин скупой

Существует поверье, что дарить ножи нельзя - навлечешь беду. В странах Латинской Америки нож в подарок означает прерывание всяких отношений. Так что лучше покупать ножи самим. Но как его выбрать?

● В первую очередь обращаем внимание на **клеймо**. Если оно выбито - это нождешевка. На дорогих и качественных ножах клеймо наносят лазерным тиснением, знаки имеют темный окрас.

● **Лезвие** качественного ножа должно хорошо гнуться, а сталь при легком ударе о лезвие должна звенеть. Чем мелодичнее звук - тем лучше.

● **Толщина лезвия** у основания ручки должна быть не менее 2 мм, с уменьшением толщины к концу лезвия.

● **Ручка** предпочтительнее из полимерных пластмасс, так как в деревянной могут селиться микробы и правильный уход за таким ножом затруднителен.

Выбирая «правильный» нож, не скупитесь: этот предмет домашнего обихода востребован каждый день, а тупые ножи в хозяйстве не нужны...

Официально

Что у нас в корзине?

С 4 апреля вступил в силу ФЗ «О потребительской корзине в целом по Российской Федерации». Согласно расчетам, стоимость новой корзины отныне составит 2653 рубля. На основе федеральной каждый регион определит свою корзину.

ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА - это минимальный набор продуктов питания, одежды, лекарств, предметов первой необходимости и услуг, которые обеспечивают физическое выживание человека.

У взрослого, ребенка и пенсионера корзины разные. Корзина необходима для того, чтобы рассчитывать прожиточный минимум - стоимость выживания среднего гражданина в условиях действующих цен. От величины официального прожиточного минимума в свою очередь зависят размер социальных пособий, жилищно-коммунальных субсидий. Если доходы семьи не превышают прожиточный минимум, она попадает в разряд малообеспеченных и вправе рассчитывать на социальную поддержку. Прежний закон о потребительской корзине был рассчитан на пять лет, срок его действия истек еще 31 декабря 2004 г.

Чем новая корзина отличается от старой? Не так, как многим хотелось бы, но новая корзинка все-таки подняла минимальные жизненные стандарты.

Норма потребления мяса выросла в среднем на **22%**, рыбы - на **15%**, свежих фруктов - на **31%**, молока - на **10%**. Одновременно уменьшена норма потребления хлеба, макаронных изделий, муки, крупы и бобовых. Такой набор продуктов соответствует рекомендациям диетологов. Энергетическая ценность одного минимального набора продуктов в среднем на одного человека составляет 2268 ккал в сутки.

Второй раздел закона - **непродовольственные товары** - не изменился совсем. Разработчики документа аргументируют это тем, что сроки износа непродовольственных товаров не изменились.

Изменился третий раздел - **услуги**. В законе впервые учтено, что людям нужны еще театры, кинотеатры, музеи и выставки. Правда, заложенные в документ нормативы скромны: на услуги культуры один человек должен тратить **45,5** руб. в месяц. По мнению авторов закона, этих денег должно хватить на шесть посещений в год театров, кино, музеев. Появилась в законе и графа «транспортные услуги» для пенсионеров, которые могут теперь ежегодно совершать 150 поездок на общественном транспорте.

В общем и целом стоимостное содержание потребительской корзины в расчете на душу населения выросло на **84** руб., или **3,3%**.

уплаченной суммы за товар.

- А если кассовый чек потерян?

- Отсутствие у потребителя кассового и товарного чека либо иного документа, подтверждающего факт и условия покупки, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований.

- Оговорены ли в законе сроки предъявления претензий на товар с недостатками?

- Согласно статье 18 Закона «О защите прав потребителей» потребитель вправе предъявлять требования к продавцу, изготовителю, импортеру, уполномоченной организации или индивидуальному предпринимателю в отношении недостатков товара, если они обнаружены в течение гарантийного срока или срока годности

Внимание: опасность!

А чугунные сковородки лучше...

Американские ученые нашли в крови сограждан синтетический полимер, входящий в состав тефлона. Между тем на подопытных животных доказано, что полимер этот может способствовать развитию онкозаболеваний. Наиболее часто он попадает в желудочно-кишечный тракт, а потом и в кровь благодаря посуде с антипригарным покрытием.

Известно, что полимер способен накапливаться в организме. Причем тефлоновый «осадок» обнаружен не только в крови большинства взрослых американцев, но даже у большинства новорожденных.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 31 и 32 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка для строительства торгово-сервисного центра в г. Балаково, ГУП «Подсосенское», район АЗС «Сиданко», №163 (пересечение ул. Трнавская и Саратовское шоссе), площадью 9900 кв.м, по заявлению физического лица.

Управление дорожного хозяйства и благоустройства

6 апреля 2006 года были проведены торги способом запроса котировок (протокол №7) на выполнение аварийно-восстановительных работ дамб и плотин, поврежденных в результате весеннего паводка 2006 года. В результате рассмотрения поступившей в единственном числе котировочной заявки принято решение:

Признать победителем в проведении запроса котировок МУП «БРКС» со стоимостью котировочной заявки 247948 руб.

Управление дорожного хозяйства и благоустройства

6 апреля 2006 года были проведены торги способом запроса котировок (протокол №8) на выполнение работ по обслуживанию и восстановлению ливневой канализации в течение 2006 года. В результате рассмотрения поступившей в единственном числе котировочной заявки принято решение:

Признать победителем в проведении запроса котировок ООО «Балаковские дороги» со стоимостью котировочной заявки 740000 рублей (Семьсот сорок тысяч рублей).

Страницы подготовлены по материалам Интернет-сайтов

Гороскоп 12.04 - 18.04

ОВЕН

На этой неделе ваша солидность может вас подвести. Не напускайте на себя серьезный вид – расслабьтесь. События в личной жизни позволят избавиться от иллюзорных представлений и надуманных идеалов, хотя процесс будет протекать не всегда так, как вам бы того хотелось. Старайтесь использовать в одежде более светлые и радостные тона. Во второй половине недели не стоит загружать себя проблемами.

ТЕЛЕЦ

За эту неделю вы можете справиться со всеми проблемами и проявить недюжинную активность в решении своих дел. Постарайтесь не придираться к окружающим. Держите себя в руках, слыша критические советы. Услышьте что-то важное для вас, а остальное пропустите как шумовой эффект. Не забудьте о собственных удовольствиях в бурном потоке событий.

БЛИЗНЕЦЫ

Неделя предрасполагает к началу новых проектов и новых дел, но при этом совершенно никто не обещал заботиться о том, чтобы у вас находились на них силы. В качестве постановщика задач вы получите признание окружающих, но остерегайтесь оказаться исполнителем. В среду стоит признать свои ошибки: упрямство поставит вас в гораздо более неловкое положение. Воскресенье - удачный день, чтобы завести домашнее животное.

РАК

На этой неделе удача улыбается вам все шире. Среда подарит вам хорошее настроение вне зависимости от того, что будет с вами происходить. В конце недели стоит серьезно отнестись к вопросам карьеры. В пятницу можете обратиться к друзьям: они наверняка подскажут, где найти дополнительный заработок. В субботу будут удачными начинания, связанные с реализацией больших творческих планов.

ЛЕВ

На этой неделе вы можете оказаться объектом повышенного внимания. Не позволяйте робости и излишней скромности помешать извлечь из этого всю возможную выгоду. Но не подсказывайте людям место, где они должны находиться в соответствии с вашими замыслами: это принесет больше вреда, чем пользы. Семья может ожидать от вас очень многого, но не принимайте все близко к сердцу.

ДЕВА

Если не будете тратить драгоценное время по мелочам, то у вас будет возможность реализовать многочисленные замыслы. Возможны конфликтные ситуации, но вы успешно решите их. Отношения с партнером в течение недели могут измениться от полного понимания и сочувствия до требования непременного подчинения. Есть прекрасная возможность обращать собственные недостатки в преимущества.

Сам себе мастер

Преврати ремонт в праздник

Иногда ремонт сравнивают с новосельем: кажется, что после ремонта живешь в совершенно другой квартире. И забываются все неприятности, связанные с этим непростым делом - ремонтом. Чтобы трудных моментов было меньше и ремонт стал праздником, мы предлагаем несколько полезных советов.

● Помещение, которое только что оклеили обоями, несколько дней нельзя проветривать, иначе обои начнут пузыриться и отклеиваться.

● Моющимися обоями не следует оклеивать солнечное помещение - под действием солнечных лучей такие обои выделяют вредные для здоровья вещества.

● Если в раствор цемента добавить сахар, он станет значительно крепче.

● Алебастр, разведенный молоком, дольше застывает - им легче заделывать щели щеткой.

● Если щетка для масляных работ очень жесткая, нужно на 1 мин. опустить ее в кипящий уксус.

● Кафельную плитку легче резать мокрой. В этом случае меньше вероятность того, что она сломается.

● Кафельная плитка импортного производства дороже отечественной, но при ее укладке не придется выравнивать края плиток, чтобы они легли близко одна к другой.

● Выпавшую кафельную плитку можно прочно укрепить на цинковых белилах, густо затертых натуральной олифой. Но сохнуть будет долго.

● Гвоздь легко вобьется, если его острие окунуть в растительное масло.

Женское здоровье

Если начинаются «приливы»

Женщинам в определенном возрасте часто приходится сталкиваться с такой проблемой, как «приливы».

Существует способ борьбы с этим мучительным состоянием.

Как только почувствуете, что начинает накатывать жар, усиливается потоотделение, немедленно на

Свет мой, зеркальце, скажи...

Что могут рассказать о человеке морщинки на лице

● **РАДОСТЬ.** Морщинки в уголках глаз и рта.

● **СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ.** Морщинки расположены радиально вокруг рта, как лучи.

● **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЕТАЛЯМ И ПОДРОБНОСТЯМ.** У людей, которые более обыкновенного обращают внимание на мелкие детали, появляются радиальные морщинки вокруг глаз.

● **ЧЕСТНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ.** Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей.

● **ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ.** Глубокая вертикальная морщина между бровей. Она бывает и у стеснительных людей.

● **ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И ДОБРОДУШИЕ.** Люди с подобными добродетелями обыкновенно имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если такие складки получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, то это означает неспособность завершать дела и склонность к сплетням.

● **РАЗОЧАРОВАНИЕ.** Морщинки начинаются от ноздрей и заканчиваются около краев губ. Если к ним добавляются морщинки, начинающиеся от наружных краев глаз, значит, человек находится на границе своих возможностей, а если морщины продолжаются и ниже рта, то это говорит и о физических страданиях.

● **ТРЕВОГА.** Все лицо становится как бы "наморщенным", а над бровями появляются две угловатые морщины.

● **АГРЕССИВНОСТЬ.** Над бровями закладываются две глубокие угловатые морщины, угол более острый, чем в предыдущем случае. Рядом расположены аналогичные, более мелкие морщинки.

● **НЕРВОЗНОСТЬ.** Кроме угловатых морщин на лбу, появляются маленькие лучистые морщинки в углах глаз и направленные вниз морщинки в уголках рта.

● **УДИВЛЕНИЕ.** Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленьк

...чем пользы. Семья может ожидать от вас очень много, но не принимайте все близко к сердцу.

ДЕВА

Если не будете тратить драгоценное время по мелочам, то у вас будет возможность реализовать многочисленные замыслы. Возможны конфликтные ситуации, но вы успешно решите их. Отношения с начальством в течение недели могут измениться от полного понимания и сочувствия до требования непререкаемого подчинения. Есть прекрасная возможность превращать собственные недостатки в преимущества. Может появиться возможность сменить работу.

ВЕСЫ

Внезапные карьерные взлеты случаются прискорбно редко, однако сейчас возможны и не такие чудеса. В среду постарайтесь понять близких людей, найдите компромиссное решение. В пятницу вы сможете погрузиться в замечательную атмосферу всеобщего веселья и воплотить в жизнь мечты. В воскресенье будьте особенно осторожны с новыми идеями и веяниями.

СКОРПИОН

Удача будет сопутствовать вам в деловом общении с партнерами или начальством на работе. Дела будут складываться хорошо. Перенесите решение на следующую неделю - и вы не пожалеете об этом. Прислушайтесь к голосу своей интуиции, и она подскажет верное решение в данной ситуации. В среду вас ждет важная информация. В субботу будьте осторожнее при общении с друзьями и знакомыми. Выходные проведите дома или в приятной компании друзей.

СТРЕЛЕЦ

В среду не пренебрегайте советами друзей: они подскажут, как выбрать оптимальное решение. С четверга станет значительно легче жить, так как многие вопросы будут решаться без напряжения, снизится конфликтность. В воскресенье вы можете потерять эмоциональное равновесие: постарайтесь не взрываться из-за мелочей.

КОЗЕРОГ

Наступает хорошее время для путешествий. В среду будет удачен конструктивный и аргументированный разговор с начальством. В пятницу не следует начинать новых финансовых дел. Вас может подвести склонность к рассеянности и распыленности в делах. Суббота - прекрасный день для отдыха и интеллектуальных развлечений.

ВОДОЛЕЙ

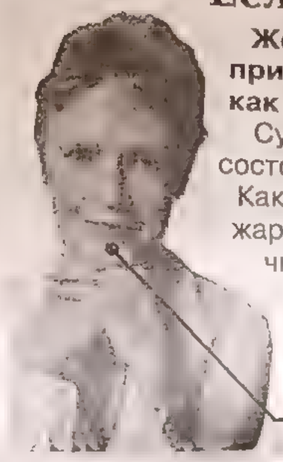
На этой неделе вам будет важно уметь налаживать контакты и взаимоотношения с людьми. Постарайтесь проявить дисциплинированность и не пропускать ответственных мероприятий без крайне уважительной причины. В среду или четверг могут поступить предложения, связанные с дополнительным заработком. В выходные дни общайтесь с близкими.

РЫБЫ

Если вы на этой неделе сделаете явной хотя бы часть информации, которой вы владеете, вы можете уберечь ваших близких от роковых ошибок. Во второй половине недели сосредоточьтесь на реализации цели, к которой вы стремились не один год. Правда, предварительно не мешало бы убедиться, что вам это еще нужно. В воскресенье не избегайте гостей в доме, так как от их посещения останется не только немытая посуда, но и ценная информация.

Женское здоровье

Если начинаются «приливы»



Женщинам в определенном возрасте часто приходится сталкиваться с такой проблемой, как «приливы».

Существует способ борьбы с этим мучительным состоянием.

Как только почувствуете, что начинает накатывать жар, усиливается потоотделение, немедленно начинайте массировать указательным пальцем (по часовой стрелке) точку, что находится между подбородком и нижней губой по центру ямки. Через 2-3 минуты такого массажа «прилив» отходит, и лекарства не понадобятся.

дываются две глубокие угловатые морщины, угол более острый, чем в предыдущем случае. Рядом расположены аналогичные, более мелкие морщинки.

● **НЕРВОЗНОСТЬ.** Кроме угловатых морщин на лбу, появляются маленькие лучистые морщинки в углах глаз и направленные вниз морщинки в уголках рта.

● **УДИВЛЕНИЕ.** Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщины над глазами.

● **БЕЗРАЗЛИЧИЕ.** В этом случае редко, когда бывают морщины, мышцы щек обычно ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также является признаком лени.

● ОБЪЯВЛЕНИЯ ● ОБЪЯВЛЕНИЯ ● ОБЪЯВЛЕНИЯ ●

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

● 1-комн.кв., 19 кв.м - жилая, по ул.Бр.Захаровых, 16, с/узел совмещ., 520 т.р. Тел. 33-58-30, 8-905-324-33-47

● 1-комн.кв., 18/33, жел. дверь, решетки, телефон. Ул.Вокзальная, 14-10

● 1-комн.кв., 19/38, 9/9, 6 мкр. Варианты Тел. 46-20-95

● 1-комн.кв., 12/21, 5/5, 6 мкр. Тел. 626-846, 8-960-341-73-22

● 2-комн.кв., 34/47, 2/5, р-он «Детского мира», 600 т.р. Тел. 35-47-65, 44-01-31

● 2-комн. «клоп», 44 кв.м, 1/2, реш., 3 мкр Тел. 63-03-34.

● 2-комн. кв., 31/44, 1/5, решетки, ж/д, газ колонка, телефон, у з-да Дзержинского. Тел. 35-43-32, 62-10-28

● 2-комн.кв., 2/5, 27/40/6, балкон, домофон, 500 т.р. Торг, ул.Минская, 37. Тел. 39-29-01.

● 2-комн.кв., 31/43, 2/5, 4 мкр. (Шевченко), 450 т.р.Тел. 68-11-70.

● 3-комн. кв., 9/9. Тел. 37-03-28.

● 3-комн. «клоп», 57 кв.м, 1 эт., 390 т.р Ул.Механизаторов, 12-1, вечером.

● 3-комн. кв., 39/63, 6/9, 7 мкр. Варианты. Тел. 46-20-95.

● 3-комн.кв., 40/54, 3/5, балкон, домофон, р-н «Обелиска». Тел. 35-55-25.

● 3-комн.кв., кооператив., 41/55/4,4, 4/5, телефон, 800 т.р., без посредников, торг, по ул.Ленина, 68. Тел. 44-18-32.

● 3-комн. кв. в Вольске, 3/5, все уд., подвал под домом. Тел. 8-905-320-20-55, 8(293)733-93, после 18.00.

● 3-комн. кв., 6/9, ул.20 лет ВЛКСМ. Тел. 44-16-40.

● Квартиру в «Светлане», 14 кв.м, 2эт., ремонт, лоджия застекл., душ, туалет, 280 т.р., торг. Тел. 30-17-22.

● Дом недостр., 1 га, напротив БРТ, 430 т.р., или меняю. Ул.Механизаторов, 12-1, веч.

● Дом в с.М.Перекопное, все удобства, баня, гараж, огород. Тел. 65-49-51.

● Дом в с.Матвеевка, газ, вода, слив, погреб, 10 сот. земли. Ул. Кирова, 44. Тел. 65-24-87.

● Дом в Натальино, газ, телефон, вода в доме, баня, гараж, 2-эт. домик, погреб. Тел. 65-22-42.

● Дом в Маянге. Тел. 33-96-50.

● Дом кирп. в с.Воротаевка. Тел. 39-01-73 (Ирина Борисовна Коростылева).

● Нежилое помещение, 12 кв.м, удобства, ул.Свердлова, 31, или аренда-выкуп. Тел. 46-11-27, 8-927-100-10-49.

ДАЧИ

● Дачу «Романтик», 4 сот., домик, свет, баня. Тел. 39-31-80 (раб. 8.00-17.00), 8-905-380-28-22.

● Дачу в Меровке, ж/гараж, летняя веранда, 10 сот. Тел. 44-10-95.

● Дачу на «Песках». Тел. 44-69-02.

● Дачу в «Мелиораторе», 10 сот., домик, ж/б, ж/д, насажд. Недорого или сдам в аренду. Тел. 35-63-78.

● Дачу, 5 сот., 2-эт. дом, насажд. Дешево. Тел. 62-71-65, после 20.00.

● Дачу «Химик-1», домик, емкость и насажд. Недорого. Тел. 39-01-57.

● Дачу в «Синей птице», 10 сот., 2-эт. домик, душ, насажд. Тел. 32-47-79.

● Дачу за М.Быковкой (р.Иргиз), 16 сот., домик, баня, насажд. Тел. 62-20-75.

● Дачу на Сбросном канале, 5,5 сот., домик, насажд. Тел. 44-28-10.

● Дачу в Ивановке, 6,5 сот., без домика, емкость, вскопана. Тел. 35-34-91, веч.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● ВАЗ-21099, серо-зел., 1995 г., торг. Тел. 44-70-02, 8-927-105-70-75.

● «Таврию», 1995 г.в., 10 т.р. Тел. 46-24-31.

● А/м «Тойоту-спринтер», 1987 г.в., хор. сост., белая, сигнал. или обмен. Варианты. Тел. 8-927-140-29-67, 35-07-17.

● А/м «Опель-Вектра», 1990 г.в., хор. сост., серый металик, все опции. Тел. 35-31-35.

● ВАЗ-2101, хор. сост., бежевый. Тел. 33-85-48.

● «Москвич-412 028», 1986 г.в., хор. сост. Тел. 35-29-09.

● Мотор, двери и др. запчасти к ГАЗ-21. Тел. 44-52-96.

● Запчасти на ВАЗ-21011, б/у. Тел. 64-38-45.

● Дифференциал заднего моста для «М-412». Тел. 62-36-90.

● Тележку 4-колес., резину, аморт., приемлемо к авто. Тел. 44-77-32.

● Гараж метал., погреб, р-н «Дело». Тел. 63-03-76.

● Гараж кап., 5х6, сухой, погреб, можно под мастерскую. Тел. 35-15-06.

ОДЕЖДА

● Платье свадеб., 44/46/170, корсет, бисер, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31, веч.

● Платье свадеб., корсет, стразы. Цена догов. Тел. 62-68-65.

● Вещи дет., отл. сост., недорого. Тел. 44-24-50.

● Куртку кож., муж., д/с, р.54-56, черную. Тел. 62-05-65.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Х/к «Мир» 2-камер., 1993 г.в.; ЦТ «Рубин», б/у год, д.54 см; пиш. видеоплейер «Panasonic», Тел. 62-05-65.

● ЦТ «Оризон», б/у или на запчасти, 400 р. Тел. 44-21-28.

● Вяз. машинку «Нева-2». Тел. 44-46-62

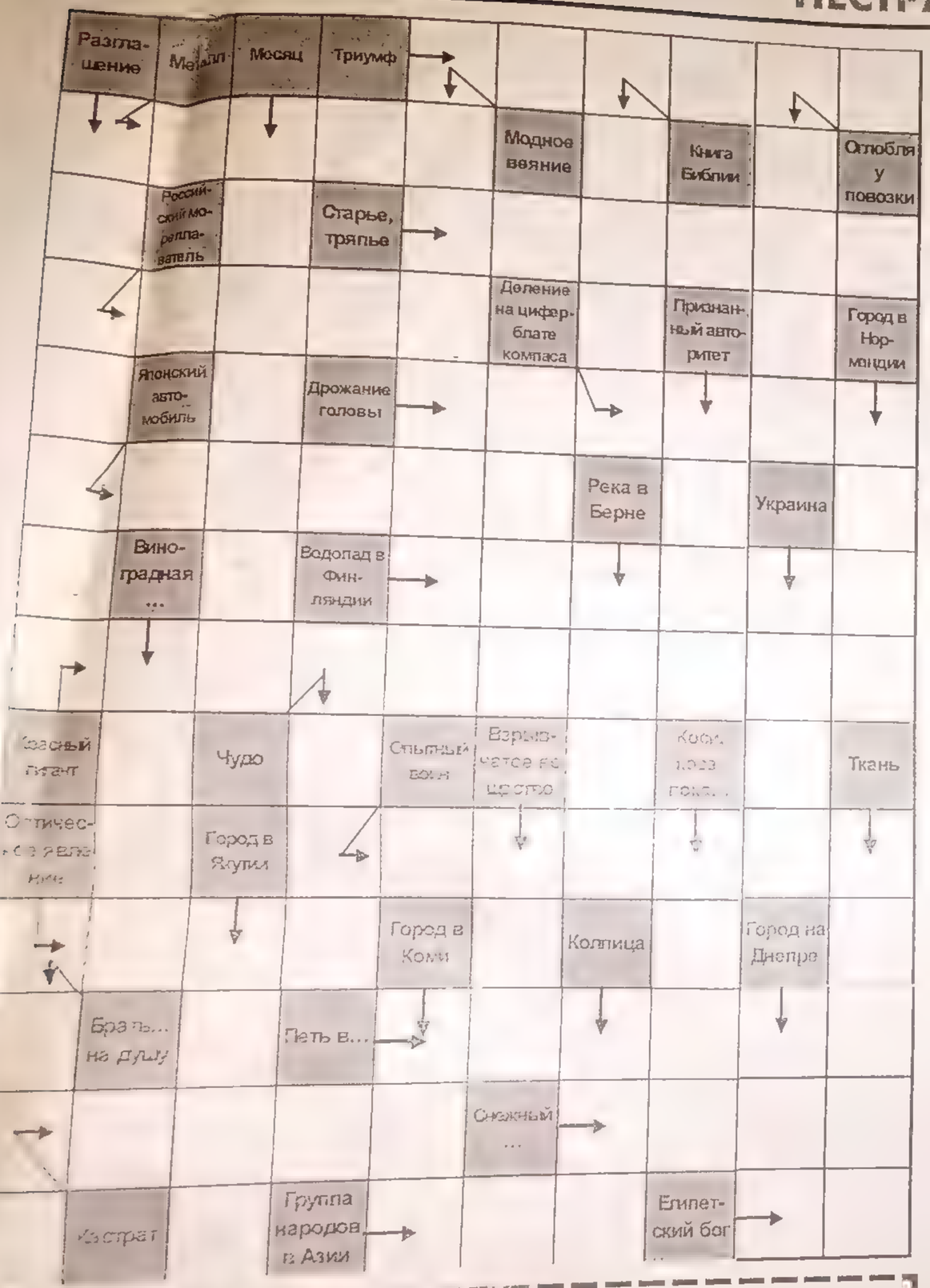
● Стир. машину «Чайка-3», п/а. Тел. 33-33-91.

● Стир. машину «Эврика», п/а, нов., недорого. Тел. 33-12-32

● Стир. машину «Вятка», не б/у. Недорого. Тел. 37-28-35.

● М/камеру «Атлант», 5 корзин, дешево. Тел. 35-57-06

● Шв.машину, нож., с тумбой б/у. Тел. 44-32-49



ДОМ КНИГИ представляет

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ: ул. Ленина, 129, тел. 44-54-72, ул. Трнавская, 21 (ост. «Колосок») тел. 33-17-25.

ВСЕ ДЛЯ ТАНЦА ЖИВОТА!

- Книги-самоучители по обучению танца живота
- Видеопрограммы (мастер-класс лучших инструкторов-танцовщиц)
- аудиопродукция: кассеты, DVD, CD.
- Пояса, платки, украшения и прочие аксессуары (отдел «София»)

ТАНЕЦ ЖИВОТА –
самый красивый гимн женственности и красоте!

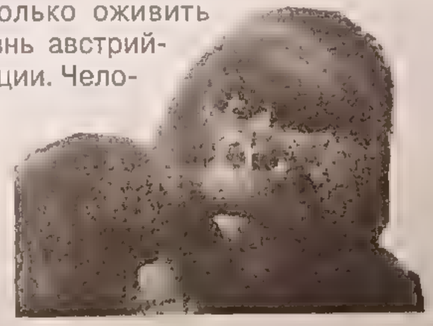
ДОМ КНИГИ - *законодатель низких цен*

Бывает же!

Обезьяна — средство от скуки

Полиция небольших австрийских городов Руст и Оггау стала получать жалобы жителей на то, что в местных лесах появилась агрессивная горилла. Хотя обезьяна ни разу не напала ни на одного австрийца, она очень любила пугать людей: во время прогулок добропорядочных граждан по лесу горилла внезапно выскакивала из кустов, издавала громкий крик, била себя в грудь и скачками уносилась прочь. Полиция организовала настоящую облаву на обезьяну, вызвав спецподразделения с собаками и оружием, заряженным транквилизаторами.

Когда блюстители порядка уже шли цепью по лесу, навстречу им добровольно вышла горилла и откинула капюшон, на котором крепилась маска. Под маской обнаружилось лицо 25-летнего местного уроженца, который сознался, что он пугал людей в костюме гориллы ради того, чтобы несколько оживить скучную жизнь австрийской провинции. Человек-горилла арестован, ему придется предстать перед судом.



Улыбнись!

- Витька, что случилось?
- Меня из института выгнали.
- Не плачь! Солдаты не плачут!!!

●●●

Приехал как-то Пабло Пикассо в Лондон и, не выходя из здания вокзала, обратился в полицию:

- У меня один тип на платформе стащил часы из кармана.
- Вы же художник, можете его нарисовать? — спросил полисмен.
- Конечно, — ответил Пикассо.

К вечеру лондонская полиция арестовала трех бабушек, одного дедушку, два автобуса и четыре стиральные машины...

●●●

Американский солдат в кругу семьи рассказывает о боевых действиях в джунглях.

- Однажды у нас кончились боеприпасы, продукты и виски. Все просто умирали от жажды.
- А что, и вода кончилась?
- Вода была, но нам было не до мытья.

●●●

Один вор другого спрашивает:

- Вась, а ты вчера че, в театр ходил?
- А ты откуда знаешь?
- Да я смотрю, что пальто у тебя новое!

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

...в Азии → | Египетский бог →

...скучную жизнь австрийской провинции. Человек-горилла арестован, ему придется предстать перед судом.

- А что, и вода кончилась?
- Вода была, но нам было не до мытья.

●●●

Один вор другого спрашивает:
- Вась, а ты вчера че, в театр ходил?
- А ты откуда знаешь?
- Да я смотрю, что пальто у тебя новое!

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Русь»).

Ответы на сканворд из ...

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мастерская. Депо. Зелье. Афон. Межа. Офеня. Скат. Радиоволна. Соул. Табак. Дуров. Ага. Ефим. Морена. Сааб. Сбыт.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Пристав. Акела. Форд. Удача. Теософ. Иглу. Небо. Ромб. Риза. Вето. Мясо. Аверс. Колье. Клуб. Феб. Жбан. Афины. Ева. Танк. Мат.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

МЕБЕЛЬ

- Дет. кроватку с матрасом, отл. сост. Тел. 39-15-95, вечером.
- Сервант. полир., красное дерево, б/у, 500 р. Тел. 33-18-50, 37-03-82.
- Сервант. полир., хор. сост., б/у, 900 р. Тел. 35-47-65, 44-01-31.
- Шифоньер 3-створ., антрес. Тел. 33-85-48.
- Стенку 3,2 м, «орех», отл. сост., 3000 р Тел. 35-38-74, после 18.00.
- Стенку (дерево), 2,7 м, б/у. Недорого Тел. 8-927-142-88-52, 44-92-80, ул. Ф.Соц-ма, 5а-51.
- Стенку дет., 4 секц., светл., 4000 р., м/мебель (диван, 2 кресла раскл.), 4000 р Тел 33-64-74, вечером.
- Стол расклад., темн. полир , 1,3х0,83 Ул Минская, 27-54.
- Стол дерев., черный лак, круглый Тел. 49-45-47.
- Кровать 1-спал., хор сост , дешево Тел. 35-09-68.
- Кровать 1,5-спал , хор. сост., недорого Тел 66-08-57
- Кровать 2-спал , хор. сост , недорого. Тел. 62-53-83
- Кровать 2-спал., б/у год, дешево. Тел. 8-927-220-47-16.
- Кресло-кровать, хор сост., недорого Ул Чапаева, 116 в-64.

РАЗНОЕ

- Мед цв , лесной, масло подсолн.; оптом-розница, цены договор. Тел. 46-44-27
- Мед цв , оптом и в розницу. Тел. 44-66-40.
- Коптильню из нерж , б/у, недорого. Тел. 23-21-51.
- Ковер ч/ш 2х3; палас 1,7х3,6. Мойку метал. 50х60, эмалир. 60х60. Тел. 44-46-62
- Двери м/комнатн. и оконные блоки, б/у, дешево. Тел. 44-62-30
- Промышл. шв. машину, 1022 класс. Тел. 46-87-34.
- Велосипед, 18-скор , отл. сост Тел 46-26-51.
- Эл. двигатели 1,1-5,5 кВтх3000, 0,9-1,1х1500. Диоды 160-200 А Тел. 44-64-73, 35-34-53
- Подоконник новый, дерев , раковину, б/у, дешево. Тел 49-45-47, раб.
- Сетку-рабицу 2 рулона, дешево Тел. 35-12-80
- Цепи ПЦП к пиле «Дружба», нов , 100 р /шт Тел 35-15-18.
- Ковер руч работы, ч/ш, недорого Тел 44-37-01
- Баян «Этюд» (г Тула), в футляре, дешево Тел 35-63-78
- Ролик коньки, хор сост. Тел 46-26-51
- Резину 205х70х15, нов «Таганка», недорого, «Волгу» - 1 шт Тел 46-24-31
- Резинотканевое водонепрониц. укрытие, 3х5 м. Тел. 65-05-42
- Бумагу оберт , весы почт. до 100 кг; сокоохладитель Тел 44-32-42, 46-00-18.
- Черепицу 220 кв.м, недорого Тел. 35-14-48.
- Коляску дет., т/синяя, 3 пол., 1300 р. Тел. 39-25-09.
- Фотоувеличитель «Ленинград»; магнитофон кат. «Астра». Тел. 62-36-90.
- Золотой ус, алоэ. Тел. 33-18-91.

КУПЛЮ

- Комнату в старом городе. Тел. 49-22-54, 8-905-369-23-30.
- Вентиляторы ВН-2, ВН-3, ВН-9, ПВН, можно б/у. Фторопласт, фрезы. Тел. 8-960-34-64-256.
- Порошки метал., твердосплав., ПС-12НВК-01 и др. марок. Тел. 30-33-33.
- Насос водяной К8/18, К45/30 А, полумуфты к ним. Тел. 44-64-73, 35-34-53
- Стекло на лодку «Днепр». Тел. 8-906-306-60-55.

Св-во №002123165

НЕДВИЖИМОСТЬ ДЛЯ ВАС

ПОКУПКА ПРОДАЖА

✔ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
✔СБОР всех документов
✔ОФОРМЛЕНИЕ и сопровождение купли-продажи
✔СРОЧНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ
✔АВАНС на оплату задолженностей

9 м-он, пр.Героев, 23/7, 2 эт., оф.206 (около РУСа). тел.68-81-01, 33-55-99

МЕНЯЮ

- 1-комн. м/с, 14/28, 1/9, ремонт, балкон, перспект. расшир., на квартиру большей площади. Тел. 35-31-35. Тел. 49-22-54, 8-905-369-23-30.
- 1-комн.кв., 19 кв.м, 4/9, ж/г на 2-комн.кв., 33 кв.м, 9-эт. дома в ж/г. Тел. 46-01-89.
- 2-комн.кв., 33 кв.м, 5/9, балкон застекл., ж/д, по ул.Степной, 88, на две 1-комн.кв. с доплатой. Тел. 32-41-82.
- 3-комн.кв., 38/60, 7/9, 4 б (рынок) на две 1-комн.кв. или 1-комн.кв. и доплату или 2-комн. м/м+доплата. Тел. 44-28-10.
- ВАЗ-21093, 2000 г.в., на комнату или 1-комн.кв. с доплатой. Тел. 8-905-369-23-30.
- ВАЗ-21033, 1982 г.в., отл. сост., «сафари» на «Оку». Тел. 8-927-115-70-14.

ПРОЧЕЕ

- Сдам меблир. комнату в новых р-нах. Предоплата за 2 мес. Тел. 62-05-65.
- Сдам комнату в 3-комн.кв., 3 А мкр. Проживание с хозяйкой. Тел. 62-59-03.
- Репетитор: история, обществознание, философия, культурология, политология. Тел. 8-927-128-93-14.
- Набор и распечатка текста. Тел. 33-58-30, 8-905-324-33-47.
- Набор, сканирование и распечатка текстов. Тел. 44-94-44, 35-64-43.
- Дипломные, курсовые, контрольные, рефераты. Срочно. Тел. 49-17-08, 8-903-386-23-36.

ПРОДАМ 2-комн. кв., 4 мкр. (ост. «Шевченко»), общ. 44 кв.м, 2/5, балкон застекл., 530 т.р. Торг. Тел. 37-52-61, веч., 8-927-105-61-85, 8-927-105-61-82.

ПРОДАМ «Форд-Сиерра», 1982 г.в., белый, хор. сост. Тел. 44-13-13, 8-905-324-33-47.

ПРОДАМ дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Дорого. Тел. 44-35-14, 65-05-88.

ПРОДАМ х/к «Свияжск» отл. сост., на гарантии. Тел. 35-12-36.

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R) публикуются на правах рекламы.

Св-во о регистрации СМИ ПИ №ФС8-0143 от 28 07 05 г выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья» г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-40-33 Цена договорная
Тираж **6000** экз. Заказ 1877
Подписано в печать 11.04.2006 г в 15 ...

Дайте слово президенту

Джордж Буш

Американские психологи пришли к неутешительным выводам: Буш младший признан самым глупым президентом США за последние сто лет. Что же до косноязычия главы государства, то большинство «мозговедов» сошлись во мнении, что Джордж Буш страдает дислексией, то бишь расстройством речи. Впрочем, на выпады психоаналитиков он со свойственной ему «логичностью» заявляет: «Женщина, которая знала, что у меня дислексия... Как она могла это знать, если я даже никогда не встречался с ней?» Сами высказывания президента США Джорджа Буша давно стали притчей во языцех. В США даже появился особый вид коллекционеров, увлекающихся подборкой президентских перлов. Вот лишь некоторые из них:

- **Говоря о врагах США, хозяин Белого Дома предупредил, что «они не перестают думать о том, как причинить побольше вреда Америке и ее народу». И прибавил: «И мы тоже не перестаем».**
- **Разумеется, это бюджет... там много цифр.**

Александр Лукашенко

- **Я свое государство за цивилизованным миром не поведу.**
- **Гуманитарная помощь - это бесплатно, это для народа, в том числе для ученых, для чиновников.**
- **Я на этой земле родился, я здесь и умру. Чего бы мне это ни стоило.**
- **Я своими руками пощупал боеголовки и знаю, что никто их снимать не будет.**
- **Только я взялся за яйца, как сразу масло пропало.**
- **Пора принять меры и наложить вето на табу!**
- **Мы эту проблему решили в узком кругу ограниченных людей.**

ГОУ НПО «Профессиональный лицей №62»
просит откликнуться всех, кто имеет информацию, документы, фотографии о работе городского Поста №1 у обелиска Славы балаковцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны.
Материалы необходимы для оформления музейной экспозиции об истории Поста №1. Контактный телефон: 44-04-38.

БТИ
Балаковское отделение Саратовского филиала ФГУП «Ростехинвентаризация», (Старый адрес с 1998 по 2005 год - «Мадонна», 4 этаж)
тел. 46-15-32, 39-33-39
Любые вопросы, связанные С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, мы решаем в нужные Вам сроки
Возможны скидки по оплате
НАШИ АДРЕСА:
для ГРАЖДАН И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ: Чапаева, 107А (гост.«Салют», правое крыло, 1 эт.)
ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ГРАЖДАН
Пр.Героев, 23/7, центр «Деловой мир» (здание около РУСа), 3 эт., оф.41

Семейный психолог

Ссориться надо. Но только без рук

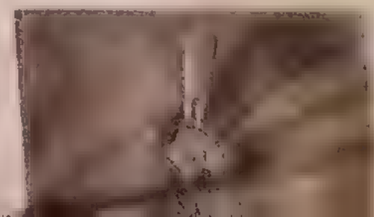
Трудно найти семью, в которой супруги ни разу не поругались бы. И если по вечерам за закрытыми кухонными дверями разыгрываются настоящие битвы с гневными обличениями и летающими тарелками, то это - нормально! Только ругаться надо не абы как, а грамотно и по науке.

Ни в коем случае не затягивать конфликт. Молчание создает напряженную ситуацию в семье. Если «прийти к консенсусу» не удалось, останется либо смириться, либо разойтись.

Не начинать выплескивать свои обиды прямо с порога. Установите правило: первые 30 минут после прихода супруга с работы - мирные.

Когда есть опасность, что разговор не получится, хорошо изложить свои претензии к супругу на бумаге и заранее обменяться этими «верительными грамотами». Это организует мысли в

Чудо из кухонного



Возможны скидки по оплате

(здание около ...)

2 Не начинать выплескивать свои обиды прямо с порога. Установите правило: первые 30 минут после прихода супруга с работы - мирные.

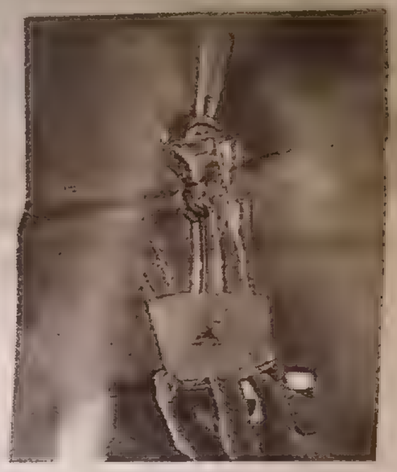
3 Когда есть опасность, что разговор не получится, хорошо изложить свои претензии к супругу на бумаге и заранее обменяться этими «верительными грамотами». Это организует мысли в голове и дает возможность продумать свой ответ.

4 Иногда не вредно дать волю эмоциям: можно орать друг на друга, бегать по квартире, бить тарелки. Но только по очереди, а то другой не уловит смысла обид. Для этих целей можно заранее запастись дополнительным дешевым сервизом. И при этом никакого насилия!

Балаковский пассажирский автокомбинат продает недостроенный катер (металлический) обращаться в администрацию

Неизвестно, но факт

Чудо из кухонного крана



Жительница норвежского города Кристиансунн Халдис Гундерсен собиралась мыть посуду, когда с изумлением обнаружила, что из крана на ее кухне течет пахучая пенистая жидкость.

В ней Халдис без труда опознала пиво. Позднее дама призналась, что в первую минуту решила, будто попала в рай. Однако двумя этажами ниже квартиры Гундерсен, в баре «Большая башня», раздались крики ярости: из пивных кранов там потекла обычная водопроводная вода. Как выяснилось, рабочие компании, подводившей пивопровод к бару, подсоединили его к водопроводу. «Пивные трубы и водопровод проходят рядом, но чтобы соединить их, надо проявить чудеса мастерства»,— оправдывался представитель фирмы-поставщика Пер Мирванг после того, как трубы перемонтировали. А госпожа Гундерсен по поводу исчезновения пива в кране на кухне не расстраивается. «В следующий раз попрошу, чтобы к моей квартире подсоединили трубу с ликером Baileys»,— говорит она.

Балаковское городское отделение Саратовской областной организации «Общественная организация Всероссийского общества инвалидов»

ПРИНИМАЕТ ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ.

ЖАНРЫ: прикладное творчество, вокал, танцы, стихи. Заявки принимаются по адресу: ул.Ак.Жук, 52. Справки по телефонам: 44-70-00,44-12-84.

Балаковское городское отделение Саратовской областной организации «Общественная организация Всероссийского общества инвалидов»

ПРИМЕТ НА РАБОТУ:

водителя автобуса, кондуктора (инвалид 3 гр.), уборщицу (инвалид 3 гр.)

Обращаться : ул. Ак. ... 2 Телефоны для ... 44-77-72

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Управление социальной защиты населения сообщает, что 3 апреля 2006 года Правительство Саратовской области объявило **открытый конкурс на замещение вакантных должностей государственной гражданской службы Саратовской области в управлении социальной защиты населения Балаковского района министерства здравоохранения и социальной поддержки Саратовской области:**

- заведующий административно-хозяйственным сектором
- консультант отдела по назначению и выплате компенсаций
- главный специалист отдела по правовой и кадровой работе

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

- высшее профессиональное образование по специализации должности государственной гражданской службы;
- профессиональные знания и навыки, необходимые для исполнения должностных обязанностей;
- знание и владение ПК;
- опыт работы не менее 3-х лет.

Предъявляемые документы:

- личное заявление;
- анкета;
- 2 цветных фотографии 4х5;
- документ, удостоверяющий личность кандидата, и его копия;
- копия трудовой книжки;
- копии документов о профессиональном образовании;
- документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на гражданскую службу или ее прохождению.

Прием документов осуществляется до 3 мая 2006 года по адресу: г. Балаково, ул. Ак. Жука, 52. Телефон для справок: 46-18-72. Дополнительную информацию смотреть на сайте Правительства Саратовской области.

ПОПРАВКА

В газете «Балаковские вести» №25 от 5.04.2006 г. в заметке «Поляки» из Балакова потеснят «ГАЗелей«, сделанной на основе материалов интернет-ресурса, была допущена ошибка.

ЗАО «Волжский дизель имени Маминых» не входит в группу «Химэкс», как было указано на информационном сайте ежедневной аналитической газеты «RBC Daily».

Приносим свои извинения руководству ЗАО «Волжский дизель имени Маминых».

НОВОСТИ ТОРГОВОЙ ГРУППЫ «МОНОПОЛЬ»

Монополь От... и До...

ул.Комарова, 135/8, торговый комплекс на АТК

Новый приход обоев, обои виниловые М Декор – 45 руб. за рулон, обои Ерисман 1,05х10 метров на флизелине – 299 руб. за рулон, обои Замбаити Парати 70 см – 800 руб. за рулон (новая коллекция).

Поступила сантехника торговой марки Серена (Германия). Наилучшее соотношение цены и качества. Унитазы от 2090 руб. за шт. Также новое предложение для любителей душа - 6990 руб. за комплект: душевые шторки (стекло) + акриловый поддон.

В ассортименте поступили паспарту пр-ва Декартрус от 350 руб., современные постеры, оформленные в рамках под стеклом. Более 100 видов. Наилучший подарок для оформления помещений.

«Монополь» сообщает, что с апреля все семь дней в неделю доставляет своим покупателям товар бесплатно до квартиры.

Эконом Монополь

Магазин для строителей

Наб. Леонова, 2 телефон 621-200

Поступление новых теплоизоляционных материалов. Также в продаже Пенополистирол марки ПСБС -15 и ПСБС – 25 пр-ва г.Самара от 65 рублей за лист. Действует специальное предложение на рулонную теплоизоляцию Изовер толщиной 50 мм фольгированную и не фольгированную.

В продаже влагостойкое Гипсоволокно в листах (аналог гипсокартона, но превосходит по показателям жесткости за счет армирования целлюлозой) цена от 243 руб за лист. Производство Кубань Кнауф.

Снижены цены на профиль для гипсокартона, сухие смеси, подвесные потолки, теперь данный товар можно приобрести в розницу по оптовым ценам. Суперцена: за светильники для подвесного потолка 487 руб. 50 коп., в стоимость включены лампы.

В продаже грунтовки, краски, шпаклевки, средства для дерева Файдаль-Германия. Клей плиточный от 99 руб за 25 кг

В подготовке страницы использовались материалы Интернет-сайта

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ

Вести

№ 45 (2967)

14 ИЮНЯ 2006 СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

офисная мебель

ул.Минская, 21

22-00-73

ПЛАНЕТА

Лекарство для медицины

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ!

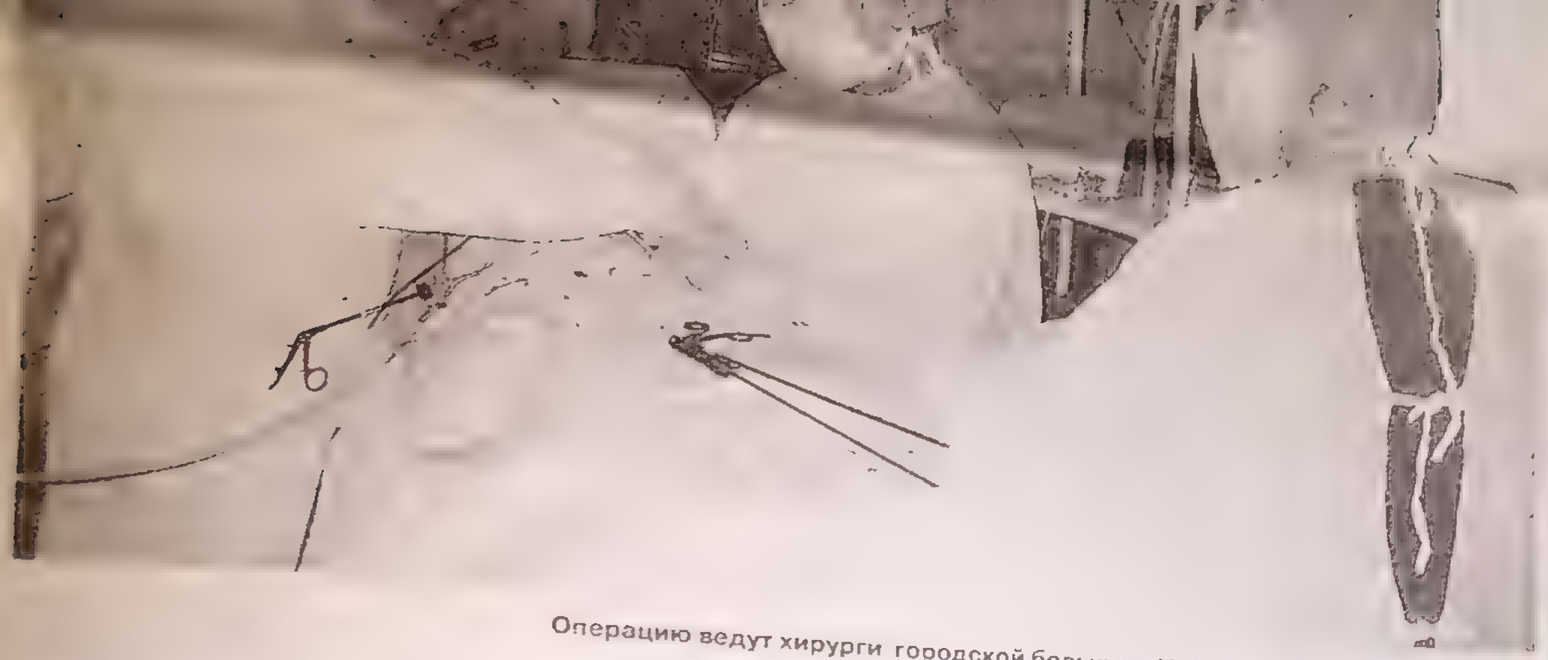
Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником - Днём медицинского работника!

Охрана здоровья человека всегда была и остается одной из важнейших общественных задач, решать которую призваны люди в белых халатах. Отличное знание своего дела, милосердие и самоотверженность в работе - это те отличительные черты, за которые наши граждане любят и почитают медицинских работников.

Сейчас медицинские работники трудятся в сложное время, когда идет процесс реформирования здравоохранения, но, несмотря на проблемы, все учреждения прошли проверку на прочность.

В балаковском здравоохранении сегодня трудится 650 врачей и 2500 средних медицинских работников. Местная медицина поддерживается авторитетом заслуженных врачей Российской Федерации, заслуженных работников здравоохранения РФ, отличников здравоохранения РФ, а это - яркое свидетельство высокого профессионального уровня медиков, стоящих на страже здоровья балаковцев.

Уважаемые медицинские работники! Мы всегда будем признательны вам за ваше благородное дело.



Операцию ведут хирурги городской больницы №1 Т.И.Блинова и С.Н.Шмелев.

Более пяти тысяч балаковских медиков 18 июня отметят свой профессиональный праздник. Не секрет, что сегодня медицина переживает нелегкие времена. Реформа здравоохранения, как и любая ломка старого, отжившего, требует огромных усилий не только со стороны медиков, но и всего общества. Сегодня стало понятно всем, что здоровье нации - стратегический базис развития и процветания Российской Федерации, поэтому не случайно такое большое внимание со стороны государства уделяется именно вопросам здравоохранения. Реформа здравоохранения органично вылилась в реализацию национального проекта «Здоровье», который стал своеобразным «лекарством» для медицины, призванным сохранять здоровье нации и повысить качество жизни россиян. Но реализация проекта и само реформирование вызывают немало вопросов у населения.

Окончание на стр. 4

ЗАКАНЧИВАЕТСЯ
ПОДПИСКА
НА II ПОЛУГОДИЕ

ПОДПИСКА

ПОДПИСКА ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ И КИОСКАХ «РОСПЕЧАТЬ»

Спешите подписаться на любимую газету!

В балаковском здравоохранении сегодня трудится 650 врачей и 2500 средних медицинских работников. Местная медицина поддерживается авторитетом заслуженных врачей Российской Федерации, заслуженных работников здравоохранения РФ, отличников здравоохранения РФ, а это - яркое свидетельство высокого профессионального уровня медиков, стоящих на страже здоровья балаковцев.

Уважаемые медицинские работники! Мы всегда будем признательны вам за ваше благородное дело, открытость души, добрые руки и чуткие сердца. Желаю вам трудовых успехов, крепкого здоровья и праздничного настроения, благополучия и уверенности в завтрашнем дне!

В.И.Рогов, глава БМО

Горячие новости

В пятый раз Кубок у нас

На минувшей неделе в столице Поволжья состоялось заседание Клуба миллиардеров, членами которого в настоящее время являются 27 предприятий с годовым оборотом не менее 1 млрд. рублей.

По итогам работы «миллиардеров» Саратовской области в 2005 году ОАО «Балаковорезинотехника» в пятый раз награждено Кубком миллиардеров, который губернатор области П.Л. Ипатов вручил генеральному управляющему директору Е.С. Ефремову.

Заграница не панацея

По сообщению Федерального агентства по промышленности, в рамках национального проекта «Здоровье» и программного обеспечения биологической безопасности будет создан фармацевтический госхолдинг с привлечением частного капитала, объединяющий отечественные производственные и научные мощности.

В холдинг войдут 2 крупных фармацевтических предприятия и 4 научно-исследовательских центра. Благодаря такой развитой структуре, новый холдинг будет заниматься разработкой и производством оригинальных препаратов, в том числе новых видов антибиотиков. Не секрет, что более 70% объема продаж лекарственных препаратов на российском фармацевтическом рынке приходится на импортные средства, и только около 5% готовых препаратов производится на основе отечественных субстанций. Специалисты оценивают совокупную стоимость всех активов будущего холдинга в 25-30 млн. долларов.

Городские новости

Бразды правления – в свои руки

Состоялся первый выпуск менеджеров жилищно-коммунального хозяйства в народном университете «Управляем сами», руководит которым Г.Барабанщикова.

Двадцать слушателей – председателей общих собраний, домовых комитетов, активных собственников прослушали курс лекций и получили объемный пакет образцов документов, которые будут им хорошим подспорьем в дальнейшей работе при возникновении сложных ситуаций в жилищно-коммунальной сфере.

Собственники жилья все больше склоняются к мнению, что в решении коммунальных проблем инициативу необходимо брать в свои руки. Выбор непосредственного способа управления жизнедеятельностью многоквартирных домов позволит им контролировать сбор средств для технического обслуживания и определения приоритетных работ.

«Свой стиль» и«Хрустальная корона»

С 14 по 16 июня на теплоходе «Тимирязев», который возьмет курс от Саратова на Волгоград, пройдет конкурс «Мисс Хрустальная корона».

Впервые в конкурсе примет участие театр моды «Свой стиль» (руководитель О. Качалина) Центра досуга ОАО «Балаковорезинотехника». Возможность отдохнуть и представить две коллекции одежды «Русские узоры» и «Дело в шляпе» получили одиннадцать лучших участниц театра моды Центра досуга БРТ.

Ремонт трубопровода на втором энергоблоке

По сообщению главного инженера

Есть проблема

Бульвар Роз: ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Татьяна ГУСАРОВА

Уже две недели длится противостояние жителей домов, прилегающих к бульвару Роз (6, 7, 9 мкрнов), и застройщика М.Н. Самылкиной, затеявшей строительство в зеленой зоне магазина «Люстры». 6 июня балаковцы вновь собрались на митинг протеста против превращения зеленой зоны в торговый ряд.

Высказать свою гражданскую позицию вышли на улицу более ста человек всех возрастов. В первую очередь людей беспокоит вопрос, как в принципе администрация БМО могла дать согласие на строительство в зеленой зоне. Наученные горьким опытом горожане взволнованы, не перепрофилируются ли «Люстры» в питейное заведение и сбудутся ли обещания по благоустройству прилегающей территории в соответствии с проектом (проектировщик ООО «Кохинор», дир.С.А.Снежинский). Высказывались опасения, что разрешение на строительство одного магазина повлечет за собой «оккупацию» бульвара другими торговыми точками. Хотя их в этом районе с избытком. Народ недоумевает по поводу целесообразности строительства еще одного магазина на территории, где им и так несть числа: в двухстах метрах «Колизей» и «Премиум», чуть подальше еще несколько магазинов.

Ответственные лица, сославшись на занятость, собрание своим присутствием не почтили. Ответ держала сама М.Самылкина, которая утверждала, что администрация ей выделила не «зеленый» угол, а забетонированную площадку (400 метров), и ни одно дерево не пострадает, что о перепрофилировании речи быть не может, а вокруг здания магазина появятся красивые скамеечки, фонтанчики и другие составляющие архитектурного ландшафта.

- Никакой пивнушки здесь не будет, а это место будет краше, чем сейчас! - уверяла присутствующих владелица будущего магазина.

Начальник стройки В.Кангин порекомендовал собравшимся, прежде чем митинговать, собрать шприцы и другие предметы юношеских забав, коими в изобилии устлан травяной покров бульвара. Дескать, место отдыха, которое защищают, находится в крайне запущенном состоянии, а с разворотом строительства оно преобразится.

- Марина Николаевна, вы же понимали, что, планируя здесь строительство, столкнетесь, мягко говоря, с непониманием людей, которые привыкли к своему зеленому уголку, - обратились мы к М.Самылкиной.

- Все разрешительные документы на строительство у меня есть, оформлены они еще в прошлом году, - парировала та.

Кстати, начальник отдела экологии А.Данилова на вопрос звонивших ей представителей общественности, как экологи допустили подобное ..., ответила, что она была категорически против строительства.

Что же в итоге? Котлован под строительство вырыт, стройка ведется ударными темпами, вроде все понимают, что свернуть процесс невозможно.

- На что надеетесь? – обратились мы к защитникам «зеленого» друга.

- На справедливость. Новая власть обещала защищать интересы народа, так пусть и разберется, законно ли это строительство в зеленой зоне и чьи подписи стоят под разрешающим документом.

Подписанное балаковцами обращение передано Ю.М Игумнову и В.И.Рогову.

«русские узоры» и «Дело в шляпе» получили одиннадцать лучших участниц театра моды Центра досуга БРТ.

Ремонт трубопровода на втором энергоблоке

По сообщению главного инженера Балаковской АЭС А.В.Шутикова, для выполнения ремонта трубопровода отбора пара турбины, в соответствии с разрешенной заявкой, 07.06.2006 г. в 5 ч. 30 мин. турбогенератор энергоблока №2 отключен от сети.

Реакторная установка разгружена и остается в работе. Планируемое время включения энергоблока №2 в сеть – 08.06.2006 г. Радиационная обстановка без изменений. В соответствии с Международной шкалой оценки событий (INES) данное событие не имеет отношения к безопасности и оценивается «вне шкалы».

Актеры БДТ заработают на жизнь сами

Балаковский драматический театр отправится в «свободное плавание».

По словам главы администрации БМО Ю. Игумнова, власти города решили предоставить коллективу драмтеатра максимум свободы: коллектив сам изберет нового директора (практически они менялись ежегодно), станет самостоятельно распоряжаться финансовыми средствами. Работники театра обратились к руководству города с просьбой выделить их коллективу КамАЗ и автобус, чтобы с готовыми спектаклями в ближайшее время можно было отправиться на гастроли. Этот вопрос руководители города и района уже решают.

Народ недоумевает по поводу целесообразности строительства еще одного магазина на территории, где им и так несть числа: в двухстах метрах «Колизей» и «Премиум», чуть подальше еще несколько магазинов.

Ответственные лица, сославшись на занятость, собрание своим присутствием не почтили. Ответ держала

ми в изобилии устлан травяной по
кров бульвара. Дескать, место отды
ха, которое защищают, находится в
крайне запущенном состоянии, а с
разворотом строительства оно преобразится.

- Марина Николаевна, вы же понимали, что, планируя здесь строительство, столкнетесь, мягко говоря, с непониманием людей, которые привык-

- На справедливость. Новая власть обещала защищать интересы народа, так пусть и разберется, законно ли это строительство в зеленой зоне и чьи подписи стоят под разрешающим документом.

Подписанное балаковцами обращение передано Ю.М.Игумнову и В.И.Рогову.

Дела депутатские

Отправили на доработку

Виктория ВАСИНА

На заседании комитета по социальной политике и ЖКХ Собрания депутатов БМО 8 июня рассмотрено пять вопросов, но ни по одному из них окончательного решения так и не было принято.

Долго обсуждалось выполнение постановления правительства «О концепции преобразований в жилищно-коммунальном комплексе». О результатах преобразований в нашей коммунальной сфере докладывал возглавляющий КЖХ П.Канатов. Он рассказал о том, что в БМО создана единая база данных потребителей коммунальных услуг и получателей субсидий, несколько раз пересматривались тарифы. Во многих домах прошли общие собрания, на которых жильцы определились с выбором управляющей компании, однако около 700 многоэтажек пока остались за бортом. Решали коммунальщики и проблему с должниками: рассмотрели 346 исковых заявлений, по 306 из них долг был взыскан. В городе проводилась инвентаризация жилищно-коммунального комплекса, но не в полном объеме из-за нехватки средств. Депутаты предложили предусмотреть их в новом бюджете. Кроме того, они будут заниматься и разработкой плана развития КЖХ.

Комитетом принято решение поддержать обращение местного «Общества охотников и рыболовов» о сохранении и использовании природных ресурсов района. Дело в том, что сегодня 35 процентов охотничьих угодий БМО используется обществам и частным лицам из других районов области, в большинстве своем не имеющими даже лицензий.

Структуру администрации БМО решено детально изучить еще и на комитете по бюджетно-финансовой политике, так как в подготовленных администрацией документах было выявлено много несоответствий. Вопрос об установлении размера платы за содержание и ремонт жилого помещения и вовсе остался открытым. Для принятия решения о повышении тарифов нужны веские основания, а доводы чиновников депутатам показались недостаточными.

Да будет свет

Кромешная темнота наших улиц изрядно надоела всем, особенно тем, кто, возвращаясь с вечерней смены, вынужден озираться по сторонам, опасаясь быть ограбленным или избитым, нестись галопом домой.

Похоже, этому приходит конец. Власти города на минувшей неделе объявили, что начинается постепенное подключение внутриквартального освещения. Во всяком случае, руководство «Облкомунэнерго» на планерке у главы администрации БМО доложило, что соответствующие службы «добро» получили.

Хорошо учимся петь, танцевать и на дудочке играть

Управление культуры подвело итоги работы учреждений дополнительного образования: музыкальной, художественной и трех школ искусств.

Здесь обучаются около 2000 юных дарований Балакова на восьми отделениях: фортепианное, струнное, хорового пения, театрального искусства, хореографическое, художественное, отделениях народных и духовых инструментов. О качестве подготовки талантливых детей красноречиво свидетельствует то, что на «четверки»-«пятерки» закончили год 1376 ребят, а из 186 выпускников школ 58 завершили учебу на «отлично». Воспитанники учреждений дополнительного образования постоянно участвуют в различных городских мероприятиях. Выезжая на областные и всероссийские фестивали и конкурсы, демонстрируют высокий уровень профессиональной подготовки

Коммуналка

Даешь горячую воду в каждый дом!

Валерия АЛИНА

В городе без горячей воды остается еще 90 домов. И вопрос, когда же она, наконец, появится, очень интересует жильцов. Ясного ответа на этот же вопрос добивался от коммунальщиков и энергетиков и глава администрации БМО, пригласив 5 июня руководителей этих служб к себе на специальное совещание. Два дня спустя его первый заместитель А. Чутьев и и.о. председателя КЖХ П.Канатов предоставили балаковским СМИ дополнительную информацию о графиках подачи горячего водоснабжения.

Немало претензий накопилось у руководства города к работе энергетиков. График проведения ремонтных работ и подачи горячей воды был составлен и согласован руководителями ТЭЦ и КЖХ, но энергетики его не выдерживают. Кое-что уже сделали, но на некоторых участках еще к работе не приступали, а по улице Гагарина ремонт ведется медленно, что затрудняет работу городского транспорта. Водители маршруток вынуждены совершать объезд по тесным улочкам частного сектора, доставляя неудобства его жителям, пассажирам. Руководство ТЭЦ объяснило затянувшийся ремонт на Гагарина тем, что одним порывом трубопровода, выявленным после опрессовки, здесь не обошлось. Залатав обнаруженную брешь, энергетики начали заполнять систему водой и тут же обнаружили еще два «свища» в других местах. Однако их разъяснения не устроили главу администрации. Он рекомендовал руководству ТЭЦ совместно с КЖХ еще раз пересмотреть график подачи воды и отразить в нем реальные сроки. А заодно попросил активизировать ремонтные работы, организовав двухсменную вахту на весь световой день, особенно в проблемных местах.

Руководство БМО недовольно и тем, как восстанавливают энергетики городские улицы после своих «раскопок». Качество дорожного покрытия оставляет желать лучшего. На совещании выяснилось, что у ТЭЦ на восстановительные работы заложены довольно скромные финансовые средства. Имеющихся на эти цели 200 тысяч рублей едва хватит на восстановление улицы Гагарина, а про остальные и говорить не приходится.

На брифинге и.о. председателя КЖХ Павел Канатов назвал конкретную дату завершения подключения домов после опрессовки и ремонта. По его словам, жильцы 31 дома многострадальной ул.Гагарина и п. Дзержинский смогут насладиться горячей водой уже 15 июня. Жильцам Саратовского шоссе ее должны подключить 17 числа. И тогда без горячей воды останутся лишь те дома, что попали под реконструкцию и капитальный ремонт теплосетей, износ которых составляет сегодня 60%.

Исполняющий обязанности заместителя главы администрации БМО Александр Чутьев заверил, что перерасчет по горячему водоснабжению КЖХ сделает своевременно и самостоятельно во всех 90 домах. Жильцов тех домов, где по иной причине отсутствовала горячая вода, или же она есть, но ненадлежащей температуры (ниже 55 градусов), он попросил обращаться в КЖХ с заявлениями. По ним будет создана комиссия, сделаны замеры, а затем и перерасчет.

Сельское хозяйство

С надеждой на урожай

Губернские новости

В Чечне погиб спецназовец

Поздно вечером 28 мая на заставу подразделения внутренних войск МВД в окрестностях Ишил-Хатоя напала банда боевиков.

В бою с ними погибли 4 воина-контрактника из 23 отряда Челябинского спецназа, в том числе и 20-летний Мурат Рагимов, житель Саратовской области. Другой саратовец, рядовой Роман Луганский, получил ранение. Родственникам погибшего солдата будет выплачена денежная компенсация, а раненый боец отправится на лечение в Балашиху.

Вода собирает жертвы

С наступлением настоящего лета увеличивается угроза гибели на воде отдыхающих. Не стала исключением и прошедшая неделя. Уже есть жертвы в Саратове, Ивантеевском, Балашовском районах и нашем, Балаковском.

Так, в Балакове на верхнем бьефе ГЭС водолазы извлекли из воды труп неизвестного мужчины, в оросительном канале исчез под водой 33-летний Владимир К. К счастью, для балаковца Геннадия С. «заплыв» окончился, можно сказать, благополучно. Его, тонущего в водах Хопра, заметили сотрудники станции ППС. Спасатели добрались до утопающего вовремя. Гражданин вдобавок к алкоголю успел нахлебаться и воды. После оказания первой медицинской помощи бедолагу передали медикам «скорой». «утопленница» из г.Вольска, видимо, решила пошутить над своими близкими

С надеждой на урожай

Валентина ШУНИНА

Весенние полевые работы в нашем районе завершены, хотя с посевом пришлось задержаться на две недели, подвела погода. Об этом и о многом другом доложил на очередной планерке в администрации БМО Геннадий Шестеркин, зам. главы администрации по работе с территориями.

Наш агропромышленный комплекс представляют 15 сельхозпредприятий, 178 крестьянско-фермерских и 8940 личных подсобных хозяйств. Из 320 тысяч га общих площадей земель БМО 257,9 – сельскохозяйственные угодья. В 2006 году нашим сельчанам предстоит собрать 102 тысячи тонн зерна, а это 97% от плана прошлого года. Причина снижения – гибель за осень и зиму озимых почти на 10000 га. Зато ожидается больше подсолнечника, которым дополнительно засеяна часть высвободившихся площадей. Причем, в этом году предпочли высаживать его гибридные сорта. Кстати сказать, наш район лидирует по валовому сбору подсолнечника. Правда, придется уделять больше внимания борьбе с вредителями: фитосанитарное обследование выявило нарастание их численности. Уже обработано 500 га площадей, засеянных подсолнечником, где эта культура пострадала благодаря «стараниям» прожорливого долгоносика. В целом же работа, что ведется у нас по сортообновлению семян зерновых культур, позволяет рассчитывать на хороший урожай уже в будущем году. Тем более, что новых семян закупили 800 тонн, вместо 80 запланированных.

В весенне-полевых работах задействовали 650 тракторов и 706 единиц различной сельскохозяйственной техники, готовность которой составляла 90-94%. Новой техники было закуплено всего 32 единицы и приобретено по льготной цене 1200 тонн дизтоплива. В качестве компенсации стоимости ГСМ получено субсидий 2,4 млн. рублей из федерального бюджета, из областного – 4,2 миллиона.

Ударно потрудились сельчане: в нынешней посевной кампании участвовали более тысячи человек. Однако своими силами не обошлись, пришлось приглашать на работу механизаторов из Пензенской, Ульяновской областей и Чувашии. В день средний заработок участника посевной составлял от 372 до 916 рублей. Отличились за этот период коллективы ЗАО «Золотой век» (директор В.Кременчук), КФХ «Виктор» (глава Н.Васильев), КФХ «Кандалов В.А.», СПК колхоз им. Карла Маркса (председатель А. Маснев).

Структура посевных площадей выполнена на 108%, а это 117,3 тысячи га, из них: зерновые и зернобобовые – 69,1 тыс.га, технические - 37,4 тыс. га и кормовые – 1,9 тыс.га. На посевную кампанию полеводы затратили около 63 млн.рублей. Приобрели семян на 4,5 млн.рублей, 33,4 млн. рублей израсходовали на покупку ГСМ, на 3 миллиона накупили средств химзащиты растений, а 1,7 миллиона потратили на минеральные удобрения. Своих средств направлено в размере 43,3 миллиона рублей, 5 миллионов составили инвестиции и взято кредитов на 14,6 млн. рублей.

надия С. «заплыв» окончился, зать, благополучно. Его, тонущего в водах Хопра, заметили сотрудники станции ППС. Спасатели добрались до утопающего вовремя. Гражданин вдобавок к этому голю успел нахлебаться и воды. После оказания первой медицинской помощи бедолагу передали медикам «скорой». А «утопленница» из г.Вольска, видимо, решила пошутить над своими близкими, оставив на берегу одежду и записку с просьбой не винить никого. Все две недели, что ее искали, дамочка преспокойно отдыхала с рыбаками.

Мы хотим жить!

С таким лозунгом жители области, перенесшие пересадку почки, на днях вышли на площадь возле здания Облдумы.

Однако акция протеста быстро перешла в мирное русло. В результате диалога с представителями исполнительной и законодательной ветвей власти удалось выяснить, чего хотели пикетчики. Главный вопрос, который их волновал, - отсутствие необходимых лекарственных средств в перечне и, как следствие, в льготных аптеках. Министр здравоохранения и соцподдержки Алексей Сорокин обещал взять под личный контроль обеспечение каждого льготника нужными медикаментами.

Легенда таилась в рухляди

В Саратове обнаружен фюзеляж истребителя Як-1, первого в истории Великой Отечественной войны советского самолета, построенного на народные деньги.

Средствами помогли колхозники села Усть-Курдюм в 1942 году. На самолете летал Герой Советского Союза Василий Шишкин. В марте 1945 года истребитель перевезли в Саратов, и с тех пор его следы затерялись.

Находку сделали сотрудники краеведческого музея, разбирая старую рухлядь в одном из сараев. От легендарного самолета уцелела только хвостовая часть. По архивным документам удалось выяснить, что после войны Як-1 растащили буквально по винтикам, так что в 1955 году его пришлось списать.

Уважаемые медицинские работники!

Медика профессия бесценна!
Лучше и важнее дела нет!
Со времен далеких Авиценны
Ценят люди медика совет.
Праздник ваш с почетом мы встречаем,
Вам вверяем все: здоровье, жизнь.
Мастерство и знанья прославляем
И надеемся на творческую мысль.
Вам слова признанья, поздравленья,
Вам хвала, улыбки и цветы,
Пациентов глаз благословенье,
Пожеланья счастья и любви.

Коллектив редакции «Балаковские вести»

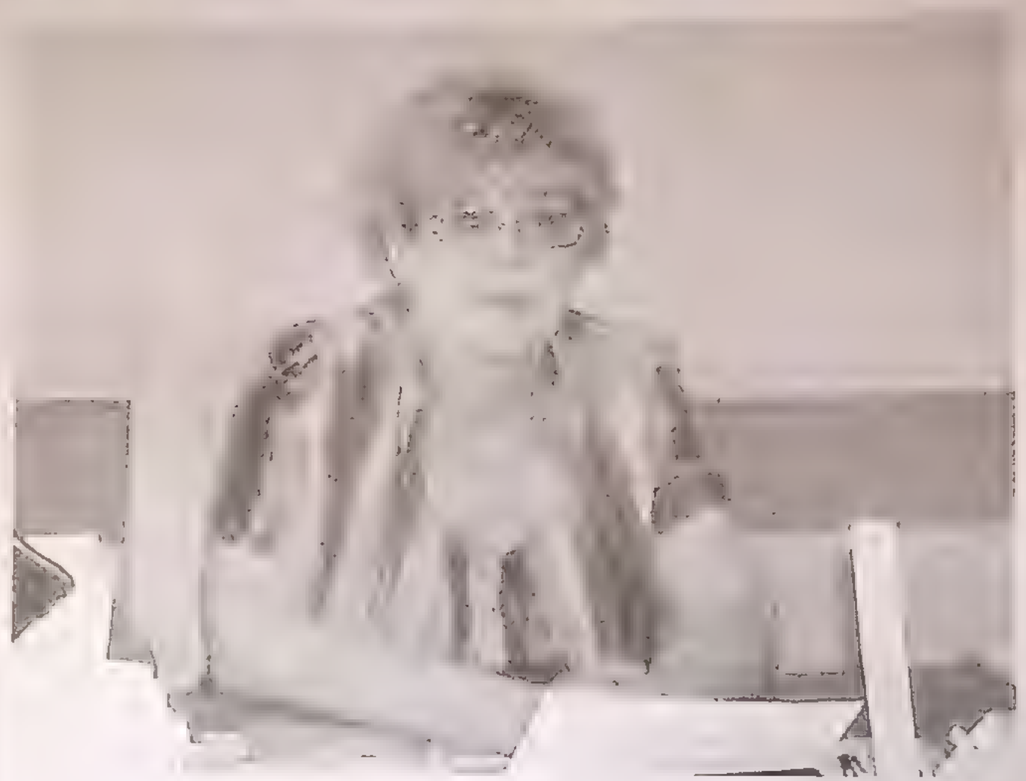
Государственные новости

Без билета, а не заяц

Согласно рекомендации международной организации гражданской авиации (ICAO) с 1 января 2007 года все авиакомпании мира должны отказаться от оформления традиционных проездных документов и перейти на электронные.

Эта мера обещает авиакомпаниям большую экономию накладных расходов и существенное ускорение всех операций, связанных с учетом пассажиров.

Купить электронный билет в нашем Отечестве будет так же просто, как и традиционный, — достаточно прийти в трансагентство, кассу авиакомпании или связаться с терминалом продаж через Интернет, сообщить маршрут следования и планируемую дату вылета. Кассир или терминал предложит пассажиру имеющиеся рейсы, определит оптимальный тариф, ознакомит с правилами обмена и возврата билета, введет паспортные данные и забронирует место. Только вместо получения традиционного бумажного билета пассажир будет зарегистрирован в электронной базе данных. В аэропорту на стойке регистрации предъявит паспорт, его сверят [illegible] багаж и выдадут



В преддверии профессионального праздника мы встретились с Н.Р.Стражниковой, возглавляющей комитет здравоохранения БМО, и попросили ее ответить на некоторые вопросы.

Лекарство для медицины

Окончание. Начало на стр.1

- Наиля Рашидовна, с недавних пор медучреждения стали финансироваться по новому принципу, в чем это выражается?

- С 2005 года мы начали постепенно переходить от сметного финансирования к финансированию по результатам работы, так сказать, по законченному случаю. По нему каждое учреждение само на свои нужды зарабатывает деньги. Есть определенные планы и объемы выполнения помощи: для поликлиник - это количество посещений, для стационаров – количе[illegible] не покидая города, могут получить практически любую высококвалифицированную медицинскую помощь как амбулаторную, так и стационарную. Город в три раза больше принимает пациентов из других районов, чем направляет своих жителей за пределы БМО. Необходимость отправок возникает, скажем, когда требуются высокотехнологичные виды помощи или при неясных случаях, тут возможностей у областных клинических медучреждений все же больше.

Еще наших медработников отличает [illegible] активность и стремление со[illegible] маются. Кстати, курсы, начавшиеся в конце ноября, заочные.

-Чем же отличается врач общей практики от участкового и «семейного доктора»?

-Участковый – это терапевт, а врач общей практики, можно сказать, мастер широкого профиля. И в одном лице совмещает, к примеру, для взрослых: терапевта, невролога, офтальмолога, отоларинголога и даже гинеколога. Роды он принимать не будет, но наблюдать за беременностью может. А семейный доктор сродни врачу общей практики, но дополнительно имеет навыки в педиатрии и может лечить детей.

- Как же один врач будет разбираться с целым «букетом» болезней?

- Следует отметить, 95% заболеваний, что в компетенции узких специалистов, общеизвестны, методики их лечения стандартны, диагностировать и лечить их несложно. В особых случаях можно проконсультироваться с узким специалистом, к нему же направить пациента и для глубокого обследования. Уверена, врач общей практики, прошедший обучение и имеющий в своем распоряжении все необходимое, легко справится с тем же отитом, гайморитом и прочими болезнями.

- Много ли наших узких специалистов пожелали стать врачами общей практики, и вообще, как обстоят дела с укомплектованностью кадрами?

- Есть, конечно, но их немного. Нехватка медицинских кадров в БМО довольно ощутимая. Интерны после учебы возвращаются к нам, но их все равно недостаточно, сегодня нам [illegible]

комит с правилами обмена и возврата билета, введет паспортные данные и забронирует место. Только вместо получения традиционного бумажного билета пассажир будет зарегистрирован в электронной базе данных. В аэропорту на стойке регистрации он предъявит паспорт, его сверят с базой данных, оформят багаж и выдадут посадочный талон.

Козы и овцы под запретом

Вспышка ящура приостановила импорт в Россию мясной продукции из Вьетнама.

Со второго июня Россельхознадзор ввел временные ограничения на ввоз и транзит всей мясной продукции из Вьетнама. Основная причина - вспышка ящура в этой стране.

Под временный запрет попали сами животные (крупный рогатый скот, свиньи, овцы и козы), мясо и сырая продукция, а также корма. Это далеко не первый в этом году запрет на ввоз в Россию животноводческой продукции. Например, с 20 января 2006 года в связи с нарушениями российского ветеринарного законодательства и отсутствием со стороны ветеринарной службы Украины действенного контроля за своими поставками Россия ввела запрет на импорт мяса из этой страны.

Юрист проконсультирует бесплатно

Очень скоро в России может появиться своего рода «горячая линия», по которой любой гражданин узнает, что думает закон по поводу его проблем.

Эту идею одобрил министр юстиции Юрий Чайка. Ее суть - в создании системы бесплатных консультационных пунктов, в которых ветераны юстиции и студенты юридических вузов могли бы информировать граждан о действующих законах и других нормативных актах.

Главная задача консультантов — растолковать гражданину закон, что называется, до запятой. Уже создана рабочая группа, которая прорабатывает детали будущего

рования к финансированию по результатам работы, так сказать, по законченному случаю. По нему каждое учреждение само на свои нужды зарабатывает деньги. Есть определенные планы и объемы выполнения помощи: для поликлиник - это количество посещений, для стационаров – количество койко-дней. Если медучреждения их выполняют, то могут рассчитывать на плановый фонд из системы ОМС по пяти статьям: зарплата, начисления на зарплату, питание, медикаменты и мягкий инвентарь. Невыполнение объемов сказывается на финансировании, серьезно влияет на работу коллектива, потому медучреждения следят за их выполнением. Да и страховые компании, а их немало, существуют за счет штрафных санкций. Их штатные и внештатные эксперты, равно как и эксперты ФОМСа тщательно проверяют документацию, поданную к оплате медучреждениями. Результаты работы медиков детально изучаются, и если есть случаи несоответствия стандарту лечения, то они стопроцентно снимаются с оплаты. Как видите, новый принцип финансирования требует от нас стопроцентного выполнения работ, качественно, без претензий со стороны пациентов, страховых компаний и фонда.

- Есть ли у балаковской медицины то, чего не хватает соседям, выгодно ее от них отличает?

- Прежде всего, это высококвалифицированные специалисты. К примеру, сейчас в рамках национального проекта у нас идет диспансеризация работников бюджетной сферы. И, за исключением крупных городов области, всем остальным муниципальным образованиям для ее проведения не хватает специалистов. У нас они есть, и не только для диспансеризации, но и для лечения, консультаций. Словом, наше богатство – кадры. Еще одно отличие – это уровень аттестованности наших врачей и среднего медперсонала. Он самый высокий в области. Неоспоримо преимущество нашей стационарной службы над остальными подобными заведениями области. Услуги стационара представлены по всем основным направлениям. Балаковцы,

правляет своих жителей за пределы БМО. Необходимость отправок возникает, скажем, когда требуются высокотехнологичные виды помощи или при неясных случаях, тут возможностей у областных клинических медучреждений все же больше.

Еще наших медработников отличает высокая активность и стремление совершенствоваться. О чем свидетельствуют научные межрайонные и областные конференции, которые проходят в Балакове. Их итог – это публикации научных трудов медиков, в том числе и балаковских специалистов.

- Как же готовятся специалисты, особенно те, кто участвует в национальном проекте? И откуда сразу взять столько врачей общей практики?

- В плане подготовки этой категории медработников есть два направления. Первое - сертификация тех сотрудников, которым предстоит работать на оборудовании, полученном по нацпроекту. К примеру, ультразвукового и эндоскопического оборудования в детских поликлиниках до настоящего времени не было, значит, и специалистов тоже, теперь обучаем людей на курсах. Сейчас в стране идет внедрение врачей общей практики. Для себя мы решили, что врачи общей практики нужны в первую очередь на селе. Сейчас пять врачей в основном готовы, кабинеты, где они будут работать, проходят лицензирование, а для окончательного завершения процесса с ними ведется дополнительная подготовка. По ней же мы будем готовить и остальных врачей, участвующих в проекте, а их 91 человек. В июне заканчивают учебу еще 39 врачей общей практики – специалисты для детских и взрослых поликлиник города.

- Пока они учатся, на остальной медперсонал ложится дополнительная нагрузка?..

- Курсы проводятся в Балакове, сюда приезжают преподаватели теории и практики с разных саратовских кафедр. Врачи несколько часов проводят на рабочих местах, а потом зани-

листов пожелали стать врачами общей практики, и вообще, как обстоят дела с укомплектованностью кадрами?

- Есть, конечно, но их немного. Нехватка медицинских кадров в БМО довольно ощутимая. Интерны после учебы возвращаются к нам, но их все равно недостаточно, сегодня нам нужны несколько сотен врачей.

- Те из медиков, кто попал в нацпроект, получают и будут получать зарплату больше, чем узкие специалисты, что осложняет обстановку в коллективах медучреждений. Можно ли изменить ситуацию?

- Перекос болезненно воспринимается медиками. Но если правительство приняло решение укрепить первичное звено, то сразу распылиться на все разделы и не получится. Тем не менее, выход есть. С мая началась диспансеризация работников бюджетной сферы. По БМО ей подлежит около 7000 человек. За каждый законченный случай диспансеризации нам будут выплачивать по 500 рублей. Из этих средств мы и будем доплачивать узким специалистам. Следует добавить и дополнительную диспансеризацию людей, что работают на производствах с вредными условиями труда. На ее проведение поликлиниками заключены договоры с фондом соцстраха, руководством предприятий. И это тоже дополнительный источник средств, которые пойдут на доплаты специалистам.

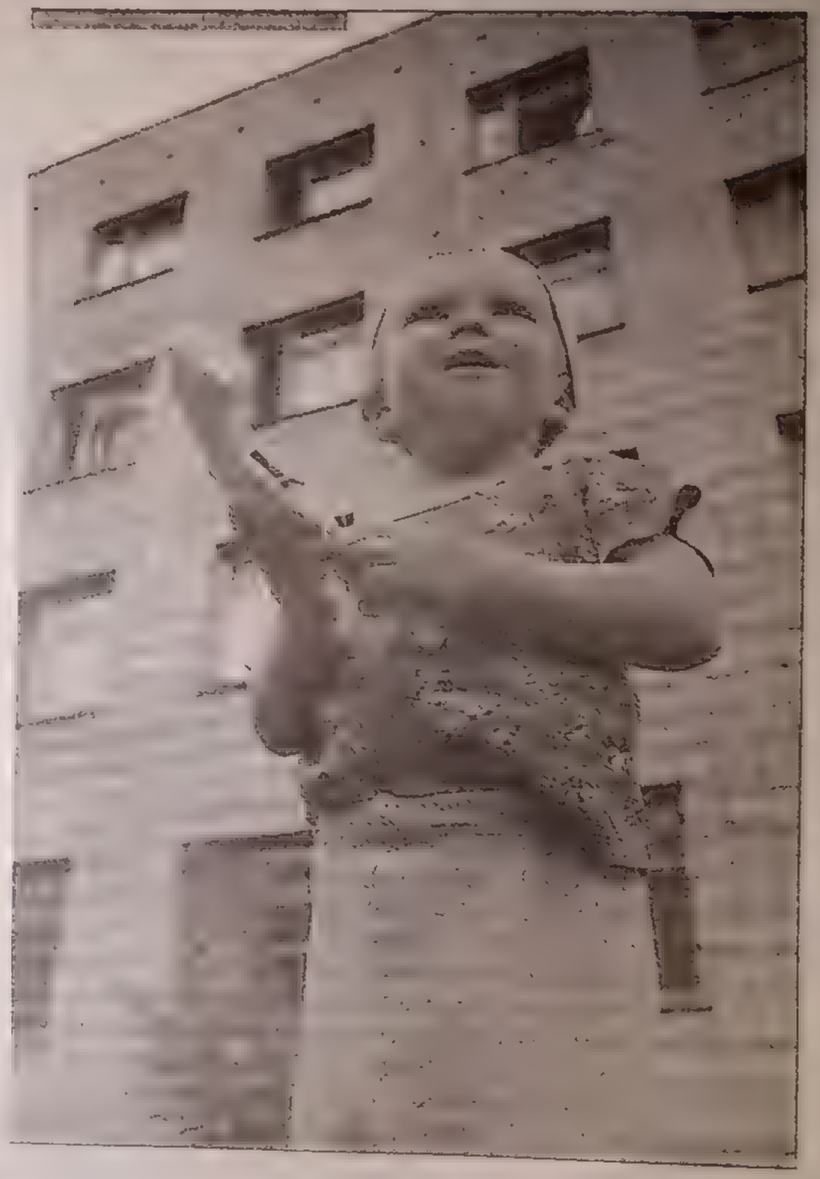
-Наиля Рашидовна, из беседы с Вами читатели узнали о том, над чем Вы и Ваши коллеги трудятся сегодня. Но праздник вот-вот наступит. Думаю, Вы хотите поздравить свой коллектив...

- В преддверии праздника благодарю всех медиков за их работу, за верность профессии, за любовь к пациентам, ведь без этого чувства медик никогда не станет настоящим специалистом. Желаю всем крепкого здоровья, успехов в работе, любви, добра и тепла, и, конечно, удачи во всех делах и любых начинаниях

Один день из жизни отдела охраны прав детства

Татьяна ГУСАРОВА

- Да пошли вы на ....! Какое вам дело до моего ребенка! – так встретили нас на пороге одной из квартир по ул.Трнавская. Услышав подобное, любой человек ушел бы подальше от «нехорошей» квартиры. Любой, но только не моя спутница, понимающая: если не она, то кто же еще поможет ребенку, жизни и здоровью которого создают угрозу самые близкие люди, родители.



ВЕЧЕР ТРУДНОГО ДНЯ

Наша спутница – специалист отдела охраны прав детства при БМО, а поход по адресам – следствие тревожного сигнала от соседей: в семье неблагополучно. Сегодняшнее посещение увенчалось успехом: после долгих уговоров нас соизволили впустить, в прошлые несколько приходов дверь не открывали вообще.

Вонь, рваные обои, грязь, строй пустых бутылок из-под спиртного, а среди этого трехлетний ребенок, в линялых трусиках, с покрытой струпьями головой. Пьяные родители с трудом понимают, чего от них хотят. А пришедшим дело до всего, и в первую очередь – сыт ли ребенок.

- А как же?! – залихватски расправляется глава семейства с дверцей холодильника. Осклизлые кусочки непонятно чего, густо покрытые плесенью соленые огурцы в банке – меню на сегодня. Составляем акт, горе-родителей приглашаем на беседу в отдел.

Десять вечера. Закончился очередной день из жизни специалиста отдела. А начался он 14 часов назад, в восемь утра. В этот день был прием граждан. Люди шли за помощью, зачастую – с последней надеждой.

Вот и некая молодая женщина, желающая приватизировать квартиру, не нашла среди кипы документов самой главной справки: о том, что дети у нее на самом деле есть и проживают с ней.

В кабинете напротив супружеская пара работает над «ошибкой». Нарекли малышку Настей, а теперь вдруг захотели переименовать в Ангелину. Одного хотения мало, объясняйтесь теперь с представителями государства. А вдруг через год вам приглянется имя Стеша? Но пусть уж будут такие проблемы, нежели...

... - Анна Петровна, успокойтесь, попейте воды, - мягко уговаривает специалист Т.И Спиридонова молодую женщину в состоянии, близком к истерике.

- Обедать некогда, - бросает на пороге С.Ю.Щипова, спешащая на заседание суда. В 14.00 слушается дело о лишении родительских прав супругов Петровых. Законным представителем ребенка считается работник отдела. А кто еще защитит подростка, методом воспитания которого отец избрал пытку оголенным проводом?!

В 16.00 Светлане Юрьевне уже нужно присутствовать на допросе несовершеннолетнего, который проходит как потерпевший по одному из уголовных дел. Отец мальчика в больнице.

Для решения проблемы очередного посетителя требуется содействие судебных органов. Вера Александровна, не раздумывая, снимает трубку и просит помощи непосредственно листа В.А.Родичевой тоже «жарко». Вереница посетителей, череда телефонных звонков. Просят помочь с оформлением документов на усыновление, с регистрацией детей, чьи родители не имеют российского гражданства, просит помощи старая цыганка: ее дочь бросила новорожденного ребенка и уехала неизвестно куда...

- Особенно увеличилось количество жалоб на задержку выплат детских пособий на опекаемых, - констатирует Вера Александровна. - До того, как выплаты стали прерогативой области, эти проблемы решались здесь, на месте, гораздо быстрее. А теперь нам постоянно приходится выслушивать претензии, вплоть до оскорблений.

брать кучу справок, обойти множество инстанций, опросить десятки людей.

«ЧТО ЕЛ СЕГОДНЯ?» «САХАР...»

И так каждый день решают наши героини проблемы, с которыми без них не справиться. В неприемные дни люди тоже идут за помощью, разве откажешь, сославшись на регламент. С.Ю.Щипова недавняя выпускница вуза призналась, что не могла

По нормам, на каждые 5 тыс. человек детского населения должен быть один инспектор по правам детства. С учетом криминогенной и экономической обстановки нормы про-

часов назад, в восемь утра. В этот день был прием граждан. Люди шли за помощью, зачастую – с последней надеждой.

... - Анна Петровна, успокойтесь, попейте воды, - мягко уговаривает специалист Т.И Спиридонова молодую женщину в состоянии, близком к истерике.

По нормам, на каждые 5 тыс. человек детского населения должен быть один инспектор по правам детства. С учетом социально-экономической обстановки нормы прошлого века явно устарели. В Балакове более 42 тысяч детей, а в отделе всего пять человек (включая руководителя). Работать тяжело морально, увольняются даже опытные, знающие специалисты, не выдерживающие огромной психологической нагрузки, ведь человеческую боль, ежедневные проблемы, связанные с несчастными детьми, брошенными, больными, приходится пропускать через сердце.

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ – НЕМАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ

В кабинет входят пожилая женщина с 16-летним внуком, хотят встать в очередь на квартиру. Бабушка одна воспитывает троих детей, жилищные условия очень стесненные. На вопрос инспектора Е.В.Шаховой, где родители детей, только разводит руками: лет десять о них ничего не слышно...

За соседним столом - специалист Т.Н.Михайлова, в ее ведении защита имущественных прав детей. К ней - наибольшее количество посетителей

Та запрещает бывшему мужу общаться с трехлетним сыном. Татьяна Ивановна выступает и как психолог, и как юрист, приводит доводы, убеждающие плачущую женщину не разрывать связь ребенка с отцом. Ссылка на ст.66 Семейного Кодекса в этом конфликте - весьма весомый аргумент. К счастью, все заканчивается мировым соглашением, до суда дело не дойдет.

И ЦЫГАНКИ ДЕТЕЙ БРОСАЮТ!

В кабинете главного специа-

эти проблемы решались здесь, на месте, гораздо быстрее. А теперь нам постоянно приходится выслушивать претензии, вплоть до оскорблений.

Для решения проблемы очередного посетителя требуется содействие судебных органов Вера Александровна,не раздумывая, снимает трубку и просит помощи непосредственно у В.П.Пугачева, тот обещает разобраться – и буквально через несколько минут вопрос решен.

- Когда речь идет о судьбе детей, все соответствующие службы города работают очень оперативно, - довольна руководитель отдела.

В кабинет входит юная девушка, по виду старшеклассница, и, как бы предупреждая наш вопрос - а у этой-то какие проблемы? - Вера Александровна поясняет:

- Это моя дочь. Нужно срочно передать документы в детскую больницу, а все специалисты работают с посетителями, вот и привлекла ее: ни курьеров, ни секретарей у нас нет.

ДАЛЕЕ - ВЕЗДЕ

Официально прием продолжается до полудня, но, как правило, длится до последнего посетителя.

телем ребенка считается работник отдела. А кто еще защитит подростка, методом воспитания которого отец избрал пытку оголенным проводом?!

В 16.00 Светлане Юрьевне уже нужно присутствовать на допросе несовершеннолетнего, который проходит как потерпевший по одному из уголовных дел. Отец мальчика в больнице, мать бросила семью много лет назад, единственным представителем опять же является совершенно «чужая тетя», хотя какая она чужая? Все, что связано с их подопечными, сотрудники отдела знают досконально.

Тем временем срочный звонок из УВД позвал в дорогу других специалистов. Участковый врач сообщил: в одной из квартир пятимесячный ребенок с температурой под сорок остался без лечения. Мать ушла с собутыльниками. Если девочку срочно не госпитализировать – случится непоправимое. Вместе с сотрудниками милиции специалисты на «скорой» спешат на помощь малышке. Жизнь крохи будет спасена. А мать найдут и привлекут к уголовной ответственности за создание угрозы для жизни ребенка. Но прежде специалистам отдела нужно будет со-

И так каждый день решают наши героини проблемы, с которыми без них не справиться. В неприемные дни люди тоже идут за помощью разве откажешь, сославшись на регламент. С.Ю.Щипова, недавняя выпускница вуза, призналась, что не могла представить, насколько ужасна в нашем городе и районе ситуация с социальным сиротством (заброшенные дети при живых родителях).

К концу рабочего дня из близлежащего села возвращается сотрудница отдела, участвующая в отбирании ребенка (таков юридический термин) у родителей. Ее рассказ потрясает нас, но привычен для этих стен. Спрашивают у ребенка, который от слабости еле идет к машине: «Витюша, ты что ел сегодня?» «Сахар». «А вчера?» «Сахар».

- Ну что, вперед? – призывает нас Т.И. Спиридонова, заворачивая в бумагу принесенные из дома бутерброды («тормозок» для голодного ребенка – обязательный атрибут для походов в неблагополучные семьи). На часах семь вечера. - Первый адрес – Степная, потом на Трнавскую, может, в этот раз достучимся до людей?!

Выписка из протокола заседания единой комиссии Комитета здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Подведение итогов конкурса на выполнение работ по капитальному и текущему ремонту,капитальному ремонту вентиляции, установке пожарной сигнализации и системы оповещения о пожаре за счет средств муниципального бюджета.

РЕШИЛИ:

По лоту №1 «Строительство помещений [illegible] отходов деятельности поли[illegible] №6 считать конкурс несостоявш[illegible]

По лоту №2 «Установка карнизных све[illegible] на поликлинике № 6 БЛОК А» заклю[illegible] контракт с ООО «Фрактал» на сумму 29 973 руб.

По лоту № 3 «Реконструкция бойлера с заменой узла отопления в поликлинике № 6» заключить контракт с ООО «Промэнергоремонтстрой» на сумму 114 562 руб. как с единственным подрядчиком.

По лоту № 4 «Усиление опор перехода женской консультации с частичным ремонтом фасада поликлиники №6» заключить контракт с ООО «Фрактал» на сумму 44 741 руб.

По лоту №5 «Косметический ремонт ООВП с.Хлебновка» заключить контракт с ООО «Балаководорстройсервис» на сумму 44 002 руб. как с единственным подрядчиком.

По лоту №6 «Установка пожарной сигнализации и системы оповещения о пожаре в поликлинике №6» заключить контракт с ООО «Бранд иК» на сумму 351 998,08 руб. как с единственным подрядчиком

По лоту №7 «Капитальный ремонт цоколя, фасада, входов №6 и №7 Детской поликлиники №1» заключить контракт с ООО «Алькор» на сумму 606 186 руб.

По лоту №8 «Капитальный ремонт крыши отделения Детской поликлиники №2» заключить контракт с ООО «Строймастер» на сумму 401 831 руб.

По лоту №9 «Капитальный ремонт вентиляционных систем и пусконаладочные работы систем вентиляции Детской поликлиники №2 и №1» заключить контракт с ООО «Эрида» на сумму 338 370,43 руб.

По лоту №10 «Ремонт систем водоснабжения, канализации, отопления подстанции №2 Скорой медицинской помощи» заключить контракт с ООО «Промэнергоремонтстрой» на сумму 96 717 руб.

По лоту №11 « Ремонт здания, внутренняя отделка помещения комитета здравоохранения» заключить контракт с ООО «Балаководорстройсервис» на сумму 115 338 руб.

По лоту №12 «Текущий ремонт лаборатории городской поликлиники№5» заключить контракт с ООО «Строймастер» на сумму 57 182 руб.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА
заседания единой комиссии комитета здравоохранения
от 8 июня 2006 г

Повестка дня:

О рассмотрении котировочных заявок по приобретению оргтехники на соответствие требованиям, указанным в извещении о запросе котировок. Установление победителя. Члены комиссии рассмотрели заявки на соответствие требованиям, установленным в извещении о запросе котировок.

В извещении о запросе выставлялось требование о поставке товара без предоплаты: оплата товара не позднее 3 банковских дней с момента поступления денежных средств из бюджета на счет заказчика, а в заявках участников ООО «ПКФ «Полистет» и ООО «Ладья -Компьютерные системы» указана предоплата.

РЕШИЛИ: Признать заявки ООО «ПКФ «Полистет» и ООО «Ладья - Компьютерные системы» не соответствующими требованиям, установленным в извещении о запросе котировок. Остальные заявки признать соответствующими требованиям.

РЕШИЛИ: Заключить муниципальный контракт на приобретение оргтехники с ООО «Софит-Компьютерные системы» (г.Саратов, ул. Чернышевского, 153) по лотам №1 и №3 на сумму 80 187 руб.; с ООО «Аэлита Плюс» (г Саратов, ул Астраханская, 140, тел. в Балакове 46-16-92) по лоту №2 на сумму 38 669 руб. Заключить на основании муниципального контракта договора

КНИГА жалоб и предложений

Всему есть предел

Пишу не с целью пожаловаться, а просто высказываю свое мнение в надежде, что те, кому положено, сделают соответствующие выводы.

Мы, родители учеников, уже привыкли, что школа нам обходится в копеечку: платим за все, за что только можно. Привыкли мы и к «общественным» работам в классе – покраске парт, утеплению окон, мелкому ремонту. Но с каждым годом, я бы сказал, школа хочет все больше и больше. Например, в конце этого учебного года в нашей школе Госсанэпидемнадзор (во всяком случае, нам именно так сказали) распорядился в классах повернуть лампы дневного освещения на 90 градусов. Сорок лет они висели в таком положении, а сейчас оно почему-то стало «неправильным».

Поскольку речь идет об учебном заведении, где безопасность детей – превыше всего, логично предположить, что работы по перевешиванию электроприборов доверят профессионалам. Но не тут-то было! Мастерам ведь надо платить. А теперь догадайтесь, что предприняло руководство школы? Правильно, через классных ру[illegible] обратилось к ро[illegible] чтобы те заня[illegible] Естественно, бес-

Мне ничего не жалко для своего сына, и мне небезразлично в каких условиях он учится. Но всему же есть предел! Что

Спасибо за путевку в жизнь

Мне кажется, я умею владеть своими чувствами. Но когда переступаю порог родной одиннадцатой школы, эмоции мне больше не подвластны. Комок подступает к горлу, становится на душе светло и грустно одновременно. Ведь здесь я провел 10 счастливых лет, здесь все знакомо и дорого.

Моя школьная жизнь прошла с ощущением тепла и уюта. Во-первых, ухоженная, уютная внутри, эта школа напоминает родной дом. А во-вторых, необыкновенная атмосфера настраивает на учебу и внушает веру в неограниченность собственных возможностей.

Моя школа - это еще и несколько сотен замечательных людей, которые здесь работают и учатся. Я глубоко признателен учителям, которые давали мне знания,и никогда их не забуду. Среди них Елена Павловна Аверьянова. Это потрясающий учитель, без преувеличения специалист мирового стандарта, в совершенстве владеющий французским языком... Она знает, как сделать учебный процесс эффективным и увлекательным. В ее арсенале интересные современные методики, благодаря которым она успешно обучает

французскому любого ученика не зависимо от возраста и способностей. Учить с ней язык было так интересно, что я решил сделать его своей профессией.

Отдельное слово о легенде школы № 11 Т.В.Таракановой. Я считаю ее своей второй мамой. У нас словно семья - Татьяна Викторовна, я и английский язык. Этот язык я учу с огромным удовольствием, также как и французский с первого класса, потому что уверен, что в наши дни им надо владеть так же, как и родным языком. Татьяна Викторовна великолепный собеседник и слушатель. За годы общения мы столько обсудили, о стольком поговорили! Она владеет очень важным для профессионала качеством - тонким чувством юмора. Ей не интересны «серые» люди, поэтому в своих учениках она воспитывает индивидуальность.

Самые теплые воспоминания останутся о директоре школы - Таисии Алексеевны Фиминой, удивительно заботливом руководителе. Должность для нее не работа, а образ жизни. Она живет своей школой, своими детьми. Как-то в седьмом классе она сказала мне, что в золотом медалисте все должно быть безупречно, даже почерк, которым я не мог похвалиться. И Таисия Алексеевна следила за моими самостоятельными занятиями чистописанием, на уроках риторики учила меня четко и кратко выражать свои мысли, помогала развивать память.

Я низко кланяюсь своей школе за светлые годы, проведенные в ее стенах и выданную мне путевку в успешное профессиональное будущее.

Артем КУЛАКОВ,
выпускник СОШ №11, ныне студент

ПЕРЕПИСЬ–2006: "горячая линия"

С 1 июня в Саратовстате работает "горячая линия" по Всероссийской сельскохозяйственной переписи, которая пройдет в стране с 1 по 25 июля текущего года.

Позвонив по саратовскому

Подарила бабушка квартиру

Три года назад я подарила внучке квартиру. *Но с момента дарения внучка начала вести себя недостойно.* Сменила замки в квартире, стала оскорблять меня. Я обратилась в суд с иском о расторжении договора дарения, но получила отказ, поскольку нет такого закона. Как мне быть?

Т. И.Наместникова

Правильно, через классных руководителей обратилось к родителям-папам, чтобы те занялись лампами. Естественно, бесплатно.

Мне ничего не жалко для своего сына, и мне небезразлично, в каких условиях он учится. Но всему же есть предел! Что если завтра нас загонят латать крышу, потом ремонтировать коммуникации в подвале или что-то еще?

О. ВЕЛИКОВ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы ждем от вас письма и телефонные звонки на номер

44-22-54

с вашими сообщениями.

"Горячая линия"

С 1 июня в Саратовстате работает "горячая линия" по Всероссийской сельскохозяйственной переписи, которая пройдет в стране с 1 по 25 июля текущего года.

Позвонив по саратовскому телефону **27-76-40 (8-845-2-27-76-40** для иногородних) **с 9 до 18 часов**, вы можете задать свои вопросы о предстоящей сельскохозяйственной переписи и получить ответы на них у специалистов Саратовстата.

27-76-40 - телефон "горячей линии" Саратовстата по Всероссийской сельскохозяйственной переписи.

Подарила бабушка квартиру

Три года назад я подарила внучке квартиру. Но с момента дарения внучка начала вести себя недостойно. Сменила замки в квартире, стала оскорблять меня. Я обратилась в суд с иском о расторжении договора дарения, но получила отказ, поскольку нет такого закона. Как мне быть?

Т. И.Наместникова

К сожалению, отменить дарение весьма сложно — это вы уже испытали на себе в судебном заседании. Закон позволяет отменить дарение, если одаряемый совершил покушение на жизнь дарителя или жизнь кого-либо из членов его семьи или близких родственников. А вот когда одаряемый похамски относится к дарителю - этого закон не учел. И напрасно, потому что случаи, похожие на ваш, в практике юристов встречаются очень часто. Отмена дарения возможна в случае признания сделки недействительной. Таковыми признаются сделки, совершенные гражданином, не способным понимать значение своих действий или руководить ими, а также совершенные под влиянием заблуждения или под влиянием обмана, насилия, угрозы. Чтобы грамотно представить доказательства в суде, вам нужна помощь адвоката. А пока вам надо бороться за свои права по пользованию квартирой. Напишите заявление участковому, попросите помощи у милиции — ведь вы имеете все права на пользование своей квартирой. Если ваша внучка нарушает решение суда о вашем вселении, пусть привлекают ее к ответственности. Обратитесь с этой проблемой в администрацию поселка, социальную защиту, подавайте заявление в суд на неправомерные действия вашей внучки — не позволяйте ей заниматься самоуправством.

Поздравляем!

Любимую дочку

БЛАЖЕНКОВУ МАРИНУ

с 20-летием!

Пусть звезды светятся в глазах твоих,
Пусть счастье, как шампанское, искрится,
Пусть слезы никогда не блещут в них,
И в сердце пусть печаль не постучится.
Пусть этот день, как песня соловья,
Перечеркнет всех хмурых дней ненастье,
Пусть жизнь твоя, как майская заря,
Приносит каждый день в ладонях счастье.

Мама и папа

КИРИЛЛОВУ

Наталью Николаевну

С 50-летним юбилеем!

Желаем успехов во всем, семейного счастья, здоровья. Оставайся такой же неунывающей и доброй, какой мы тебя знаем!

Ты жгучая любовь и радость наша –
И виден к совершенству явный рост.
Дай Бог тебе, прелестная Наташа,
Быть ярче голливудских ярких звезд.

Друзья

«Говорите, вас слышат...»

Моя мама, пенсионерка, в последнее время стала плохо слышать и, видимо, от этого стала очень раздражительной. О приобретении слухового аппарата и слышать не хочет: стесняется носить. От своей институтской подруги я узнала, что в Саратове есть центр, где с помощью высоких технологий подбирают современные миниатюрные слуховые аппараты. Хотелось бы узнать, есть ли подобный центр в Балакове или необходимо все-таки ехать в Саратов?

Ю.Клягина

Мы попросили прокомментировать письмо специалиста-отоларинголога Елену Леонидовну ЕФРЕМОВУ:

- Действительно, даже слабая потеря слуха оказывает большое влияние на психологический комфорт человека. Ему приходится испытывать чрезмерное усилие, чтобы услышать собеседника и адекватно реагировать на возможные вопросы, на равных участвовать в жизни общества.

Что касается подбора и ношения слухового аппарата (СА), то могу сказать следующее: современные компьютерные технологии позволяют с удивительной точностью подобрать такой слуховой аппарат и аксессуары к нему, которые практически будут незаметны для окружающих. Не стесняемся же мы носить очки и контактные линзы! Промедление же с приобретением слухового аппарата смерти подобно. Из-за того, что слуховые нервы не выполняют свою функцию, звуковые сигналы не поступают в мозг, и мозг «забывает» звуки и перестает их распознавать. Использование СА позволяет мозгу принимать сигналы и не «забывать» их. Проконсультироваться у специалистов и подобрать современный слуховой аппарат можно в Саратовском центре хорошего слуха «Радуга звуков», который вот уже много лет успешно работает в этой области. В планах этого центра открытие филиала и в Балакове. 1 июля специалисты «Радуги звуков» будут гостями нашего города и смогут помочь всем желающим вновь обрести мир звуков.

Лиц. №2895ЛВД-01 от 17.07.2002 г.

САРАТОВСКИЙ ЦЕНТР ХОРОШЕГО СЛУХА **«РАДУГА ЗВУКОВ»**

1 июля В БАЛАКОВО в пол-ке №6

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР

СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ И АКСЕССУАРОВ К НИМ

Вновь окунуться в мир звуков – это прекрасно!

Предварительная запись на прием с **19.06** по тел.**44-95-79**, с 19.00 до 21.00

ПОНЕДЕЛЬНИК 19 ИЮНЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро!»
09.10 Д/ф «Ушел из дома и не вернулся».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов+».
12.20 Т/с «Талисман».
13.30 Х/ф «Мерседес» уходит от погони».
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Доктор Курпатов».
16.50 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Криминальная Россия». «Охотники в парадных».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Футбол. Чемпионат мира. Сборная Украины - сборная Саудовской Аравии.
22.00 Т/с «В ритме танго».
23.00 Спецрасследование: «Орден Муна».
00.10 Ночные новости.
00.30 «На ночь глядя».
01.20 Х/ф «Один из них».
03.05 Х/ф «Отвязные каникулы».
04.10 «Короли смеха».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.35 Т/с «Любовь моя».
09.05 Х/ф «Мишель Вальян: Жажда скорости».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Сармат».
13.45, 16.45, 19.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
14.40, 21.15 Т/с «Тайны следствия».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
22.25 «Вести+».
22.45 Футбол. Чемпионат мира. Испания - Тунис.
01.00 «Синемания».
01.30 Дорожный патруль.
01.45 Х/ф «Международный приз «Вельвет».
03.45 Канал «Евроньюс».

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
09.00 «Кулинарный поединок».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Чистосердечное признание».
10.55 «Квартирный вопрос».
11.55 «Следствие вели...»
13.30 Т/с «Марш Турецкого».
15.35, 18.35 «Чрезвычайное происшествие. Обзор».
16.20 Т/с «Сыщики 5».
19.40 Т/с «Фаворский».
20.50 Т/с «Все включено».
22.40 Т/с «Таксистка 3».
23.45 «Лига футбольных фанатов».
00.20 «Все сразу!»
00.50 «Школа злословия».
01.40 Х/ф «Вы так прекрасны».
03.30 «Анатомия преступления».
04.20 Т/с «Вероника Марс».
05.05 Т/с «Дедвуд».

ТВЦ **14.00** «Деловая Москва».
14.45, 17.45, 19.50, 00.05 «События. Время московское».
15.00 «Арена».
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Дети риса и пороха».
17.30, 00.35 «Петровка, 38».
18.15 Д/с «Путешествие вокруг света».
18.35 Т/с «Собачья работа».
20.20 Х/ф «Шальная баба».
22.20 «Вторая мировая. Русская версия».
23.20 Лотерея «Олимпион».
23.25 «Времечко».
00.30 «5 минут спорта».
00.50 «Открытый проект».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.45** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Русская усадьба: полезные советы.
08.40, 01.15 Наши песни.
09.00, 02.35 Х/ф «Покровитель».
11.15 Х/ф «Запредельные истории».
12.15 М/с «Котопес».
12.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
15.00, 01.40 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 «Школа ремонта». «Малевич под матрасом».
18.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
20.00 «Капитал». Деловой телепроект.
22.00 Х/ф «Городской охотник».
00.15 «Дом 2. После заката».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...»
10.00 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 2».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Другое измерение».
13.30 М/с «Серебряный серфер».
14.00 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Отчаянные домохозяйки».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.15 Х/ф «Реклама на радио».
03.50 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ **06.30** М/с «Близняшки-пятерняшки».
06.55 Т/с «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Патруль времени».
07.40 Т/с «Мэш».
08.35, 17.45 «Очевидец».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
09.50 Час суда. Дела семейные.
10.50 «Час суда».
12.00 TV-club.
13.00, 00.20 «Невероятные истории».
14.15 Т/с «Секретные материалы».
15.15 Мозголомы: насилие над наукой.
16.30 Т/с «Вовочка 2».
18.45 Шоу «Мистер Бин».
20.00 Гейм-шоу «Сделка?!»
21.10 Т/с «Солдаты 3».
22.20 Т/с «Студенты 2».
01.15 Лучшие клипы мира.

РЕКЛАМА

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №38

ПРОДАЕТСЯ 1/2 КОТТЕДЖА
со всеми удобствами, двор, огород рядом.
Балтайский р-он, с.Новая Лопастейка, ул. Почтовая 135/1. Тел. 8-927-107-18-09.

ФГОУ СПО «Марксовский

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №38

ПРИГЛАШАЕТ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ

НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОФЕССИЯМ:

НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ

СРОК ОБУЧЕНИЯ 3 г
- Автомеханик
- Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 4 года
- Секретарь-референт
- Коммерсант в торговле
- Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ
- Секретарь-референт - 2 года
- Автомеханик - 1 год
- Сварщик (электрогазосварочные и газосварочные работы) - 1 год

ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

СРОК ОБУЧЕНИЯ 10 мес
- Секретарь
- Секретарь-машинистка
- Делопроизводитель
- Бухгалтер

СРОК ОБУЧЕНИЯ 6 мес
- Электрогазосварщик
- Бухгалтер
- Продавец продовольственных товаров
- Продавец непродовольственных товаров
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 4-5 мес
- Контролер-кассир
- Оператор ЭВМ
- Газосварщик
- Слесарь по ремонту автомобилей
- Электромонтер по эксплуатации электросчетчиков
- Слесарь КИПиА
- Машинист бульдозера
- Пчеловод
- Слесарь по обслуживанию оборудования электростанций
- Слесарь-ремонтник
- Слесарь по топливной аппаратуре
- Слесарь-сантехник
- Электромеханик по лифтам
- Электросварщик ручной сварки
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 2 мес.
- Прессовщик-вулканизаторщик
- Вальцовщик резиновых смесей

СРОК ОБУЧЕНИЯ 1 мес
- Кассир торгового зала

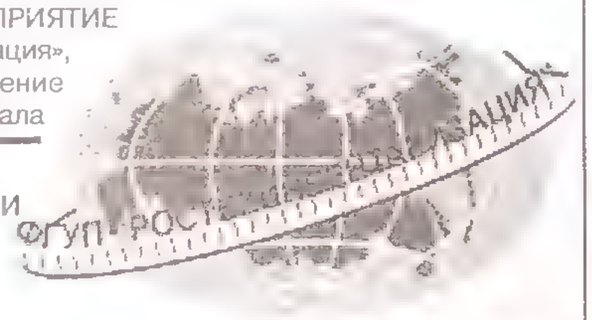
Учащимся выплачивается стипендия, они обеспечиваются горячим питанием

АДРЕС:
Саратовское шоссе, 33
проезд авт. №9, 22 трол. №5
ост. «Лицей 38»

☎
641-547
641-733
641-322

БТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала



- ✓ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- ✓ МЕЖЕВАНИЕ И СЪЁМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ✓ ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ✓ ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- ✓ РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - скидки пенсионерам и инвалидам.

МЫ ЖДЁМ ВАС

С понедельника по пятницу с 8:00 до 16:00
В субботу с 8:00 до 12:00
Перерыв с 12:00 до 12:48.

ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41

ПРОДАЕТСЯ 1/2 КОТТЕДЖА
со всеми удобствами, двор, огород рядом.
Балтайский р-он, с.Новая Лопастейка, ул. Почтовая, 135/1. Тел. 8-927-107-18-09.

ФГОУ СПО «Марксовский сельскохозяйственный техникум»

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР АБИТУРИЕНТОВ

на 2006-2007 учебный год по специальностям:

ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ:

МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА – на базе 9 классов;
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА – на базе 9 и 11 классов;
МЕНЕДЖМЕНТ – на базе 11 классов;
ПРАВОВЕДЕНИЕ – на базе 11 классов;
МОНТАЖ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ ГАЗОСНАБЖЕНИЯ – на базе 11 классов;
ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ – на базе 9 и 11 классов.

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ:

На базе 9 классов
русский язык (тестирование), математика (тестирование);
На базе 11 классов
русский язык (ЕГЭ), математика (тестирование);
На отделение «Правоведение»
На базе 11 классов – русский язык (ЕГЭ), история (тестирование).

ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Заявление;
2. Документ об образовании, подлинник и копия;
3. Медицинская справка формы 086-у;
4. Фотография 3х4 – 6 штук;
5. Документ, удостоверяющий личность, подлинник и копия.

Прием документов осуществляется с 1 мая 2006 года по 31 июля 2006 года. Вступительные экзамены с 1 по 20 августа 2006 года.

Хорошо и отлично успевающие студенты имеют право на получение стипендии. Имеется общежитие, столовая, дискотека, спортивные секции.

НАШ АДРЕС: г.Маркс, Саратовская область, пр.Ленина, 60, Марксовский сельскохозяйственный техникум.
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: (8-267) 5-25-83

Телепрограмма 19.06-25.06

ВТОРНИК 20 ИЮНЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро!»
09.10, 21.30 Т/с «В ритме танго».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов+».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Фаворит».
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.10 «Доктор Курпатов».
16.40 «Федеральный судья».
17.50 Вечерние Новости.
20.00 Т/с «Любовь как любовь».
21.00 «Время».
22.30 Д/ф «Погодные войны».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
00.50 Х/ф «Дед Отморозок».
02.40, 03.05 Х/ф «Продвинутый».
04.10 «Гении и злодеи»: «Курт Воннегут».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.35 Т/с «Любовь моя».
09.05 Х/ф «Артур».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Сармат».
13.45, 16.45, 19.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
14.40, 21.15 Т/с «Тайны следствия».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
22.25 «Вести+».
22.45 Футбол. Чемпионат мира. Швеция - Англия.
01.00 Х/ф «Картежник».
03.05 Дорожный патруль.
03.20 Т/с «Миротворцы».
04.05 Т/с «Боги и генералы».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
08.55 Т/с «Мангуст».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Стихия».
10.50 «Принцип «Домино».
11.55 Т/с «Конвой PQ-17».
13.30, 19.40 Т/с «Фаворский».
14.35, 20.50 Т/с «Все включено».
15.35, 18.35 «Чрезвычайное происшествие. Обзор».
16.20 Т/с «МУР есть МУР».
22.40 Т/с «Таксистка 3».
23.45 «Лига футбольных фанатов».
00.20 Т/с «Секс в большом городе».
00.55 Х/ф «В чужом ряду».
02.50 «Энциклопедия тайн»
04.15 Т/с «Вероника Марс».
05.05 Т/с «Дедвуд».

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.40 Х/ф «Королевская регата».
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские истории Василия Ливанова».
11.30, 17.30, 00.40 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.10 «События. Время московское».
12.00 «Момент истины».
12.50 «Репортер».
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
14.30 «Квадратные метры».
15.00 Телевикторина «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Киты и дельфины - тайный союз».
18.15 Д/с «Путешествие вокруг света».
18.35 Т/с «Собачья работа».
20.05 «Лицом к городу».
21.00 Х/ф «Убить «Шакала».
22.25 «Вторая мировая. Русская версия».
23.25 Лотерея «Олимпион».
23.30 «Времечко».
00.35 «5 минут спорта».
00.55 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.45 «Синий троллейбус».
03.25 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ 06.00 М/ф «Лисичка со скалочкой».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Русская усадьба: полезные советы.
08.40, 01.55 Наши песни.
09.00 Х/ф «Городской охотник».
11.15 Х/ф «Запредельные истории».
12.15 М/с «Котопес».
12.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 02.20 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 «Школа ремонта». «Летний сон в зимнюю ночь».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
19.30, 01.25 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Запретная зона».
22.00 Х/ф «Крестный отец из Гонконга».
00.55 «Дом 2. После заката».
03.20 Х/ф «Это не я, это - он!»

СТС 06.00 **Т/с «Как сказал Джим».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...»
10.00 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 2».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Другое измерение».
13.30 М/с «Серебряный серфер».
14.00 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа. «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Отчаянные домохозяйки».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.20 Х/ф «Ложь».
03.50 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ **16.30, 22.20 Т/с «Студенты 2».**
17.45, 21.10 Т/с «Солдаты 3».
20.00 Гейм-шоу «Сделка?!»
23.30 «24».
00.20 Х/ф «Монастырь».
02.05 Т/с «Секретные материалы».
02.50 «Военная тайна».
03.20 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

Сдается в аренду помещение

На предприятие «Балаковский мясной двор»
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ПЕЛЬМЕНЩИЦЫ, ОПЕРАТОР-КЛАДОВЩИК, ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ, ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
с опытом работы,
т.22-67-69,66-12-26

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных
т. 66-02-70, 30-32-15

Продам или сдам в аренду помещение под магазин, офис. 46 кв.м, телефон, сигнализация.
Ул. Ф.Социализма, 9, тел. 8-927-156-7656 или обращаться рядом в магазин «Версаль»

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ

Установочный центр
«ЭЛАСТИК-СЕРВИС»

с опытом работы,
т.22-67-69,66-12-26

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
Технический центр АНТЕЙ

ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных
т. 66-02-70, 30-32-15

РЕМОНТ
ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25,
8-905-032-5285

АВТО
пр.Героев, 5А
Тел. 37-26-91
Волжская, 39
Тел.30-34-00
Установочный центр
«ЭЛАСТИК-СЕРВИС»
СИГНАЛИЗАЦИИ
ТОНИРОВАНИЕ
ПОДБОР
ЗАПЧАСТИ
ДЛЯ ИНОМАРОК

СРЕДА 21 ИЮНЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро!»
09.10, 21.30 Т/с «В ритме танго».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов+».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Фаворит».
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.10 «Доктор Курпатов».
16.40 «Федеральный судья».
17.50 Вечерние Новости.
20.00 Т/с «Любовь как любовь».
21.00 «Время»
22.30 «Гражданские браки звезд».
23.40 Ночные новости
00.00 «На ночь глядя»
00.50 «Ударная сила» Заоблачный герой
01.40 «24 часа»
02.30, 03.05 Х/ф «Стендер».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.35 Т/с «Любовь моя».
09.05 Х/ф «Артур 2: На мели».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва
11.50 Т/с «Крот».
13.50, 16.50, 19.40 Вести. Дежурная часть.
14.40, 21.15 Т/с «Тайны следствия».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
22.25 «Вести+».
22.45 Д/ф «Страна - фаворит: взгляд изнутри»
01.25 Х/ф «Барак».
03.30 Дорожный патруль.
03.40 Т/с «Миротворцы».
04.25 Т/с «Боги и генералы».

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
08.55 Т/с «Мангуст».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Особо опасен!»
10.50 «Принцип «Домино»
11.55 Т/с «Конвой PQ-17».
13.30, 19.40 Т/с «Фаворский».
14.35, 20.50 Т/с «Все включено».
15.35, 18.35 «Чрезвычайное происшествие. Обзор».
16.20 Т/с «МУР есть МУР».
22.40 Т/с «Таксистка 3».
23.45 «Лига футбольных фанатов».
00.20 Т/с «Секс в большом городе».
00.55 Х/ф «Пиджак».
02.55 «Энциклопедия тайн».
04.20 Т/с «Вероника Марс».
05.05 Т/с «Дедвуд».

ТВ1
06.00 «Настроение».
08.40 Х/ф «Шальная баба».
10.30 Спецрепортаж «Вторжение на рассвете».
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские истории Василия Ливанова».
11.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 «События. Время московское»
12.00 «Лицом к городу»
12.55 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
14.30 «Доходное место».
15.00 Телевикторина «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Загадки Мадагаскара».
18.15 Д/с «Путешествие вокруг света»
18.35 Т/с «Собачья работа».
20.20 Х/ф «Один шанс из тысячи».
22.10 «Вторая мировая. Русская версия».
23.15 Лотерея «Олимпион»
23.20 «Времечко».
00.25 «5 минут спорта».
00.45 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.35 «Синий троллейбус».
03.15 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ
05.45, 19.30, 00.45 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Дело техники.
08.40, 01.15 Наши песни.
09.00 Х/ф «Крестный отец из Гонконга».
12.15 М/с «Котопес».
12.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.35 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 «Школа ремонта». «Кухня для Оли».
18.00 «Запретная зона».
20.00 «Ребенок-робот».
22.00 Х/ф «Дракон нагрянет внезапно».
00.15 «Дом 2. После заката».
02.35 Х/ф «Подручный Хадсакера».

СТС
06.00 Т/с «Как сказал Джим».
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...»
10.00 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 2».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Другое измерение».
13.30 М/с «Серебряный серфер».
14.00 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Приманки».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.20 Х/ф «Танцор».
03.50 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ
06.30 М/с «Близняшки-пятерняшки».
06.55 Т/с «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Патруль времени».
07.20 Т/с «Мэш».
08.15, 17.45, 21.10 Т/с «Солдаты 3».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
09.50 Час суда. Дела семейные.
10.50 «Час суда».
12.00 TV-club.
13.00, 20.00 Гейм-шоу «Сделка?!»
14.15 Т/с «Секретные материалы».
15.15 Т/с «Туристы».
16.30, 22.20 Т/с «Студенты 2».
00.20 Х/ф «Воин или убийца».
02.15 «Криминальное чтиво»: «Вымогатели».
02.40 Ночной музыкальный канал
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ЧЕТВЕРГ 22 ИЮНЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро!»
09.10, 21.30 Т/с «В ритме танго».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов+».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Фаворит».
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Доктор Курпатов».
16.50 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Вне закона»: «Неуловимые карлики».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 «Человек и закон».
21.00 «Время».
22.40 Футбол. Чемпионат мира. Сборная Бразилии - сборная Японии.
01.00 Х/ф «В двух шагах от «Рая».
02.40, 03.05 Х/ф «Поезд Джоу Ю».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.15 Х/ф «Чистое небо».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Крот».
13.50, 16.45 Вести. Дежурная часть.
14.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
15.40 Т/с «Волчица».
17.45 Футбол. Чемпионат мира. Чехия - Италия.
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Тайны следствия».
22.25 Х/ф «Дневник карьеристки».
00.15 «Вести+».
00.35 Х/ф «Побег Логана».
03.05 Дорожный патруль.
03.20 Т/с «Миротворцы».
04.10 Т/с «Боги и генералы».

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
08.55 Т/с «Мангуст».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога».
10.50 «Принцип «Домино».
11.55 Т/с «Конвой PQ-17».
13.30, 19.40 Т/с «Фаворский».
14.30, 20.50 Т/с «Все включено».
15.35, 18.35 «Чрезвычайное происшествие. Обзор».
16.20 Т/с «МУР есть МУР».
22.45 «К барьеру!»
00.00 Т/с «Секс в большом городе».
00.35 Х/ф «Последнее танго в Париже».
03.25 «Энциклопедия тайн».
04.25 Т/с «Вероника Марс».
05.10 Т/с «Дедвуд».

ТВЦ **06.00** «Настроение».
08.40 Х/ф «Торпедоносцы».
10.10 Д/ф «Ты победил!»
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские истории Василия Ливанова».
11.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 23.55 «События. Время московское».
12.00 «Особая папка».
12.50 «Опасная зона».
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 Анонсы.
14.10 «Деловая Москва».
14.30 «Точный расчет».
15.00 Телевикторина «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Смертельный обряд».
18.15 Д/с «Путешествие вокруг света».
18.35 Т/с «Собачья работа».
20.20 Х/ф «Вторжение».
22.10 «Вторая мировая. Русская версия»
23.00 Лотерея «Олимпион».
23.05 «Времечко».
00.20 «5 минут спорта».
00.40 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.35 «Синий троллейбус».
03.15 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.55** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.25 Виртуальные миры.
08.40, 01.25 Наши песни.
09.00 Х/ф «Дракон нагрянет внезапно».
11.15 Х/ф «Запредельные истории».
12.15 М/с «Котопес».
12.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.45 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 «Школа ремонта». «Красота: страшная сила».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 Х/ф «Проект «А».
00.25 «Дом 2. После заката».
02.40 Х/ф «Проклятая встреча».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...»
10.00 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 2».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Оззи и Дрикс».
14.00 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00, 00.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Урок выживания».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Таксист».
02.20 Х/ф «Свидетель».
03.50 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ **06.30** М/с «Близняшки-пятерняшки».
06.55 Т/с «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Патруль времени».
07.20 Т/с «Мэш».
08.15, 17.45, 21.10 Т/с «Солдаты 3».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
09.50 Час суда. Дела семейные.
10.50 «Час суда».
12.00 TV-club.
13.00, 20.00 Гейм-шоу «Сделка?!»
14.15, 03.10 Т/с «Секретные материалы».
15.15 Т/с «Туристы».
16.30 Т/с «Студенты 2».
22.20 «Суперняня».
00.20 Х/ф «Титус».
03.55 «Невероятные истории».
04.20 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ВНИМАНИЕ!

Балаковский Межрайонный Узел Электросвязи **предоставляет для населения новую группу тарифных планов** «J» (Джей) **— высокоскоростной доступ вИнтернет потехнологии** ADSL

	тариф «Just»	тариф «Jump»	тариф «Jet»
[illegible] без настройки	300р.	300р.	300р.

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 32-15-15

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ, ИЗМЕНЕНИЕ ФО[illegible]
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

высокоскоростной доступ в Интернет

Балаковский Межрайонный Узел Электросвязи **предоставляет для населения новую группу тарифных планов** «J» (Джей) **— высокоскоростной доступ вИнтернет потехнологии** ADSL

	тариф «Just»	тариф «Jump»	тариф «Jet»
Подключение к Интернет без настройки оборудования	300р.	300р.	300р.
Подключение к Интернет с настройкой оборудования	550р.	550р.	550р
Абонентская плата в месяц	50р	200р.	450р.
Трафик, включенный в абонентскую плату	15 Мегабайт	100 Мегабайт	300 Мегабайт
Стоимость 1 Мб IP-трафика сверх включенного в абонентскую плату	3 р.	2 р.	1 р. 50 коп.

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
32-15-15
с 8^{00} до 20^{00}
без выходных или заходите на официальный сайт бренда "J"
www.jdsl.ru.

РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

АТЕЛЬЕ Карина
ПОШИВ и РЕСТАВРАЦИЯ всех видов одежды, в том числе из натуральной кожи и меха. КРОЙ, ВЫШИВКА, ЦВЕТЫ из ткани.
ГОТОВИТСЯ ЗАКРОЙЩИК
ул.Красноармейская д.32, т.44-22-20
пр.Героев д.28, т.39-84-62

ПЯТНИЦА 23 ИЮНЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро!»
09.10 Т/с «В ритме танго».
10.20 «Детективы».
10.50 «Малахов+».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 М/с «По следам Микки Мауса».
13.50 Т/с «Фаворит».
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Доктор Курпатов»
16.50 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Открытие XXVIII Московского международного кинофестиваля.
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 «Поле чудес».
21.00 «Время».
21.25, 01.00 «Выпускной бал в Кремле».
22.50 Футбол. Чемпионат мира. Сборная Франции - Сборная Того.
02.10 Х/ф «Ярмарка тщеславия».
04.40 Т/с «Линия огня».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.35 Т/с «Любовь моя».
09.05 Х/ф «Школьный вальс».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Х/ф «Горыныч и Виктория».
13.50, 16.45 Вести. Дежурная часть.
14.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
15.40 Т/с «Волчица».
17.45 Футбол. Чемпионат мира. Украина - Тунис.
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала».
23.15 «Ты и я».
01.15 Х/ф «На грани безумия».
03.40 Дорожный патруль.
03.55 «Горячая десятка».
04.50 Т/с «Миротворцы».
05.30 Канал «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
08.55 Т/с «Мангуст».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 «Криминальная Россия».
10.50 «Принцип «Домино».
11.55 Т/с «Конвой PQ-17».
13.30, 19.40 Т/с «Фаворский».
14.35 Т/с «Все включено».
15.35, 18.35 «Чрезвычайное происшествие. Обзор».
16.20 Т/с «МУР есть МУР».
20.40 «Следствие вели...»
21.40 Х/ф «Харлей Дэвидсон и ковбой Мальборо».
23.40 Х/ф «Щепка».
01.55 «Кома: это правда».
02.25 Х/ф «Траур».
04.05 «Энциклопедия тайн».
04.30 Т/с «Вероника Марс».
05.20 Т/с «Дедвуд».

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.40 Х/ф «Двадцать дней без войны».
10.45 Московская афиша.
10.55 «Московские истории Василия Ливанова».
11.30, 17.30, 00.35 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.05 «События. Время московское».
12.00 «Вместе - за безопасность на дорогах».
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.10 «Деловая Москва».
15.00 Телевикторина «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Алмазная пустыня».
18.15 Д/с «Путешествие вокруг света».
18.35 Т/с «Собачья работа».
20.20 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
22.25 «Момент истины».
23.10 «Народ хочет знать».
23.55 Лотерея «Олимпион».
00.30 «5 минут спорта».
00.50 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.40 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ
05.45, 19.30, 00.45 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
08.30 СПИД. Скорая помощь.
09.00 Х/ф «Проект «А».
11.15 Х/ф «Запредельные истории».
12.15 М/с «Котопес».
12.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.35 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 «Школа ремонта». «Маша+-кухня».
18.00 Ребенок-робот.
20.00 «Настоящий мужчина».
22.00 Х/ф «Проект «А-2».
00.15 «Дом 2. После заката».
01.15 Наши песни.
02.35 Х/ф «Непристойное ограбление».

СТС
06.00 Т/с «Как сказал Джим».
06.50 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.35 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.03 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Люба, дети и завод...»
10.00 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 2».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Оззи и Дрикс».
14.00 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Подводная лодка Ю-571».
00.05 Х/ф «Беги без оглядки».
02.20 Х/ф «Правда и последствия».
04.00 Х/ф «Последний крик».

РЕН-ТВ
06.30 М/с «Близняшки-пятерняшки».
06.55 Т/с «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Патруль времени».
07.20 Т/с «Мэш».
08.15, 17.45 Т/с «Солдаты 3».
09.30, 12.30 «24».
09.50 Час суда. Дела семейные.
10.50 «Час суда».
12.00 TV-club.
13.00 Гейм-шоу «Сделка?!»
14.15, 01.10 Т/с «Секретные материалы».
15.15 Т/с «Туристы».
16.30 «Невероятные истории».
20.00 Х/ф «Пришельцы в Америке».
22.00 Д/ф «. «Бомонд».
23.10 Х/ф «Вербовщик».
01.55 «Очевидец».
02.40 Ночной музыкальный канал
04.35 Д/ф «Самые-самые: Альманах невероятных

Телепрограмма 19.06-25.06

СУББОТА 24 ИЮНЯ

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
06.10 «Шутка за шуткой».
06.30 Х/ф «Берега».
08.00 «Играй, гармонь любимая!»
08.40 «Слово пастыря».
09.00 М/ф «Кряк-бригада», «С добрым утром, Микки!»
10.10 «Смак».
10.30 Д/ф «Американские слезы русских жен».
11.30 «Ералаш».
12.10 «Здоровье».
13.00 Д/ф «Свидетели катастрофы. Извержение на Пинатубо».
14.00 «КВН-2006». Премьер-лига.
15.40 Д/ф «В состоянии аффекта».
16.30 Фестиваль юмора «Умора-2006».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Х/ф «Особенности национальной рыбалки».
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время».
21.20 «Фабрика звезд».
22.50 Футбол. Чемпионат мира. Матч 1/8 финала.
01.00 Х/ф «Убрать Картера».
02.50 Х/ф «Прекрасная девушка».
04.20 Т/с «Линия огня».
05.10 «Подводный мир Андрея Макаревича».

РТР
06.00 «Доброе утро, Россия!»
07.40 «Золотой ключ». Итоги тиража
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 21.00 Вести
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Москва
08.20 «Вокруг света».
08.55 «Субботник».
09.30 «Утренняя почта».
10.00 Д/ф «Четыре солдатские медали».
11.20 «В поисках приключений».
12.15 Т/с «Частный детектив».
13.05 «Аншлаг».
14.20 Х/ф «Воровка».
16.00 «Формула власти. Харальд V - король Норвегии».
16.30 «Как создать хит? Композитор Андрей Петров».
18.00 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Честный детектив».
18.45 Футбол. Чемпионат мира. 1/8 финала.
21.20 «Субботний вечер».
23.20 Х/ф «Вам письмо».
01.45 Х/ф «Ямакаси или Новые самураи».
03.35 Х/ф «Ночь в «Золотом орле».
05.20 Канал «Евроньюс».

НТВ
06.20 Х/ф «Дело №306».
07.40 Т/с «Супермен».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 «Дикий мир».
08.45 «Без рецепта».
09.25 «Смотр».
10.20 «Главная дорога».
10.55 «Кулинарный поединок»
11.55 «Квартирный вопрос».
13.20 «Особо опасен!»
13.55 Х/ф «Моя большая армянская свадьба».
16.20 «Женский взгляд» Д. Кондрашова.
16.55 «Своя игра».
17.55 Т/с «Марш Турецкого».
19.30 «Профессия - репортер».
19.55 «Программа максимум».
20.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.00 «Реальная политика».
22.40 Х/ф «Последний герой боевика».
01.15 «Мировой бокс. Ночь нокаутов».
02.15 Х/ф «Настоящий Канкун».
04.00 «Энциклопедия тайн».

ТВ1
06.05 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
08.00 «Марш-бросок».
08.30 «Православная энциклопедия».
09.00 М/ф «Мастер из Кламси», «Дракон».
09.45 «АБВГДейка».
10.15 Х/ф «Сказка, рассказанная ночью».
11.30 М/ф «Чьи в лесу шишки?»
11.45 «События. Утренний рейс».
12.00 «Солнечный круг».
12.40 «Очевидное-невероятное».
13.10 «Сто вопросов взрослому».
13.55 «Городское собрание».
14.45, 19.00, 00.20 «События. Время московское».
15.05 «Русский век».
15.50 Х/ф «Слово полицейского».
18.00 Д/с «Экстремальные истории. Чудеса медицины».
19.10 Т/с «Чисто английское убийство».
21.00 «Постскриптум».
22.05 Лотерея «Олимпион».
22.10 Т/с «Скарлетт».
00.30 «5 минут спорта».
00.35 «Деликатесы».
01.15 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-При Голландии.
02.15 Х/ф «Отец, сын и любовница».

ТНТ
07.00 Неизвестная планета.
07.25 М/ф «Аленький цветочек», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».
08.20 Антология юмора.
09.05 Верю - не верю.
09.35 «Фигли-Мигли».
10.00 Д/с «Хит-парад дикой природы». «Самые страшные хищники».
11.00 Х/ф «Проект «А-2».
13.15 М/ф «Чуня».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
15.00 «Шанс».
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 Клуб бывших жен.
18.00 Дикие дети.
19.30 Деревня дураков.
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Отшельники».
22.00 Х/ф «Комеди Клаб».
23.00 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 Настоящий мужчина.
01.30 Смешные и голые.
02.00 Наши песни.
02.20 Х/ф «Секс или любовь».

СТС
06.00 М/ф «Воспоминания».
07.50 М/с «Гарольд и фиолетовый карандаш».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и гаджетины».
10.00, 16.30 М/с «Том и Джерри».
10.10 Х/ф «Умный дом».
12.00 Хорошие песни.
14.00 Кино в деталях с Ф. Бондарчуком. Н. Михалков.
15.00 Д/ф «Тайны тела».
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей». «Инстинкт мотылька».
18.00 Х/ф «Подводная лодка Ю-571».
20.25 Т/с «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Невыносимая жестокость».
23.15 Хорошие шутки.
01.15 Х/ф «Тайны Аляски».
03.20 Х/ф «Проклятие талисмана».
04.50 Д/ф «Освенцим. Массовые убийства».

РЕН-ТВ
07.15 Д/с «Дикая планета».
08.15 М/с «Дуг».
08.40 М/с «Переменка».
09.05 М/с «Геркулес».
09.30 Гран-При 2006: взгляд изнутри.
10.05, 20.20 М/с «Симпсоны».
10.40 «Очевидец».
11.40 «Мозголомы: насилие над наукой».
12.50 «Криминальное чтиво»: «Наследники вне закона».
13.30 «24».
13.50 Д/ф «. «Бомонд».
15.00 «Невероятные истории».
16.05 М/ф «Винни-Пух и день забот».
16.25 Х/ф «Пришельцы в Америке».
19.00 «Неделя».
20.55 «Формула-1»: Квалификация.
22.10 Х/ф «Охранник для дочери».
00.50 Д/ф «Тирекс».
01.55 Эротика «Женские истории страсти: Кошачьи хвостики».
02.30 Эротика
03.30 Т/с «Секретные материалы».
04.15 Д/с «Воины Ханумана».

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

Лиц. 4587Д
УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА
АВТОСТРАХОВАНИЕ

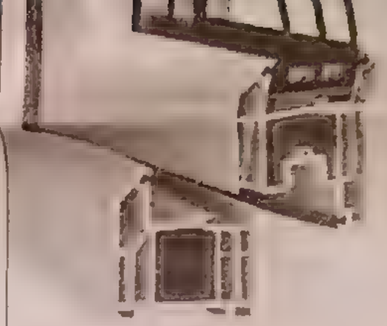
ДВЕРИ
РЕШЕТКИ
ЗАМЕНА

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
СОБСТВЕННОЕ ПРО

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ
СОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ И РАСЧЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
ул.Ф.Социализма,«Балаково-Банк», 1 эт., к 107
тел.44-20-32,32-30-32,46-02-12
Лицензия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА
АВТОСТРАХОВАНИЕ
и другие виды страхования
АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
В центральном офисе агентства: ул.Ленина,100/1, тел. 46-05-63, 35-00-55.
Время работы с 8.00 до 17.00, сб., вс. - вых.
магазин «Мобила», ул.Трнавская,15, тел.33-34-56
рынок 9 м-на, салон «Мегафон»,
ул.Коммунистическая,52 (м-н «Кадиллак»)

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
РЕШЕТКИ
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
Кредит.
т.:46-87-03


ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ЗАМЕР
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
КАЧЕСТВЕННЫЙ МОНТАЖ ПО ГОСТУ
КРЕДИТ, РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА
THYSSEN POLYMER
ФАВОРИТ
Проспект Героев 23/1, (м-н Соблазн) т.33-88-03, 33-65-01

ВОСКРЕСЕНЬЕ 25 ИЮНЯ

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
06.20 **Х/ф «На дорогах войны».**
08.00 «Армейский магазин».
08.30 М/с «Дональд Дак представляет».
09.00 «Умницы и умники». Финал.
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 «Пока все дома».
11.20 «Фазенда».
12.10 «Ералаш».
12.40 «Гора самоцветов».
13.00 «Кумиры».
13.40 **Х/ф «Невестка».**
15.00 Д/ф «Николай Еременко. Последний пылко влюбленный».
16.10 **Х/ф «Подари мне лунный свет».**
18.00 «Времена».
18.50 **Х/ф «Весьегонская волчица».**
21.00 «Воскресное «Время».
21.45 Что? Где? Когда?
22.50 Футбол. Чемпионат мира. Матч 1/8 финала.
01.00 Бокс.
02.00 «Суперчеловек»: «Как стать мужчиной».
03.00 **Т/с «Линия огня».**

РТР
05.50 **Х/ф «Семнадцатый трансатлантический».**
07.35 «Сельский час».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Москва.
08.20 «Русское лото».
08.30 **Х/ф «Черные береты».**
10.00 Д/ф «Четыре солдатские медали»
11.20 «Городок» Дайджест
11.55 **Т/с «Частный детектив».**
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль №92».
15.10 «85 лет Оскару Фельцману». Концерт в ГЦКЗ «Россия».
16.45 «Смеяться разрешается».
18.45 Футбол. Чемпионат мира. 1/8 финала.
21.00 Вести недели.
22.00 «Специальный корреспондент».
22.25 **Х/ф «Дура».**
00.25 «Национальный интерес».
01.15 **Х/ф «Тайные агенты».**
03.35 **Т/с «Гора».**
04.25 Канал «Евроньюс».

НТВ
05.30 **Х/ф «Последний герой боевика».**
07.30 «Сказки Баженова».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня».
08.15 «Растительная жизнь».
08.50 «Их нравы».
09.25 «Едим дома!»
10.20 «Top gear».
10.55 «Счастливый рейс».
12.05 «Цена удачи».
13.20 «Стихия».
13.55 **Х/ф «Моя большая армянская свадьба».**
16.20 «Один день. Новая версия».
16.55 «Своя игра».
17.55 **Т/с «Марш Турецкого».**
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.55 «Чистосердечное признание».
20.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
20.50 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.00 «Воскресный вечер с В. Соловьевым».
23.30 **Т/с «Зона».**
00.20 **Х/ф «Роковое влечение».**
02.40 **Х/ф «Игрок».**
04.30 **Х/ф «Фантоцци берет реванш».**

ТВ1
06.00 **Х/ф «Слово полицейского».**
08.00 «Крестьянская застава».
08.35 «Наш сад».
09.00 М/ф «Айболит и Бармалей», «Тайна далекого острова».
09.45 «Отчего, почему?»
10.10 «Без репетиций».
10.35 «Наши любимые животные».
11.10 «Парк юмора».
11.40 **Х/ф «Вий».**
13.20 «Репортер».
13.35 «21-й кабинет».
14.05 «Приглашает Б. Ноткин». О. Вечкилева.
14.45, 23.45 «События. Время московское».
14.55 «Прорыв».
15.25 «Большая музыка».
16.15 «Московская неделя».
16.45 **Х/ф «Кто поедет в Трускавец?»**
18.05 «Улица твоей судьбы».
19.05 **Т/с «Закон Мерфи».**
21.35 **Т/с «Скарлетт».**
23.55 «5 минут спорта».
00.00 «Великая иллюзия».
00.45 **Х/ф «Полиция».**

ТНТ
07.00 Неизвестная планета.
07.25 М/ф «В стране невыученных уроков», «Варежка», «Василиса Прекрасная».
08.20 Антология юмора.
09.05 Верю - не верю.
09.35 «Деревня дураков».
10.00 Д/ф «Летающие челюсти».
11.00, 01.25 **Х/ф «Мои счастливые звезды».**
13.20 М/ф «Чьи в лесу шишки?»
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Дикие дети.
15.00 «Шанс».
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь».
17.00 **Т/с «Саша + Маша».**
17.30, 23.00 **Т/с «Бункер, или Ученые под землей».**
18.00 «Школа ремонта». «Спальня самурая».
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Капитал». Деловой телепроект.
22.00 **Х/ф «Комеди Клаб».**
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 Смешные и голые.
01.00 Наши песни.

СТС
06.00 **Х/ф «Второе я».**
07.35 М/ф «Как обезьянки обедали».
07.50 М/с «Гарольд и фиолетовый карандаш».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и гаджетины».
10.00 М/с «Аладдин».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/ф «Тайны тела».
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.30 **Т/с «Не родись красивой».**
21.00 **Х/ф «Клуб первых жен».**
23.15 6 кадров.
23.45 **Х/ф «Багровый прилив».**
02.10 **Х/ф «Конец романа».**
03.45 **Х/ф «Рокеры».**
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
07.00, 04.10 Д/с «Ночная странница».
08.00 М/с «Дуг».
08.25 М/с «Переменка».
08.50 М/с «Геркулес».
09.15 М/с «Симпсоны».
10.55 Без тормозов.
11.25 «Неделя».
12.45 Военная тайна.
13.30 «24».
13.50 «Суперняня».
15.00 «Невероятные истории».
16.00 **Х/ф «Охранник для дочери».**
19.00 Д/ф «История единицы».
20.00 «Формула-1»: «Обратный отсчет».
20.45 «Формула-1»: Гонка.
22.45 «Формула-1»: Лучшие моменты.
23.30 **Х/ф «Годзилла: Монстры атакуют».**
02.00 **Х/ф «Вердикт народа».**
03.35 Ночной музыкальный канал.

Кабельное телевидение 19.06-25.06

ПОНЕДЕЛЬНИК 19 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
10.30 Д/с «Динозавры сегодня».
11.00 **Х/ф «Капитан Кидд».**
12.45 Т/ф «Фредерик, или Бульвар преступлений».
15.45 «Век Русского музея».
16.10 М/ф
16.25 «За семью печатями».
16.55 Д/с «Мир викингов».
17.50 «Экология литературы».
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Д/ф «Век полета: виражи и судьбы».
19.50 «Ночной полет».
20.20 **Т/с «Белые одежды».**
21.35 Д/ф «Стамбул. Столица трех мировых империи»
21.50 «Острова»
22.35 «Тем временем»
23.30 «Кто мы?»
00.25 «Про АРТ».
00.50 Д/ф «Фотолюбитель»
01.20 Ф. Мендельсон.
01.40 Д/ф «Мир викингов»
02.30 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.00 «Бездонные антресоли».
10.30 **Х/ф «Тайна «Черных дроздов».**
12.45 «Свободное время»
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 **Х/ф «Меж высоких хлебов».**
22.30 «Мать и дочь»
23.30 «Правильный дом»
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 Т/с «Женская бригада».
01.20 Т/с «Доктор Хафф».
02.10 Т/с «Сильное лекарство».
02.55 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.35 Т/с «Тайна Лауры».

РТР-СПОРТ
04.45, 12.35 Футбол. ЧМ. Бразилия - Австралия.
07.00, 09.30, 12.25, 12.30, 16.15, 19.45, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15 Футбол. ЧМ. Япония - Хорватия
09.40 «Летопись спорта». Готов к труду и обороне
10.10 Футбол. ЧМ. Франция - Южная Корея
14.50 Профессиональный бокс
15.40 Дневник ЧМ по футболу
16.30, 01.45 Футбол. ЧМ
19.05 Мототриал. ЧМ
19.55 Гран-При телеканала «Спорт» по силовому экстриму
21.05 Пляжный волейбол. Евротур
00.05 Спортивные танцы. Кубок «Спартака».
00.55 «Рыбалка с Радзишевским»
01.10 «Сборная России».
04.05 Борьба на поясах.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00 М/с «Гарфилд»
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма»
08.00 М/с «Маска»
08.30, 13.30 М/ф
09.00 **Х/ф «Два Федора».**
11.00 **Х/ф «Кое-что еще».**
13.00 **Т/с «Осторожно, Модерн!»**
14.00 **Х/ф «Кольцо дракона». 1 с.**
16.00 **Х/ф «Поклонник».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Ниже нуля».**
21.00 **Х/ф «Смертельный лабиринт».**
23.00 **Х/ф «День расплаты».**
01.00 **Х/ф «Смертельно опасные секреты».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Бер[illegible]
08.00 «Покорители глубин»
09.00, 15.05 «Чудеса кино».
10.00 **Х/ф «Корабль пришельцев».**
12.30 «Соревнования на свалке».
14.00 Д/с «Мир природы».
16.00 Д/ф «Звезда Гагарин[illegible]
17.00 «Покорители глубин».
18.00 Д/с «Мир природы».
19.00, 00.30 «Этот безумный мир».
19.30 «Дорожная война».
20.35 «Города мира». [illegible]
21.30 «Секреты женской красоты».
22.30 **Т/с «Твин Пикс».**
23.30 Д/с «Затерянные миры».
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.05 «Тайны, магия и чудеса».

ВТОРНИК 20 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
10.30 Д/с «Динозавры сегодня».
11.00 **Х/ф «Каменный крест».**
12.20 М/ф «Домашний цирк»
12.35 «Тем временем».
13.30, 20.20 Т/с «Белые одежды».
14.45 «Живое дерево ремесел»
14.55 Театральный архив.
15.20 «Штрихи к портрету художника». В. Цигаль.
15.50 **Х/ф «Димка рассердился», «Димка-велогонщик», «Димкин петушок».**
16.30 «Перепутовы острова».
16.55 Д/с «Мир викингов».
17.50 «Отечество и судьбы».
18.15 «Достояние республики».
18.25 В.А. Моцарт.
19.00 Д/ф «Век полета: виражи и судьбы».
19.50 «Ночной полет».
21.35 Д/ф «Кастель дель Монте. Каменная корона Апулии».
21.50 «Больше, чем любовь».
22.35 «Большие».
23.30 «Тридцать лет спустя, или Друзья и годы»
00.20 **Т/с «Похищенный».**
01.10 «Pro memoria».
01.25 Д/ф «Мир викингов»
02.20 А. Хачатурян. Три танца
02.30 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века»

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро»
10.00 «Друзья моего хозяина»
10.30 **Х/ф «Меж высоких хлебов».**
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 **Х/ф «Солдатское сердце».**
21.15 «Свободное время».
22.30 «Декоративные страсти».
23.30 «САRенина»
00.00 «ИноСтранная кухня».
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Доктор Хафф».**
02.20 **Т/с «Сильное лекарство».**
03.05 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.45 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
05.05 Академическая гребля. Кубок мира.
07.00, 09.30, 12.30, 17.10, 19.45, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15, 12.40 Футбол. ЧМ. Саудовская Аравия - Украина.
07.40 Мототриал. ЧМ.
10.15, 14.55 Футбол. ЧМ. Испания - Тунис.
17.25 Дневник ЧМ по футболу
18.00 «Рыбалка с Радзишевским».
18.20 Гребля на байдарках и каноэ.
20.00 Футбол. ЧМ. Эквадор - Германия
22.10 Пляжный волейбол. Евротур.
00.10 «Скоростной участок».
01.00 Футбол. ЧМ. Парагвай - Тринидад и Тобаго.
03.15 «Точка отрыва»

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма»
08.00 М/с «Маска»
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Кое-что еще».**
11.00 **Х/ф «Исповедь содержанки».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 **Х/ф «Кольцо дракона».**
16.00 **Х/ф «Падчерица».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Рыцарь заката».**
21.00 **Х/ф «Смертельно опасные секреты».**
23.00 **Х/ф «Последняя охота».**
01.00 **Х/ф «Туннель».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Гонконг»
08.00 «Покорители глубин»
09.00, 15.05 «Чудеса кино»
10.00, 22.30 Т/с «Твин Пикс».
11.00 Д/с «Затерянные миры»
12.30 «Дорожная война»
14.00 Д/с «Мир природы»
16.00 «Секреты женской красоты».
17.00 «Покорители глубин»
18.00 Д/с «Мир природы».
19.00, 00.30 «Этот безумный мир».
19.30 «Дорожная война».
20.35 «Города мира».
21.30 «Секреты женской красоты».
23.30 Д/с «Затерянные миры».
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.05 «Тайны, магия и чудеса».

СРЕДА 21 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Два мира».
11.00 **Х/ф «Большая руда».**
12.25 М/ф «Комаров».
12.35 «Большие».
13.30, 20.20 Т/с «Белые одежды».
14.45 «Живое дерево ремесел».
14.55 Театральный архив.
15.20 «Российский курьер».
15.50 **Х/ф «По секрету всему свету».**
16.50 М/ф «Картинки с выставки».
16.55 Д/с «Норманны».
17.50 «Пленницы судьбы».
18.20 Д/ф «Музыка мира и войны».
19.00 Д/ф «Век полета: виражи и судьбы».
19.50 «Ночной полет»
21.45 Д/ф «Мои современники»
22.45 «Апокриф»
23.30 «Тридцать лет спустя, или Друзья и годы».
00.20 **Т/с «Похищенный».**
01.10 «Pro memoria».
01.25 Д/с «Норманны»
02.20 Играет Л. Тимофеева

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.00 «В интересном положении».
10.30 **Х/ф «Солдатское сердце».**
12.15 «Свободное время».
12.30 «Цветочные истории»
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «По главной улице с оркестром».
22.30 «Дом с мезонином»
23.30 «Гнездо».
00.00 «Шеф»
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.10 «Музыка на домашнем».

РТР-СПОРТ
04.45 Футбол. ЧМ.
07.00, 09.30, 12.30, 17.10, 19.45, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15, 14.55 Футбол. ЧМ. Швеция - Англия.
09.40 «Скоростной участок».
10.15 Футбол. ЧМ. Парагвай - Тринидад и Тобаго.
12.40 Футбол. ЧМ. Коста-Рика - Польша.
17.25 Дневник ЧМ по футболу
18.00 «Путь Дракона».
18.40, 03.15 Гребля на байдарках и каноэ. ЧМ по скоростному спуску.
20.00 Футбол. ЧМ. Иран - Ангола.
22.10 Фигурное катание
01.00 Футбол. ЧМ. Кот-д"Ивуар - Сербия и Черногория.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с
08.00 М/с «Маска».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Исповедь содержанки».**
11.00 **Х/ф «Поворот судьбы».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 **Х/ф «Нэнси Дрю».**
16.00 **Х/ф «Блэктоп».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Каролина».**
21.00 Х/ф «Несущая смерть».
23.00 Х/ф «Туннель».
01.00 Х/ф «День расплаты».

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Пекин».
08.00 «Покорители глубин».
09.00, 15.05 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 Т/с «Твин Пикс».
11.00 Д/с «Затерянные миры».
12.30 «Планета Vision представляет...»
14.00 Д/с «Мир природы».
16.00 «Секреты женской красоты».
17.00 «В огне». «Пожар на холмах».
18.00 Д/с «Мир природы».
19.00, 00.30 «Этот безумный мир».
19.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
20.35 «Города мира». «Катманду».
21.30 «Зверская популярнось»
23.30 Д/с «Затерянные миры».
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.05 «Тайны, магия и чудеса»

[illegible]

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Два мира».
11.00 **Х/ф «Дерзость».**
12.35 «Апокриф»
[illegible] «Реальная фантастика».
13.30, 20.20 Т/с «Белые одежды».
14.55 Театральный архив.
15.20 [illegible] из провинции».
15.50 **Х/ф «По секрету всему свету».**
...
21.45 Д/ф «Ночь коротка».
22.35 «Культурная революция».
23.30 «Тридцать лет спустя, или Друзья и годы».
00.20 **Т/с «Похищенный».**
01.10 «Pro memoria».
02.15 «Сферы».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «По главной улице с оркестром».**
12.30 «Цветочные истории»
...
ми».
19.30 **Х/ф «Поезд милосердия».**
22.30 «Коллекция идей».
23.30 «Модная прививка».
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 Т/с «Женская бригада».
01.20 Т/с «Очарованный».
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.05 «Музыка на домашнем».

РТР-СПОРТ
04.45, 12.40 Футбол. ЧМ. Португалия
...
ды - Аргентина.
09.40 «Путь Дракона».
10.15 Футбол. ЧМ. Кот-д"Ивуар - Сербия и Черногория.
17.20 Дневник ЧМ по футболу
17.55 «Скоростной участок».
18.25, 03.10 Гребля на байдарках и каноэ. ЧМ по скоростному спуску.
20.00 Футбол. ЧМ. Гана - США.
22.10 Пляжный волейбол. Евротур.
00.10 «Точка отрыва».
01.00 Футбол. ЧМ. Хорватия - Австралия.
04.10 «Летопись спорта».

ТВ-3
...
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Поворот судьбы».**
11.00 **Х/ф «Два Федора».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 ***Х/ф «Прощайте, голуби!»***
16.00 **Х/ф «Ниже нуля».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Обрекающий на гибель».**
21.00 **Х/ф «Смертельные видения».**
23.00 **Х/ф «Лабиринты».**
01.00 **Х/ф «Последняя охота».**

РАМБЛЕР
...
10.00, 22.30 Т/с «Твин Пикс».
11.00, 23.30 *Д/с* «Затерянные миры».
12.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
14.00 Д/с «Мир природы».
16.00 «Зверская популярнось». «Кинг Конг».
17.00 «В огне». «Пожар в городе»
18.00 Д/с «Мир природы». «Эхо слонов. Новое поколение»
19.00, 00.30 «Этот безумный мир»
19.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
20.35 «Города мира». [illegible]

ЧЕТВЕРГ 22 июня

10.30 Д/с «Два мира».
11.00 **Х/ф «Дерзость».**
12.35 «Апокриф».
13.15 «Реальная фантастика».
13.30, 20.20 Т/с «Белые одежды».
14.55 Театральный архив.
15.20 «Письма из провинции».
15.50 **Х/ф «По секрету всему свету».**
16.50, 01.25 Д/с «Норманны».
17.40 С. Прокофьев.
17.55 «Петербург: время и место».
18.20 Д/ф «Музыка мира и войны».
19.00 «Кронштадтский мираж».
19.50 «Ночной полет».

Друзья и годы».
00.20 **Т/с «Похищенный».**
01.10 «Pro memoria».
02.15 «Сферы».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «По главной улице с оркестром».**
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
22.30 «Коллекция идей».
23.30 «Модная прививка».
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.05 «Музыка на домашнем».

РТР-СПОРТ
04.45, 12.40 Футбол. ЧМ. Португалия - Мексика.
07.00, 09.30, 12.30, 17.10, 19.45, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15, 14.55 Футбол. ЧМ. Нидерланды...
10.15 Футбол. ЧМ. Кот-д"Ивуар - Сербия и Черногория.
17.20 Дневник ЧМ по футболу
17.55 «Скоростной участок».
18.25, 03.10 Гребля на байдарках и каноэ. ЧМ по скоростному спуску.
20.00 Футбол. ЧМ. Гана - США.
22.10 Пляжный волейбол. Евротур.
00.10 «Точка отрыва».
01.00 Футбол. ЧМ. Хорватия - Австралия.
04.10 «Летопись спорта».

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00 М/с «Гарфилд».
ведьма».
08.00 М/с «Маска».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Поворот судьбы».**
11.00 **Х/ф «Два Федора».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 **Х/ф «Прощайте, голуби!»**
16.00 **Х/ф «Ниже нуля».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Обрекающий на гибель».**
21.00 **Х/ф «Смертельные видения».**
23.00 **Х/ф «Лабиринты».**
01.00 **Х/ф «Последняя охота».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Катманду».
08.00 «В огне». «Пожар на холмах».
09.00, 15.05 «Чудеса кино».
12.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
14.00 Д/с «Мир природы».
16.00 «Зверская популярность». «Кинг Конг».
17.00 «В огне». «Пожар в городе».
18.00 Д/с «Мир природы». «Эхо слонов. Новое поколение».
19.00, 00.30 «Этот безумный мир».
19.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
20.35 «Города мира». «Гавана».
21.30 «Зверская популярность». «Челюсти».
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.05 «Тайны, магия и чудеса».

ПЯТНИЦА 23 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.30 Д/с «Два мира».
11.00 **Х/ф «Земляки».**
12.30 М/ф «Как старик корову продавал».
12.35 «Культурная революция».
13.30 **Т/с «Белые одежды».**
14.55 Театральный архив.
15.20 «Кто мы?»
15.50 **Х/ф «Огонь в глубине дерева», «Суббота и воскресенье».**
16.35 «В музей - без поводка».
16.50, 01.25 Д/с «Норманны».
17.40, 02.15 «Черные дыры. Белые пятна».
18.20 Д/ф «Музыка мира и войны».
19.00 «Кронштадтский мираж»
19.50 МХАТ-Клуб. «Театральные романы».
20.45 «Шедевры мирового исполнительского искусства». Б. Дженис.
21.10 **Х/ф «История Хелен Морган».**
23.05 «Гений места с П. Вайлем».
23.30 «Тридцать лет спустя, или Друзья и годы».
00.25 «Кто там...»
00.50 Д/с «Знаменитые истории спасения».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.00 «Семейный доктор».
10.30 **Х/ф «Поезд милосердия».**
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Полезный день».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30, 21.30 Т/с «Скорая помощь».
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 **Х/ф «Светлая личность».**
22.30 «Городское путешествие».
23.30 «Жизнь в цветах».
00.00 «ИноСтранная кухня».
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.05 «Музыка на домашнем».

РТР-СПОРТ
04.45, 12.40 Футбол. ЧМ. Чехия - Италия.
07.00, 09.30, 12.30, 17.10, 19.40, 19.50, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15, 14.55 Футбол. ЧМ. Япония - Бразилия.
09.40 «Точка отрыва».
10.15 Футбол. ЧМ. Хорватия - Австралия.
17.25 Дневник ЧМ по футболу
17.55 Гран-При телеканала «Спорт» по силовому экстриму.
19.05 «Сборная России».
20.00 Футбол. ЧМ. Саудовская Аравия - Испания.
22.10 Профессиональный бокс.
23.10 Пляжный волейбол. Евротур.
00.10 «Летопись спорта».
01.00 Футбол. ЧМ Швейцария - Южная Корея.
03.15 Гребля на байдарках и каноэ. ЧМ по скоростному спуску.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Прощайте, голуби!»**
11.00 **Х/ф «Нэнси Дрю».**
13.00 «Осторожно, Модерн!»
14.00 **Х/ф «Маленькие герои».**
16.00 **Х/ф «Смертельные видения».**
18.00, 03.00 Т/с «Горец 2».
19.00 **Х/ф «Экспедиция в преисподнюю».**
21.00 **Х/ф «Семь дней до смерти».**
23.00 **Х/ф «Несущая смерть».**
01.00 **Х/ф «Лабиринты».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Гавана».
08.00 «В огне». «Пожар в городе».
09.00, 15.05 «Чудеса кино».
10.00 **Т/с «Твин Пикс».**
11.00 Д/с «Затерянные миры».
12.30 «Хот-род: зверь в овечьей шкуре».
14.00 Д/с «Мир природы».
16.00 «Зверская популярность».
17.00 «В огне». «Пожар в небе».
18.00 Д/с «Мир природы». «Мир гепардов».
19.00, 00.30 «Этот безумный мир».
20.35 «Города мира». «Токио».
21.30 «Рассказы о мафии».
22.30 **Х/ф «День гнева».**
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.05 «Тайны, магия и чудеса».

СУББОТА 24 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс»
10.10 «Библейский сюжет».
10.40 **Х/ф «Человек ниоткуда».**
12.00 «Комедианты».
12.30 Д/с «Маленькие ангелы»
13.00 М/ф «Дядюшка Ау»
13.55 Д/с «Мир животных»
14.25 **Х/ф «Бумбараш».**
16.35 М/ф
17.05 Д/ф «Искусство игры на фортепиано».
18.00, 01.25 Д/с
19.00 «Магия кино».
19.40 «Сферы»
20.20 «Блеф-клуб
21.05 «Линия жизни»
22.00 Новости культуры
22.20 **Х/ф «Барреты с Уимпол-Стрит».**
00.05 Д/ф «Сцена»
01.00 М/ф «Большой подземный бал».
02.25 Комедианты

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро»
10.15, 14.30 «Декоративные страсти»
10.30, 17.00 «В мире животных».
11.30 **Х/ф «Светлая личность».**
13.30, 00.00 «Цветочные истории».
14.00 «Мир в твоей тарелке»
15.00 «Дом с мезонином»
15.30 «Коллекция идей»
16.00 «Модная прививка»
16.30 «Городское путешествие».
18.00 **Т/с «Альф».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 **Х/ф «Прощайте, фараоны!»**
21.30 **Т/с «Женские секреты».**
22.30 «Кулинарный техникум»
23.30 «Полевые работы»
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
04.45, 13.15 Футбол. ЧМ Украина - Тунис.
07.00, 09.30, 13.00, 13.10, 17.45, 21.45, 21.55, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.15 Футбол. ЧМ.
09.40 «Летопись спорта».
10.15 Футбол. ЧМ. Швейцария - Южная Корея.
12.25 «Самый сильный человек».
15.30 Футбол. ЧМ. Того - Франция.
18.00 Дневник ЧМ по футболу
18.30 Легкая атлетика.
22.00 Русский бильярд.
23.35 Конный спорт. Конкур.
01.00 Футбол. ЧМ. 1/8 финала.
03.15 Спортивная гимнастика.

ТВ-3
06.30 М/с «Гарфилд».
07.00, 07.30, 07.45, 08.00, 08.30, 13.30 М/ф.
09.00 **Х/ф «Арабские ночи».**
11.00 **Х/ф «Арабские ночи».**
13.00 Свет и тень.
13.10 Медицинское обозрение
14.00 **Х/ф «Обрекающий на гибель».**
16.00 **Х/ф «Экспедиция в преисподнюю».**
18.00, 18.30 «Осторожно, Модерн!»
19.00 **Х/ф «Алмаз режет алмаз».**
21.00 **Х/ф «Щупальца».**
23.00 **Х/ф «Смертельный лабиринт».**
01.00 **Х/ф «Семь дней до смерти».**
03.00 **Т/с «Мутанты Икс».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Токио».
08.00 «В огне». «Пожар в небе».
09.00, 13.30 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 **Х/ф «День гнева».**
12.00 «Вкусная жизнь».
14.00 Д/с «Мир природы». «Мир гепардов».
15.30 «Секретный полигон».
16.00 «Рассказы о мафии». «Психология стукача».
17.00 «В огне». «Пожар на море».
18.00 Д/с «Мир природы». «Открытки из прошлого».
19.00, 00.35 «Этот безумный мир».
19.30 «Железные доказательства».
20.35 «Города мира». «Варшава. Краков».
21.30 «Самые удивительные праздники мира». «Карнавал на Сент Томасе. Американские Виргинские острова».
22.30 **Х/ф «Инопланетянка».**
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.10 «Тайны, магия и чудеса».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 25 июня

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс»
10.10 [illegible]
10.40 **Х/ф «Кот в мешке».**
12.05 [illegible]
12.30 [illegible]
13.00 [illegible]
14.05 Д/с [illegible]
14.40 «Что делать?»
15.25, 01.25 Д/с «Жили-были старик со старухой».
16.05 **Х/ф «Адам женится на Еве».**
18.20 М/ф «О рыбаке и рыбке»
18.35 Балет «Кармен».
19.35 **Х/ф «Станция Бховани».**
21.15 «Вокруг смеха»
22.00 [illegible]
22.25 Д/ф «Правда о научной фантастике»
23.10 **Х/ф «Как быть любимой».**
00.55 «Джем-5». Л. Хэмптон.
02.05 «Легенды мирового кино».
02.30 Р. Шуман.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
08.30 «Городское путешествие».
10.00 «Мать и дочь».
10.30 «Детский доктор»
11.00 «Жизнь в цветах».
11.30 **Х/ф «Прощайте, фараоны!»**
13.30, 00.00 «Цветочные истории».
14.00 «ИноСтранная кухня».
14.30 «Хорошие песни».
16.30, 22.30 «Женские истории Т. Пушкиной».
17.00 «Гнездо».
17.30 Д/с «Звездные судьбы»
18.00 **Т/с «Альф».**
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 **Х/ф «Спортивная честь».**
21.45 **Т/с «Женские секреты».**
23.30 «Бездонные антресоли».
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
05.00 Пляжный волейбол. Евротур.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 17.45, 21.25, 21.35, 00.45 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.20 Профессиональный бокс.
08.20 «Рыбалка с Радзишевским».
08.40 «Бинго миллион».
09.10, 13.15, 15.30, 01.00 Футбол. ЧМ. 1/8 финала.
11.25 «Русское лото».
11.55 «Точка отрыва».
12.25 «Сборная России».
18.00 Дневник ЧМ по футболу
18.50 Фигурное катание.
21.40 Русский бильярд. Открытый чемпионат Европы
23.35 Конный спорт. Конкур.
03.15 Спортивная гимнастика.

ТВ-3
06.30 Жизнь полная радости.
07.00, 07.30, 07.45, 08.30, 08.45 М/ф.
09.00 **Х/ф «Маленькие герои».**
11.00 **Х/ф «Каролина».**
13.00, 18.00, 18.30 «Осторожно, Модерн!»
13.30 **Т/с «Курьер».**
14.00 **Х/ф «Рыцарь заката».**
16.00 **Х/ф «Алмаз режет алмаз».**
19.00 **Х/ф «Человек без лица».**
21.15 **Х/ф «Страсти Христовы».**
00.00 **Х/ф «Кровавая игра».**
01.30 **Х/ф «Кровавая игра 2».**
03.00 **Т/с «Мутанты Икс».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира».
08.00 «В огне». «Пожар на море».
09.00, 13.30 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 **Х/ф «Инопланетянка».**
12.00 «ТОП гид». «Калмыкия».
12.30 «Железные доказательства».
14.00 Д/с «Мир природы».
15.30 «Вкусная жизнь».
16.00 «Самые удивительные праздники мира».
17.00 «В огне». «Ядовитое пламя».
18.00 Д/с «Мир природы».
19.00, 00.35 «Этот безумный мир»
19.15 «Рыбачьте с нами».
19.30 «Соревнования на свалке»
20.35 «Города мира».
21.30 Д/ф «Осы» и «ведьмы» Второй мировой» Обсуждение фильма
22.40 **Х/ф «В небо «Ночные ведьмы».**
01.10 «Чудеса и другие удивительные истории».
02.10 «Тайны, магия и чудеса».

Знай наших!

Умелые руки сильнее железа

Антон КОЗЫРЕВ

В детстве нам говорили не смотреть вблизи, как работают сварщики, - а то глаза заболят от вспышек яркого света. Но мы обычно не слушались. Ведь это так притягательно - смотреть, как под умелыми руками человека в черной маске металл раскаляется докрасна, потом медленно остывает, летят оранжевые искры... Наверное, каждому мальчишке хотелось в такие минуты стать сварщиком. Но этой профессии, как и любой другой, надо учиться. И если учишься хорошо, то станешь... сварщиком-олимпийцем!

Победитель Олимпиады - учащийся ПЛ №62 Артем Семутенко.

Церемония открытия Олимпиады.

Да, все верно. Несколько дней назад в балаковском профессиональном лицее № 62 завершилась Всероссийская Олимпиада профессионального мастерства обучающихся учреждений начального профессионального образования по профессии "сварщик".

Помериться силами и мастерством в наш город приехали юные профессионалы из 29 регионов России. Самый дальний путь пришлось проделать представителям Красноярского края. Каждый регион представлял только один участник - лучший из лучших. Но балаковцы, как хозяева Олимпиады, выставили еще двоих участников вне зачета. Основные надежды возлагались на учащегося 4 курса ПЛ №62 Артема Семутенко - ему предстояло защищать честь не только своего родного лицея, но и всей Саратовской области

Сварщики готовы к началу соревнования.

Олимпиада продлилась три дня. Для ребят была подготовлена большая культурная программа - посещение музея истории города, экскурсия по Балакову, прогулка по Волге. Не была забыта и учеба - молодые сварщики посетили мастер-класс по инновационным технологиям сварки. Официальное открытие олимпиады сварщиков состоялось во второй день. В торжественной церемонии приняли участие глава БМО Владимир Рогов, представители Российского агентства по образованию. Жюри олимпиады возглавил главный сварщик ООО "БМУ" О. А. Дружинин. Теоретические знания участников проверяли преподаватели БИТТУ.

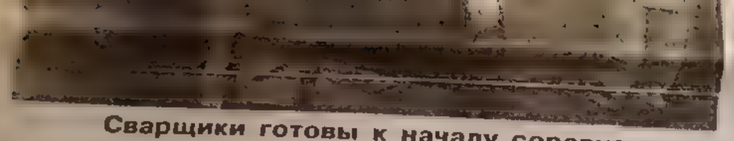
Всех участников разделили на 2 группы - пока одни отвечали на теоретические вопросы и проходили компьютерное тестирование на знание своей профессии, другие сразу же отправились в мастерские. Затем группы менялись.

Главные события Олимпиады проходили в мастерской газоэлектросварки ПЛ №62. Здесь все условия для работы: светло, чисто, ровными рядами разложены инструменты и сварочные маски - почти как в операционной. Только "хирурги" одеты в толстые робы и маски, а их "пациент" - набор железных деталей, из которых требуется создать нечто цельное. Участникам Олимпиады предстояло выполнить два вида работ: электросваркой изготовить из заготовок печь для барбекю, а газовой сваркой сварить два отрезка трубы. Полчаса - на изучение задания и два часа - на работу. Придирчивое жюри оценивало все - от качества сварочного шва до чистоты рабочего места после окончания работы.

Результаты подводились уже на третий день. Жюри до поры старалось держать результаты в тайне, но еще до официального оглашения итогов все уже знали, кто стал лучшим. Наши надежды оправдались, и когда во время церемонии награждения прозвучало - "первое место занял учащийся ПЛ № 62 Артем Семутенко", зал приветствовал победителя овациями. Все участники олимпиады получили дипломы и памятные подарки, а трое лучших - ценные призы.

На наши вопросы лучший молодой сварщик России отвечал спокойно, взвешенно, как и подобает профессионалу. Артем признался, что задания Олимпиады для него были несложными: "У меня уже есть опыт - участвовал в областном и всероссийском конкурсе. А на практике приходилось выполнять работу даже по 5-му разряду". После сдачи экзаменов победителя Олимпиады уже ждут на работу и не куда-нибудь, а на Балаковскую АЭС. Там ему пригодится и дополнительная профессия - наладчик газоплазморезательного оборудования.

Впереди у этого парня - любимая работа, хороший заработок, перспективы роста. Так и должно быть, ведь хорошие кадры всегда в цене. И прошедшая Олимпиада станет прекрасным стимулом, восстанавливая [illegible] престиж рабочей профессии.



Сварщики готовы к началу соревнования.

подготовлена большая культурная программа - посещение музея истории го-

правились в мастерские. Затем группы менялись.

Главные события Олимпиады проходили в мастерской газоэлектросварки ПЛ №62. Здесь все условия для работы: светло, чисто, ровными рядами разло-

ли, кто стал лучшим. Наши надежды оправдались, и когда во время церемонии награждения прозвучало - "первое место занял учащийся ПЛ № 62 Артем Семутенко", зал приветствовал победителя овациями. Все уча-

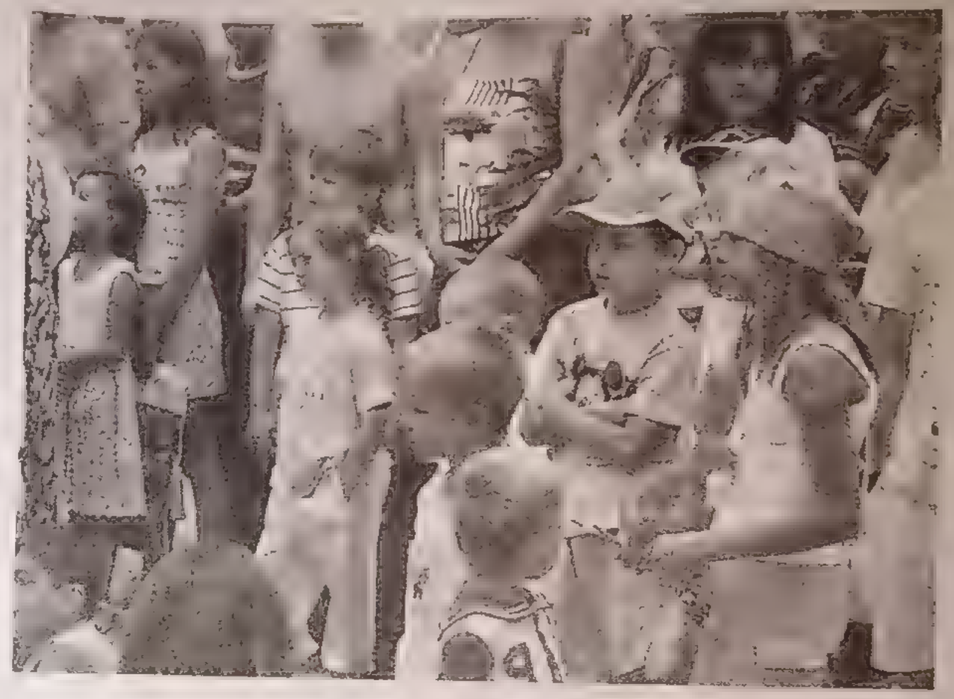
бимая работа, хороший заработок, перспективы роста. Так и должно быть, ведь хорошие кадры всегда в цене. И прошедшая Олимпиада станет прекрасным стимулом, восстанавливающим престиж рабочей профессии.

Депутат в округе

Подарите радость детям

Тамара БУСЫГИНА

Все мы родом из детства и потому отлично знаем, что этот период в жизни любого человека – чудесная и безоблачная пора, когда все желания кажутся осуществимыми, как в сказке.



Ни для кого не секрет особое отношение к детям депутата Саратовской областной думы Евгения Семеновича Ефремова. Евгений Семенович утверждает: «Счастливые дети – благополучное общество». День защиты детей, считает он, особенный, который обязательно должен остаться в памяти ребенка как исключительный праздник, отличный от всех остальных, что бывают в году.

День 1 июня для ребятишек семейного детского дома Щербаковых и детского дома № 2, над которыми Евгений Семенович шефствует не первый год, стал «обыкновенным чудом», сотворенным депутатом в очередной раз. Каждый из ребят получил в этот день подарок от Евгения Семеновича Ефремова.

Надо было видеть искренний восторг ребятишек Щербаковых, когда каждый из них стал обладателем мягкой игрушки – бархатного мишки, поющего мышонка, доброго гномика. Хозяйка большого и дружного дома Г.Н. Щербакова поблагодарила депутата за то внимание, которое Евгений Семенович уделяет их семье постоянно:

- Проблем у нас хватает: семья большая, соответственно и расходы немаленькие. И, если бы не помощь Евгения Семеновича, нам пришлось бы сложно. Бесплатные путевки в лагерь на лето для наших детей, помощь с трудоустройством, ремонтом, бытовая техника, подаренная им нашей семье. Да разве все перечислишь! Все наши просьбы находят отклик в его душе.

Вот и очередная подоспела, планируем пойти на депутатский прием: у нас сломался большой насос. Нам его не купить – он слишком дорогой, отремонтировать тоже сами не сможем. Вся надежда на Евгения Семеновича...

Понравились игрушки и ребятам детского дома № 2, ждавшим своего доброго друга. Директор Татьяна Викторовна Петрова подчеркнула, что Евгений Семенович постоянно помогает детскому дому, решает многие насущные проблемы, оказывая финансовую поддержку. Благодарственное письмо, добрые слова коллектива в адрес Ефремова с пожеланиями всего самого хорошего – то немногое, чем может отплатить за доброту и внимание муниципальное учреждение, сегодня, к сожалению, финансируемое достаточно скромно. Но эта искренняя, идущая от сердца благодарность дорогого стоит.

К тому же вряд ли можно передать чувства, возникающие при виде сияющих глаз, счастливых улыбок на лицах детей. Поистине дар приносит радость не только тому, кто его получает, но и самому дарящему. Подарите радость тем, кто в ней нуждается. Вы не пожалеете – испытаете еще большую радость!

Е.С. Ефремов прислал подарки вместе с пожеланиями добра и удачи и в детский дом № 1, в котором сегодня воспитываются 42 ребенка от трех до семнадцати лет. В День защиты детей здесь состоялся настоящий праздник, подготовленный коллективом педагогов и воспитанников.

Вы замечали, как наши дети любят сцену? А если еще есть перед кем блеснуть своими талантами, то выступление превращается не в труд, а в удовольствие. Ребятишки вдохновенно пели и танцевали под дружные аплодисменты гостей. Подарки стали прекрасным завершением детского праздника, знаменующего начало долгожданного лета, веселых каникул.

Е.С. Ефремов, в дополнение к подаркам, выделил 39 бесплатных путевок для воспитанников в оздоровительный лагерь «Салют» ОАО «Балаковорезинотехника».

Нашим детям – особая забота

Организацией досуга и оздоровления детей работников Балаковорезинотехники руководство предприятия совместно с профкомом занимается целенаправленно и планомерно. Серьезное внимание уделяется санаторно-курортному лечению ребят. С начала года побывали в санаториях и смогли поправить свое здоровье 115 детей.

С 3 июня начал свою работу детский оздоровительный лагерь «Салют», гостеприимно встретивший на берегу реки Битиляк более двухсот детей работников предприятия. 9 июня состоялся праздничный концерт, посвященный открытию летнего сезона.

Актуально

Солнечное лето – «время очкариков»

Будь здоров!

Летом наши глаза нуждаются в дополнительной защите от ультрафиолетовых лучей. А потому в солнечные дни, выходя на улицу или садясь за руль автомобиля, постарайтесь всегда надевать солнцезащитные очки. Как их лучше выбрать? Советуют врачи-офтальмологи.

В солнечных очках главное - это линзы , а не оправа, как кажется многим. Они должны быть стеклянными. Запомните: чем темнее цвет линз, тем больше света они способны поглотить. При покупке обратите внимание на внутренние стороны дужек очков. Там должно быть указано, какого цвета линзы и какой процент света они поглощают

Линзы с зеркальным покрытием очень эффективно отражают яркий, почти слепящий свет. Они будут очень полезны, например, возле морской воды или на солнечных вершинах гор.

А еще существуют очки специально для автомобилистов. Их поляризующие линзы защитят глаза и от солнца, и от слепящего света фар. Кроме того, они усиливают зрительное восприятие основных «дорожных» цветов - красного, желтого, зелёного. Линзы-«хамелеоны» темнеют постепенно, по мере увеличения яркости. Такие очки можно носить,не снимая весь день,- нагрузка на глаза в них значительно снижается.

Конечно, все мы стараемся не разориться при покупке обновок, в том числе и очков. Тем не менее покупать совсем дешевые очки, особенно где-то в уличном ларьке, - дело крайне рискованное. Желательно приобретать очки в специализированных магазинах оптики. О высоком качестве очков свидетельствует надпись на внутренней стороне одной из дужек - UV-PROTECTION, что означает «защита от ультрафиолета».

Чтобы продлить срок службы очков, нужно держать их в твердом футляре и время от времени протирать линзы специальной сухой бархоткой из мягкой замши.

Очки могут подчеркнуть особенности вашего лица или же подкорректировать недостатки. Например, если вы круглолицы, то вам нужны очки прямоугольной формы, без закругленных деталей. Если вы считаете, что у вас «треугольное» лицо, то лучше выбрать низко сидящие на переносице очки в тонкой металлической оправе, овальной формы. Ну а к овальному лицу подойдут практически любые очки.

ЦЕНТР КВАНТОВОЙ МЕДИЦИНЫ

Центр Квантовой Медицины продолжает свою работу по уникальному комплексному обследованию и лечению заболеваний суставов и позвоночника, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, бронхолегочных заболеваний, лечению головных болей, люмбоишалгии, фибромиомы, мастопатии, простатита, энуреза; восстановлению органов биотрансплантантами «Аллоплант»; реализует лечебную программу по очищению организма.

Осуществляется предварительная запись с оплатой.

Лицензия 144728, рег. № 3339 от 14.05.02 по 14.05.07. Лицензия Д 135935, рег. № 3335 ЛВД-12 от 31.10.03 по 31.10.08.

с 8.00 до 19.00, перерыв с 13.00 до 14.00.
ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА ЦЕНТР РАБОТАЕТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ ДНЕЙ:

Вопрос-Ответ

Как самому снять сердечный приступ?

Как на даче с помощью подручных средств можно предотвратить сердечный приступ?

Г.Тихонов

Появление боли или других неприятных ощущений в левой половине груди – сигнал немедленно прекратить работу. То же относится к одышке, ощущению перебоев в работе сердца.

Захватите с собой на дачу валидол, нитроглицерин, нитросорбид, но-шпу, баралгин или седалгин. Они помогут снять острый сердечный приступ. Если стало плохо, нужно сразу же при-

Стоматологическая поликлиника №1
ул. Ленина, 108, т. 44-00-59

РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением анестетиков импортного производства
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ металлокерамикой
СЪЕМНОЕ И НЕСЪЕМНОЕ протезирование

СКИДКА медработникам и пенсионерам 15%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»

МЫ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ!

Лиц. № Д136119, рег. №3490 ЛВД-03 от 30 апреля 2004 г.

Не торопись стареть

Для сохранения красоты и молодости на долгие годы нужно:

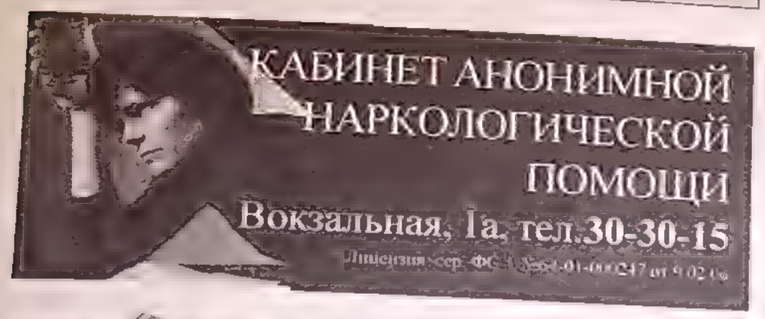
- принимать витамины С и Е, которые обладают свойством замедлять процессы старения. Их можно ку-
- Ежедневно выпивать не меньше 3-4 стаканов молока, йогурта или кефира. Благодаря высокому содержанию кальция они прекрасно укрепляют кости.

...органов биотрансплантантами «Аллоплант»; реализует лечебную программу по очищению организма.

Осуществляется предварительная запись с оплатой.

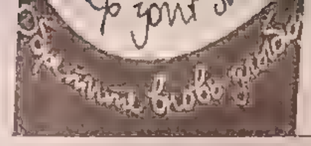
Лицензия Г 744728, рег. № 3339 от 14.05.02 по 14.05.07. Лицензия Д 135935, рег. № 3335 ЛВД-12 от 31.10.03 по 31.10.08

с 8.00 до 19.00, перерыв с 13.00 до 14.00.
ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА ЦЕНТР РАБОТАЕТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ ДНЕЙ:
ул. Комсомольская, 29, поликлиника №6, 1 этаж, каб. 9.
Тел. 44-30-77


КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а, тел.30-30-15

Появление боли или других неприятных ощущений в левой половине груди – сигнал немедленно прекратить работу. То же относится к одышке, ощущению перебоев в работе сердца.

Захватите с собой на дачу валидол, нитроглицерин, нитросорбид, но-шпу, баралгин или седалгин. Они помогут снять острый сердечный приступ. Если стало плохо, нужно сразу же принять валидол, а лучше положить таблетку нитроглицерина под язык. Он действует мгновенно. Если не поможет, выпейте нитросорбид, он обладает более длительным действием. Если боли не прекратятся и в этом случае, примите повторно нитроглицерин, затем на область сердца поставьте горчичник. Если и это не помогает, вызывайте «скорую». Не стоит рисковать жизнью.



СКИДКА медработникам и пенсионерам 15%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»
МЫ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ!

Не торопись стареть

Для сохранения красоты и молодости на долгие годы нужно:

- принимать витамины С и Е, которые обладают свойством замедлять процессы старения. Их можно купить в аптеке. А также пусть на вашем столе всегда будут фрукты, овощи, зелень, орехи.
- Чистить зубы дважды в день (статистика свидетельствует, что это делают далеко не все, а зря). Болезни десен, например гингивит, приводят к старению иммунной и кровеносной систем.
- Для выработки в организме витамина Д каждый день гулять по улице, даже в плохую погоду, 10-20 минут;
- Ежедневно выпивать не меньше 3-4 стаканов молока, йогурта или кефира. Благодаря высокому содержанию кальция они прекрасно укрепляют кости.
- Регулярно заниматься сексом. Медики доказали: чем больше оргазмов испытывает человек, тем моложе становится.
- Не злоупотреблять лекарствами.
- Завести домашних животных.
- Не начинать день на голодный желудок. Те, кто привык завтракать, выглядят моложе своих сверстников.
- Чаще смеяться. Смех снимает стресс и укрепляет иммунную систему.

Новые технологии для пациентов и коллег

У меня сломался зуб. Во рту остался осколок, который резал десну и всячески мешался во рту. Мне предложили выдернуть остатки зуба и на это место поставить мост. Но дергать зуб было страшно. К тому же протезирование занимает немало времени.

Идеальным выходом стало наращивание зуба, предложенное врачами фирмы «СветаДент». Делается оно в течение 2 часов, а если корень зуба в хорошем состоянии и не требует дополнительного лечения, то по цене выходит не более 1200 рублей. Кстати сказать, два года назад моя подруга заплатила около 1600 рублей только за одну металлокерамическую коронку, а тут предложили целый зуб «вырастить».

Ушла я, как и было обещано, через два часа, широко улыбаясь. Ведь, даже если пристально глядеть на зубы, никто не сможет определить, где мой зуб, а где только что «выращенный» умелыми руками врачей.

Е.Каренова

Директор фирмы «СветаДент» Светлана Анатольевна ПРИХОДЬКО рассказывает о процедуре восстановления зуба:

- Эта процедура достаточно проста. В подготовленный канал зуба на 2/3 вставляется стекловолоконный штифт, который обеспечивает устойчивость нового зуба, очень прочен и незаметен, поскольку приобретает цвет реставрационной смолы. Для установки штифта используется цемент двойного отвердения производства Германии, который обладает высокой прочностью и низкой растворимостью, т.е. не будет вымываться слюной. Он вводится в канал шприцем со специальной насадкой, где обеспечивается получение гомогенной смеси и точное соотношение компонентов.

Последний этап – восстановление самого зуба. Для этого используется нанокомпозит последнего поколения. Специальные изогнутые насадки позволяют быстро и точно вносить материал непосредственно в полость зуба. После окончательной полимеризации производятся шлифование и полирование зуба, придающие ему законченный эстетический вид. При таком методе восстановления зуб полностью повторяет анатомическую форму и выполняет свою физиологическую функцию.

МИКРОПРОТЕЗИРОВАНИЕ от
ВОССТАНОВЛЕНИЕ отсутствующего ЗУБА при помощи стекловолокна за одно посещение.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ отсутствующей КОРОНКИ при помощи стекловолокна.
Лиц. №3184-ЛВД-03 от 9.04.03г.
СветаДент
ул.Ленина, 91, Мадонна, т.44-34-24

[illegible] сотрудников и коллег [illegible] успехов в работе.

На заметку

Лечит уксус

Натуральный яблочный уксус поможет при таких заболеваниях, как:

- расстройства желудка, запоры, тошнота, ощущение переполненности и тяжести в желудке;
- головные боли;
- повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям, частые простуды;
- повышенная утомляемость;
- лишний вес, ожирение;
- тусклые, редеющие волосы, ломкие ногти;
- кожный зуд;
- чувствительность к холоду, зябкость, холодные руки и ноги;
- ухудшение памяти, снижение концентрации внимания;
- ухудшение зрения, утомление глаз;
- одышка при малейшем физическом напряжении;
- частая зубная боль, воспаляющиеся и кровоточащие десны;
- склонность к появлению прыщей и угрей

Принимать яблочный уксус лучше с медом: 1 чайн. ложку уксуса смешайте с 1 чайн. ложкой меда, принимайте 3 раза в день после еды.

Страницу подготовила Ирина МАМОТЬКО

Гороскоп 14.06 - 20.06

ОВЕН

На этой неделе вас может ожидать творческий подъем и неожиданно удачное решение проблемных задач, требующих согласования с вышестоящими инстанциями. Среда и четверг располагают к тому, чтобы занять выжидательную позицию и готовиться к разумному компромиссу. В субботу порадуйте себя общением с друзьями, а в воскресенье постарайтесь насладиться тишиной и уютом.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе вы найдете новые точки приложения своих сил. Постарайтесь искать нестандартные решения вопросов. Не поддавайтесь панике из-за временных трудностей. Если что-то будет не получаться, обратитесь к близким людям за советом и помощью. Четверг - напряженный день. В пятницу вам по плечу переделать массу дел. К воскресенью вы сможете отдохнуть так, как вам захочется.

БЛИЗНЕЦЫ

У вас достаточно сил, чтобы добиться поставленных целей. Вернитесь к незавершенным делам и постарайтесь вовремя устранить возникшие неточности. Пятница благоприятна для поездок. В субботу лучше не обольщаться заманчивыми идеями. Постарайтесь умерить гордость и примите помощь и поддержку от близких людей. На выходных отдохните дома.

РАК

Эта неделя может принести изменения в профессиональной сфере. Задумайтесь о духовном совершенствовании. Ваши планы и цели будут проходить проверку на жизнеспособность. На работе вам могут предъявить излишне жесткие требования. Прислушайтесь к мудрым советам людей старшего поколения - и вы откроете блестящий выход из создавшейся ситуации. Дети порадуют вас своими успехами.

ЛЕВ

Вам необходимо запастись мудростью, терпением и спокойствием. Воинственность принимается окружающими до определенного предела. На работе дела продвигаются успешно. Свою энергию направьте на создание или трансформацию собственного дома. Учитесь слушать и слышать - возможно, вы сможете узнать нечто, что позволит вам изменить свое восприятие мира.

ДЕВА

На работе придется приложить максимум усилий, чтобы оставаться на высоте и соответство[illegible] начальства. Не распыляйтесь, держи[illegible] главную цель. В среду соблюдайте [illegible] будьте внимательнее при выполнении [illegible] четверг может оказаться светлым и ра[illegible] днем. Лучший отдых для вас - у моря.

ВЕСЫ

Пора хотя бы слегка обновить свой имидж. [illegible] внимание на работе. Возможно

Полезно знать

Цвета вашего здоровья

В ЗАВИСИМОСТИ от цвета растения содержат полезные вещества, необходимые нам для красоты и здоровья. Всего таких цветов семь, продукты каждого из них должны быть в нашем меню ежедневно.

● На завтрак съешьте любой фрукт желтого цвета **(апельсин, персик)**, так вы запасетесь витамином С и защитите легкие благодаря особому веществу - бета-криптоксатину.

● В полдень перекусите **виноградом** или **сливой** красно-фиолетового цвета. В них содержатся мощные антиоксиданты - антоцианы. Они помогают бороться со стрессами.

● На обед приготовьте салат из **помидоров с сельдереем**. В краснобоких помидорах много ликопена, он стимулирует работу сердца и сосудов. Светло-зеленый сельдерей помогает бороться с опухолями, полезен для желудка.

● На ужин в качестве гарнира подайте капусту зеленого цвета: **брокколи и брюссельскую**. Это проверенное средство профилактики рака. И наконец, побалуйте себя морковным соком. Овощи и фрукты оранжевого цвета делают взгляд зорче, а кожу чище.

Настоящему мужчине

Поможет домашняя «ВИАГРА»

Многие мужчины, особенно в возрасте, имеют проблему, связанную с импотенцией. И хотя сегодня фармацевтическая промышленность предлагает множество лекарств на эту «тему», но не всем эти лекарства, особенно импортные, по карману.

Предлагаем рецепт простого народного средства, которое не только сделает вас уверенным в любви, но и укрепит организм в целом.

Возьмите 500 г кураги, 500 г грецких орехов (очищенных), 500 г изюма, 3 лимона с кожурой. Все пропустите через мясорубку и добавьте 1 кг меда.

Принимать надо по **1 ст. ложке** натощак каждый день.

Новости

Еще тупее

Скорей всего Брэд Мейерс является самым тупоголовым мошенников в Австралии.

Когда его заподозрили в краже коробки пива, он простодушно признался, что не мог этого сделать, так как в это время грабил ювелирный магазин.

Как заметил детектив Пол Джонсон из окленда, «если бы этот идиот держал язык за зубами, то он до сих пор был бы на свободе».

Это любопытно

СЕКРЕТ НЕСТАРЕНИЯ

Знаете ли вы, как прожить долго и счастливо? Только что свои крамольные советы опубликовали на страницах журнала «Нью сайентист» британские исследователи. Рецепты радостного долголетия они построили, сами того не ведая, на русской народной мудрости - "нет худа

но, скажем, коллекционирование или разгадывание кроссвордов, короче, все то, что заставляет человека вести не растительный, а активный образ жизни.

В числе их рекомендаций есть и вполне традиционные. Не переедайте, чтобы у вас не накапливались вредоносные «свободные ра-

требованиям начальства. Не распыляйтесь, держите в поле зрения главную цель. В среду соблюдайте осторожность и будьте внимательнее при выполнении любого дела. Четверг может оказаться светлым и радостным днем. Лучший отдых для вас - у моря.

ВЕСЫ

Пора хотя бы слегка обновить свой имидж. Сконцентрируйте внимание на работе. Возможно внезапное увеличение нагрузки, появление новых обязанностей. Среда - благоприятный день для освоения новых далей. В пятницу вы можете проявить творческую сторону вашей натуры; что поможет воплотить в жизнь самые неординарные замыслы. В субботу вас может посетить замечательная идея в области финансов.

СКОРПИОН

Наступило время для самореализации и раскрытия творческого потенциала. Безжалостно расставайтесь со всем устаревшим и ненужным. Среда может порадовать вас хорошими новостями и новыми перспективами. В четверг выгодно деловое сотрудничество с родственниками. Выходные посвятите семье. В воскресенье отправляйтесь в гости - и не забудьте о подарке, который вы заранее приготовили.

СТРЕЛЕЦ

Один из самых важных моментов недели - это необходимость сосредоточиться на служебных делах. Скромность - оптимальная линия поведения. Хотя хранить секреты непросто, если вы не сдержитесь, у вас и доверившихся вам людей могут быть неприятности. В четверг не стоит вести переговоры и заключать важные сделки. Могут приехать гости издалека.

КОЗЕРОГ

Наступает время подведения итогов и переоценки ценностей. Поверьте в свои силы. Зависимость от начальства будет смущать вас, но ее компенсируют денежные поступления. В четверг можете рассчитывать на помощь друзей. Пятница благоприятна для плодотворного дружеского общения. В выходные вероятны поездки за город.

ВОДОЛЕЙ

На этой неделе появятся замыслы новых проектов, желание и возможность их осуществить. Только не забывайте о разумной осторожности. Чтобы укрепить бюджет и расширить кругозор, принимайте участие в серьезных коммерческих проектах. Небольшие неурядицы пойдут вам на пользу, если вы направите события в позитивное русло. В четверг обогащайтесь новыми полезными связями.

РЫБЫ

Вас ожидает успех на работе. Постарайтесь своевременно исправлять допущенные вами ошибки. Старайтесь не раздражаться по пустякам и не сердиться на коллег за излишнее рвение и мелкие подначки. Бумажные проволочки на работе могут слегка разочаровать вас.В среду задумайтесь над тем, как распланировать дела. Постарайтесь умерить свои амбиции к пятнице, иначе неприятности смогут подстеречь вас там, где вы их вовсе и не ожидали. В воскресенье благоприятен пассивный отдых.

Родители учащихся 1-6 классов!
СОШ №11 приглашает
БЕСПЛАТНО обучаться бальным танцам.
Тел. 62-00-60, ул.Минская, 59.

свои крамольные советы опубликовали на страницах журнала «Нью сайентист» британские исследователи. Рецепты радостного долголетия они построили, сами того не ведая, на русской народной мудрости -"нет худа без добра".

Они смеют пропагандировать алкогольные возлияния, правда, в умеренных дозах, и даже... увлечение азартными играми. Логика такова: все это задает работу мозгу. Полезнее, все то, что заставляет человека вести не растительный, а активный образ жизни.

В числе их рекомендаций есть и вполне традиционные. Не переедайте, чтобы у вас не накапливались вредоносные «свободные радикалы».

Другая заповедь британских гуру гласит: свейте себе гнездо, ведь, по статистике, семейные узы увеличивают на 7 лет продолжительность жизни современного мужчины, а

женщины — на два года. И наконец, заставьте себя улыбаться и радоваться тому, что вас окружает. Вспомните слова светлого гения Моцарта: «Жизнь — это улыбка, даже если по лицу текут слезы».

Не хлебом единым

Рука, крестившая Христа

На всенощной в храме Христа Спасителя Патриарх Алексий II торжественно встретил ковчег с десницей Иоанна Крестителя, доставленный специальным рейсом из Богородицкого Цетинского монастыря в Черногории.

Сила и судьба святыни, действительно, необыкновенны. Ее похищали, отбивали, дарили, прятали и находили, перевозили из города в город, из страны в страну.

А в конце XVIII века мальтийские рыцари спасали десницу от войск Наполеона и в поисках защиты обратились к русскому императору Павлу I с предложением стать Магистром Мальтийского ордена, поскольку только его справедливо считали единственным христианским государем. Павел I принял титул, а с ним и многочисленные святыни, которые обрели покой и почитание в нашей Православной Церкви. Так в России оказалась рука, которая крестила Иисуса Христа. Более ста лет десница пребывала в Санкт-Петербурге и Гатчине, а сразу после революции начались ее новые приключения.

Эстония и Дания, Берлин и Югославия - вот пути пристанища святыни.

После Храма Христа Спасителя десница Иоанна Крестителя побывает в Нижнем Новгороде, Чебоксарах, Екатеринбурге, Челябинске, Саратове, Владикавказе, Ростове-на-Дону, Минске, Санкт-Петербурге и Киеве. А16 июля возвратится в Черногорию.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

- 2-комн.кв., по ул.Ак. Жук, 55, 1/2, общ. 42 кв.м. Тел. 49-09-19.
- 3-комн. кв., 9/9. Тел. 37-03-28.
- 3-комн. кв. со вставкой, 3/9, 11 мкр. Тел. 33-86-62, после 18.00, 8-927-225-83-13.
- 3-комн. кв. «клоп», 57 кв.м.; дом недостроен., 1,5 га напротив БРТ, 430 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, веч.
- 3-комн. кв., 4 б мкр., 8/9, 38/58. Тел. 64-16-88.
- 3-комн. кв., 38/60, 7/10, 4 б мкр., без посредников или меняю. Варианты. Тел. 44-28-10, 64-37-63 (раб.).
- 3-комн. кв., 40/54, 3/5, пласт. окно, счетчики газа и воды, ж/г. Тел. 35-55-25.
- 4-комн. кв., 1/5, 43/62, балкон - 12 кв.м., т/ц «Гранд». Дорого. Тел. 8-927-221-12-88, 44-39-28.
- Домик в Терсе с приусад. участком, недорого. Тел. 8-927-16-452-14.
- Дом в 3 ярусах (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Тел. 44-35-14, 65-05-88.
- Дом, с/г, 50 кв.м, АОГВ, земля 2,7 сот. Торг. Тел. 44-21-31, веч.
- Дом, 50 кв.м, АОГВ, гараж, сарай, летн. водопр., 5 сот. или меняю на 2-комн. с доплатой. Тел. 35-21-03, ул.Толстого, 19.
- Дом в с.Быков Отрог, гараж, баня, уч-к. Тел. 65-16-01.
- 1/2 коттеджа (с. Солянка), гараж, уч-к. Тел. 35-48-55.
- Коробку 2-эт. кирп. дома, 6 сот. Тел. 62-68-92 (веч.), ул.Казанская, 135.

ДАЧИ, УЧАСТКИ

- Дачу 5,5 сот., на Сбросном канале, кирп. дом, насаждения. Торг. Тел. 44-28-10, 64-37-63 (раб.).
- Дачу в «Приморье», 10 сот., насажд. Тел. 33-81-49, 8-927-147-05-33.
- СРОЧНО дачу «Химик-1», недорого. Тел. 37-28-35.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

- «Опель-кадетт», 1986 г.в., отл. сост., недорого. Тел. 8-905-386-72-20.
- СРОЧНО ВАЗ-21093, 1993 г.в., требуется кап. ремонт кузова, 35 т.р., торг. Тел. 44-13-13.
- ВАЗ-2101, хор. сост. Тел. 33-85-48.
- ВАЗ-21113, 2001 г.в., серебристый, есть все, 150 т.р., торг. Тел. 44-39-28, 8-927-221-12-88.
- ГАЗ-24, белый, хор. сост., есть з/ч. Тел. 49-01-89.
- «Москвич-2140», 1978 г.в., двиг. - 7 лет, на ходу, застрахован, 10 т.р. Тел. 64-33-64.
- «Оку», 2005 г.в., цвет «сочи», идеальн. сост., 100 т.р. Тел. 8-927-225-11-70.
- Мопед «Карпаты-2», красный, пробег 1 тыс. км, хор. сост. Тел. 37-22-88.
- Запчасти на ИЖ-27156 («Москвич»-«пирожок»). Тел. 49-17-08, 8-903-386-23-36.
- Генератор к ГАЗ-24, поршня, кольца, пальцы. Тел. 33-08-55.
- Камеры автошин ВАЗ; стартер ЗИЛ-157; генератор Г-24; часы и приемник к ВАЗ; вкладыши коренные на «Икарус». Тел 44-72-52
- Гараж-бокс, 100 кв.м в ТСК «Линево» (СГЭМ). Тел. 8-905-320-92-97.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ

- Платье свадеб., фата, обручи, перчатки, б/у 1 раз, 2,5 т.р. Тел. 49-05-09
- Платье свадеб., р.44-46, корсет, стразы, б/у 1 раз, 2 т.р. Тел. 37-26-38
- Плащ-сюртук, 48 р., новый, серый, дешево - 1500 р. Тел. 64-36-63.
- Пиджак, р. 50; плащ муж., р.50; тулуп. Тел. 49-15-87.
- Обувь жен., зим., летн., 35-36 р., отл. сост., дешево. Тел. 33-59-77.

Болезнь		Русская мера веса		Для содержания животных	Попугай	Город на Волге	Река во Франции	Женское имя	Остров в Тихом океане
Европейский житель							Мужское имя		
Низ комнаты				Стихотворная форма					
				Сказка Газароса Агаяна					
Настил из бревен	Ворожба	Крик		Река в Якутии	Остров, Алеутские острова				
Спешка								Полководец Александра Македонского	
					Город в Испании				
Способ воздушного боя		Город и порт во Франции	Имя Мицкевича		Немецкий композитор		Поэт		Имя богини Персефоны
Жаба				Украинский танец					
Земельный участок						Искусственный язык			
Плакучее дерево				Молодой спортсмен					
Казачий атаман						Верховное божество у адыгов			

Ответы на сканворд из ГРАД:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Иберис. Ас. "Пир". Спорт. Эссе. Лисео. Пиромания. Мажор. Лавр. Ион. Мошна. Емеля. Рог. Нар. Трава. Тропа. Мот.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Гипс. Серебро. Бис. Ислам. "Спи". Аре. Столяр. Осина. "Пациент". Иж. Орт. Алло. Иваново. Омар. Неро. Мята. Шрам. Агат.

Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Бывает же!

Жениться можно и на теще

Европейский суд по правам человека вынес решение о том, что действующий до сих пор в Англии и Уэльсе запрет на вступление в брак между зятем и тещей или свекром и невесткой нарушает права человека и должен быть отменен. Теперь в семейный кодекс Англии и Уэльса будут внесены соответствующие изменения. Аналогичные поправки в семейный кодекс уже были в этом году приняты в Шотландии. Требуется лишь, чтобы новобрачные не были связаны кровными узами. Решение суда принято после иска четы из Уоррингтона, которой было отказано в регистрации брака, поскольку 60-летний жених приходился свекром 40-летней невесте. Истица, обозначенная в решении суда литерой В, первоначально вышла замуж за С, с которым развелась после рождения сына. Отношения между женщиной и отцом ее бывшего мужа L стали развиваться уже после развода. Если брак между В и L будет зарегистрирован, то это значит, что муж будет приходиться дедом сыну собственной жены, который уже называет его папой.

По решению Европейского суда местные власти не только обязаны зарегистрировать такой брак, но и выплатить молодоженам компенсацию в размере 12 тыс. долларов за ущемление их права на свободу создания семьи.

Вольчики оближешь

Овощи да квас – блюдо высший класс!

Когда одолевает жара под 40°С, есть ничего не хочется. Но есть в русской кухне одно блюдо, которое в жару - в самый раз. Конечно же, речь идет об окрошке. И рецептов ее приготовления великое множество. Предлагаем один из них.

МЯСНАЯ НА КЕФИРЕ

Для этого рецепта вам понадобится: примерно пол-литра кефира, столько же холодной кипяченой воды, 300 г вареной говядины, пучок (около 100 г) зеленого лука, 2-3 огурца, 2 варёные картофелины, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль, сметана - по вкусу.

Мясо, картофель, яйца и огурцы нарежьте кубиками, лук порубите, все хорошо перемешайте и посолите. Кефир смешайте с водой. Перед подачей в каждую порционную тарелку положите несколько ложек этого «салата» и залейте его разведенным кефиром, добавьте чайную ложку сметаны и посыпьте измельченным укропом.

Улыбнись!

Зубной врач после трех часов попыток вырвать зуб у пациента говорит: "Пусть его тебе паровоз дёргает".

- Ну и?

- Три вагона сошли с рельс.

- А зубы?

- Но вы же неделю назад уже покупали точно такой же «мерседес»???

- Да понимаешь, [illegible]

Пациент: Инж. Орт. Алло. Иваново. Омар. Неро. Мята. Шрам. Агат.

Балаковские Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Русь»).

УЛЫБНИСЬ

Зубной врач после трех часов попыток вырвать зуб у пациента говорит: "Пусть его тебе паровоз дёргает".

Через недельку встречает его на улице без зубов вообще.

- Доктор, я сделал как Вы сказали - привязал свой зуб к последнему вагону поезда.

- Ну и?

- Три вагона сошли с рельс.

- А зубы?

- Начальник станции выбил!

●●●

Проходит новый русский покупать «мерседес». Продавец у него спрашивает:

- *Но вы же неделю назад уже покупали точно такой же «мерседес»???*

- *Да понимаешь, там пепельница засорилась.*

●●●

Преподаватель - студенту:
- Вы были в армии?
Студент:
- Нет, а что?
- Да так... могу устроить.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Вяз. машину «Нева-2». Тел. 44-46-62.

● Плиту газ., 4-конф., б/у, дешево. Тел. 35-68-09.

● Проигрыватель CD «Техникс» SL-PD 688. Тел. 39-08-36, 8-927-142-89-13.

● Проигрыватель CD «Марантз», настройка сигнатюр. Недорого. Тел. 44-94-22, 8-927-134-17-13.

● Х/к «Nord» 2-камер., б/у 5 лет; ЦТ «Samsung», б/у 5 лет, д.70 см, д/у; пиш. видеоплейер «Panasonic», отл. сост. Тел. 62-05-65, 30-13-65.

● Цв. ТВ «Фунай», д/у, хор. сост., 2,8 т.р. Тел. 46-85-85.

● Ч/б ТВ «Беларусь», д.31 см, б/у, 550 р. Тел. 44-51-16.

● Тел/факс «Daewoofax DF-50», 1900 р.
Тел. 49-17-08, 8-903-386-23-36.

МЕБЕЛЬ

● Шкаф посудн. (горка), б/у, недорого. Тел. 44-05-51.

● Два 2-створч. шифоньера с антресолями внизу; две 1-спальн. кровати, все от гарнитура. Тел. 44-68-70.

● Стол-книжку, нов., доставка; кух. шкафы, нов.; прихожую, нов., недорого. Тел. 30-20-71.

● Стол кухон.; кровать 1,5-спальн. Тел. 49-15-87.

● Кух. уголок (большой), недорого. Тел. 39-23-87.

● Сервант узкий, темн. полир., б/у, 500 р. Тел. 33-35-52.

● 3-створч. шифоньер. Тел. 33-85-48.

● Два кух. стола; кровать 2-спальн. с сеткой; сервант (Германия). Тел. 44-72-52.

РАЗНОЕ

● Рацию. Тел. 33-58-30.

● Мед цв., лесной; масло подсолн.; оптом-розницу. Тел. 46-44-27.

● Ковер ч/ш (2х3), палас ч/ш (1,7х3,6); мойку эмалир. 60х60. Тел. 44-46-62.

● Флягу; бахилы; кадку; комбинезон рыбака; колонки. Тел. 49-15-87.

● Водоподогреватель проточ., кух., Q-50 л/ч, t-50°С, N-2 кВт. Тел. 46-88-56.

● Велосипед подрост. Тел. 35-95-30.

● Русскую балалайку, дешево. Тел. 33-84-84.

● Резиновую 2-местн. лодку «Уфимка-2». Тел. 495-483.

● Эл. двигатель 0,37 кВт, 1320 об/мин. Тел. 32-40-14.

● Пруж. матрац 220х120; дет. ванночку; зеркало большое в прихож. Тел. 33-85-48.

● Баян «Рубин-6»; гипюр, парчу. Тел. 33-08-55.

● Баллон пропан. 50 л; палатку 2-местн., нов.; рукав пожарный, нов.; электронасос для побелки. Тел. 44-64-25.

● Марки с альбомом; самовар цветной. Тел. 44-52-99.

● Дверь входн., дерев., б/у, 200х79, без коробки. Тел. 35-62-95.

● Теленка 4-мес. (бычок). Тел. 65-38-08.

● Торг. палатку разб., нов.; костюм сварщика, емкости под воду и ГСМ от 20 до 200 л. Приемник ламп. Тел. 44-72-52.

● Палас шерстян., 2х4. Тел. 44-72-52.

КУПЛЮ

● СРОЧНО 1-2-комн.кв., можно м/с. Тел. 68-11-70.

● Дачу в «Приморье» с домиком. Тел. 33-97-71.

● Велосипед дет. для 7-8 лет с бок. колесами. Тел. 66-35-17, веч.

● Сотовый телефон, б/у, недорого. Тел. 33-84-84.

МЕНЯЮ

● 1-комн. кв., 5/5, б/б, 6 мкр. на 1-комн. в 1 мкр. Тел. 62-68-46, 8-960-341-73-22.

● 3-комн. кв., 47/64, 4/5, ремонт, балкон застекл., р-он «Мадонны», на две 1-комн. по 17 кв.м. Тел. 44-27-52.

● ВАЗ-2103, 1982 г.в., «сафари», хор. сост. на «Оку». Тел. 8-927-115-70-14.

ПРОЧЕЕ

● Сдам 1-комн. кв. с мебелью в нов.мкр. на длит. срок. Предоплата за 2 мес. Тел. 62-05-65, 30-13-65.

● Сдам бокс в аренду, 56 кв.м, терр-ия «Агропромтранса». Тел. 35-55-07.

● Набор, распечатка текстов. Тел. 33-58-30.

● Дипломы! Курсовые студентам в срок. Тел. 491-708, 8-903-386-23-36.

● Отдам сервант, б/у, большой, за ведро немелкой клубники. Тел. 44-30-80.

● Познакомлюсь с женщиной для серьезных отношений. О себе: москвич, 29/175/80, с ч/ю; без вредных привычек, без матер.-жилищ. проблем, временно в МЛС. Адрес: 410080, г.Саратов, Сокурский тракт, УШ 382/10, 5 отряд, Ватутину А.В.

СДАМ 1-комн. квартиру в жилгородке.
Тел. 46-89-93.

Уважаемые балаковцы!

16 июня с 9.00 до 12.00
ГУ ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ г.Балаково
в рамках 15-летнего юбилея службы занятости
проводит общегородскую
ЯРМАРКУ ВАКАНСИЙ РАБОЧИХ МЕСТ.
Приглашаем всех желающих
найти подходящую работу, приняв участие в ярмарке.
Ярмарка состоится в Центре занятости по адресу:
г.Балаково, ул.Трнавская, 6/1.

Балаковские Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvestl@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R) публикуются на правах рекламы

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-40-33. Цена договорная. Тираж 7000 Экз. Заказ 2709
Подписано в печать 13.06.2006 г. в 15.30

Товарный БЕТОН и РАСТВОР
Блоки стеновые ФБС
Изделия из ПЕНОБЕТОНА
КОЛЬЦА сантехнические
ПЕРЕМЫЧКИ брусковые
ПЛИТКИ тротуарные, парапетные
КАМНИ бордюрные
ООО "Монтажэнерго"
Доверяйте Качеству!
г.Балаково, ул.Транспортная, 4 (8453) 66-01-21

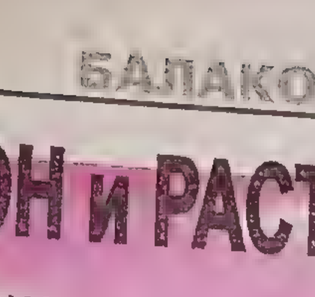
УЛЫБНИСЬ!

Надписи в «маршрутках»

- Земля - народу! Заводы - рабочим! Деньги - КОНДУКТОРУ!
- Книга жалоб в следующей машине.
- Просьба семечки, орешки и бананы есть вместе с кожурой.
- Кондуктор - не осьминог, всем сразу сдачу дать не может.
- Экипажу требуется стюардесса. Интим не предлагать!

От ЗИМЫ до ЛЕТА
Пионерская, 1а
Тел. 44-05-02
1 й МАГАЗИН МОДНОЙ ОБУВИ
ГДЕ ДЕШЕВО
ОБУВЬ текущего сезона - 9 м-он. Рынок "Дон", через мясной павильон, 2 эт.

Чисто английский мусор



Крупнейшая британская компания по переработке мусора Hippowaste составила список необычных вещей, обнаруженных ее служащими в контейнерах для отбросов.

Хотя чаще всего мусорщики сталкиваются с выброшенными паспортами и искусственными конечностями, иногда случаются и эксклюзивные находки. Среди них набор ювелирных украшений, матрас, набитый купюрами на 5 тыс.евро, и чертежи нового самолета, который в ближайшее время должен поступить на вооружение королевских ВВС. Помимо этого в списке оказались чеки на 200 тыс.евро; запечатанный пакет с уликами по уголовному делу; коллекция комиксов, собиравшаяся в течение 25 лет, и живая черепашка, которая к моменту извлечения из мусорного контейнера успела устроить там гнездо.

Многие из необычных вещей были переданы в бюро находок, где и установили их происхождение. Так, оказалось, что весь гардероб некоего респектабельного джентльмена был выброшен на свалку его ревнивой женой, а чемодан с человеческими костями - студентами-медиками, завершившими изучение анатомии.

ТЕЛЕ ВИДЕО АУДИО
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА
ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА
Юбилейный
Молодежный
ул. Комарова, 107 22-68-31
ул. Ф.Социализма, 5 44-42-65
пр. Героев, 26 333-898

АНЕКДОТЫ

Недавно извел в унитазе всех микробов. Теперь в туалете и поговорить не с кем...

●●●

Госбанком выпущена юбилейная монета номиналом «Одна минимальная зарплата.

●●●

Моряки выловили в море бутылку с запиской: «Убедительно прошу вас сдать эту бутылку на вашем приемном пункте, так как у нас импортную тару не принимают. Вырученные деньги прошу переслать аналогичным образом в бутылке, которую не принимают у вас».

●●●

Донос Пятачка в налоговую инспекцию: «Хорошо живет на свете Винни-Пух...»

●●●

- Вот вам таблетки.
- Я их пить не буду! У меня от них бюллетень быстро заканчивается.

12 ДОВОДОВ КУПИТЬ
3
12 СУПЕР предложений
*Магазины торговой марки МОНОПОЛЬ открыты 12 часов - с 8 утра до 8 вечера
ЕЖЕДНЕВНО
магазины торговой марки

ООО «Завод железобетонных изделий»
РЕАЛИЗУЕТ

ООО «Кирпичный завод»
РЕАЛИЗУЕТ

ВЫПИСКА
из протокола №2 от 09.06.06г. заседания единой комиссии КЖХ по размеще-

...человеческими костями - студентами-медиками, завершившими изучение анатомии.

ул. Ф.Социализма, 5 ☎ 44-42-65
пр. Героев, 26 ☎ 333-898

ООО «Завод железобетонных изделий»

РЕАЛИЗУЕТ ПЛИТЫ

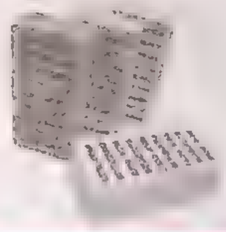
многопустотные, перемычки, блоки стен подвалов (ФБС), кольца сантехнические, бетон товарный

Цена договорная

ООО «Кирпичный завод»

РЕАЛИЗУЕТ КИРПИЧ

керамический, простой, 250х120х65



Цена договорная

☎ 44-14-28, 44-10-73

ВЫПИСКА
из протокола №2 от 09.06.06г. заседания единой комиссии КЖХ по размещению муниципального заказа

ПОВЕСТКА ДНЯ:

Рассмотрение и оценка котировочных заявок на выполнение работ по обслуживанию и содержанию объектов водоснабжения с. Подсосенки

РЕШИЛИ:

1. признать победителем в проведении запроса котировок ООО «Гейзер»

2. заключить муниципальный контракт на выполнение работ по обслуживанию и содержанию объектов водоснабжения с. Подсосенки с ООО «Гейзер» на сумму 138 600, 0 руб.

* Магазины торговой марки МОНОПОЛЬ открыты 12 часов - с 8 утра до 8 вечера

* 12 месяцев гарантии на весь товар

Список предложений периодично обновляется. Подробности по телефону 62-12-00.

12 СУПЕР предложений

ЕЖЕДНЕВНО

магазины торговой марки

Монополь

предлагают покупателям

12 товаров по очень низким ценам.

Открывая дверь в настоящую жизнь

Когда прозвенит последний звонок для Вашего ребенка? Через год, два, три... Так и хочется успокоить себя – до нервной поры поступления в вуз время еще есть. На самом деле, чтобы старт во взрослую жизнь для вчерашнего школьника оказался верным, подумать о подготовке к нему желательно как можно раньше.

Вот уже 14 лет у ребят из районов Саратовской губернии есть возможность не только не отстать от своих сверстников из областного центра, но и обогнать их, обучаясь в одном из крупнейших в России центров довузовской подготовки – лицее-интернате естественных наук при Саратовском аграрном университете им. Вавилова.

За эти годы в числе пяти тысяч выпускников ЛИЕН было и несколько десятков ребят из нашего района, успешно окончивших этот лицей. Почему речь идет об успехе? Во-первых, потому что подавляющее большинство выпускников ежегодно поступает в СГАУ и другие вузы для обучения на бюджетной основе. Ну а главное – это учебное заведение дало всем ребятам знания самого высокого уровня. Причем, это не зависело от их стартовой подготовки.

Заслуги высокопрофессионального коллектива ЛИЕН неоднократно признавались как на региональном, так и на федеральном уровнях. И конечно, самая главная награда – это вхождение лицея в «золотую пятерку» на конкурсе «Лучшие школы России». Базовые предметы углубленного изучения - физику, химию, биологию, а также математику и русский язык - учащиеся осваивают с помощью самых передовых образовательных методик. В лицее действуют лучшие в области школьные лаборатории физики и химии, современные компьютерные классы (более 80 компьютеров) и семь мультимедийных проекторов.

А на международном уровне, в рамках Международной сети продуктивных школ (INEPS), членом которой наряду с московскими и петербургскими школами является саратовский ЛИЕН, по достоинству оценено проектное обучение лицеистов. Это значит, что Ваш ребенок в таком лицее сможет выявить свои склонности и способности, занявшись научной работой по тому или иному предмету. Метод проектов не просто готовит ученика к вузовской жизни, но и учит его грамотно представлять итоги своего труда, работать с литературой; свободно общаться с аудиторией. Специалисты свидетельствуют: дети, участвующие в проектной деятельности, «на голову выше» своих сверстников.

Не стоит сбрасывать со счетов и то, что ребята, еще до поступления в вуз обучающиеся в Саратове, заранее адаптируются к городской жизни. В ЛИЕН к их услугам огромное количество спецкурсов, факультативов и занятий по интересам – от театральной студии до театра моды. А в общежитии их ждут высококвалифицированные воспитатели, а также отдельный компьютерный класс с выходом в Интернет, где можно подготовиться к урокам и просто позаниматься любимым делом...

Рассказывать о лицейской жизни можно долго и много, но лучше все увидеть своими глазами. **24 июня и 29 июля в 10.00 ЛИЕН проводит Дни открытых дверей для выпускников 9-х и 10-х классов**, а также их родителей по адресу: *г. Саратов, ул. Советская, 60.* Это 4-часовой шоу-марафон с подробным рассказом о лицейской жизни и настоящими мультимедийными уроками прямо на сцене. Там вы получите ответы на все вопросы.

Телефоны лицея:
(845-2) 73-60-43,74-96-18.

P.S. Когда писалась эта статья, стало известно, что Указом Президента России директор лицея Галина Григорьевна КОННЫЧЕВА награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Поздравляем!

Ольга МИРОШНИЧЕНКО

В подготовке страницы использовались материалы Интернет-сайтов

Информация, нужная ВАМ!

события недели · телепрограмма · сканворд · гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ Вести

№ 51 (2973)

5 ИЮЛЯ 2006 СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МУЗ «Стоматологическая поликлиника №1» г.Балаково (ул.Ленина, 108)

ПРИГЛАШАЕТ НА БЕСПЛАТНОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ПОЛОСТИ РТА ВЕТЕРАНОВ ТРУДА города и Балаковского района

Обращаться в регистратуру поликлиники с 8.00 до 18.00. Тел. 44-00-59.

Кино как бизнес или бизнес, как в кино

Антон КОЗЫРЕВ

Пожалуй, никто не станет спорить, что кино – это искусство. Но показывать кино – искусство не меньшее. А кроме того еще и неплохой бизнес. Разумеется, только в том случае, когда этот бизнес ведется пра-

Горячие новости

Дважды чемпион России в 11 лет!

«Чемпион России в 10 лет!» - так называлась статья в №61 БВ за 2005 г. о юном победителе первенства России по спидвею среди юниоров Саше Локтаеве.

Менее года прошло – и мы рады поздравить теперь уже 11-летнего героя нашей публикации с очередной блестящей победой, одержанной им в личном первенстве чемпионата России, прошедшего 1-2 июля в г.Тольятти. Ему не было равных в классе мотоциклов с объемом двигателя 85 см³ и 125 см³. Команда ДЮСШ Росто г.Балаково стала чемпионом в командном первенстве.

Балаковская АЭС: план июня перевыполнен

В июне 2006 г. Балаковская АЭС выработала 2172,59 млн. кВт.час электроэнергии (102,5% от плана). Коэффициент использования установленной мощности Балаковской АЭС за этот период составил 75,1 %.

Балаковская атомная станция работает безопасно и надежно. Под нагрузкой находятся энергоблоки № № 2, 3 и 4. Блок №1 – в плановом ремо

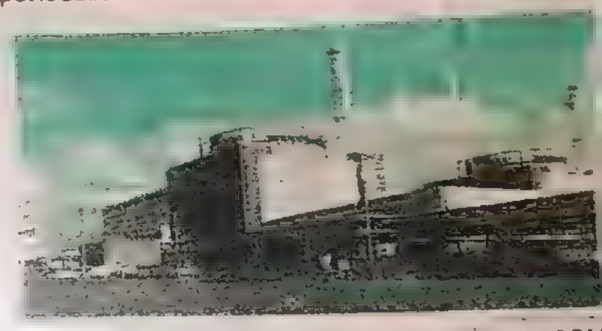
станет спорить, что кино – это искусство. Но показывать кино – искусство не меньшее. А кроме того еще и неплохой бизнес. Разумеется, только в том случае, когда этот бизнес ведется правильно Убедительный пример этого – история нового рождения балаковского кинотеатра «Мир».

Окончание на стр.4

Балаковская АЭС: план июня перевыполнен

В июне 2006 г. Балаковская АЭС выработала 2172,59 млн. кВт.час электроэнергии (102,5% от плана). Коэффициент использования установленной мощности Балаковской АЭС за этот период составил 75,4 %.

Балаковская атомная станция работает безопасно и надежно. Под нагрузкой находятся энергоблоки №№ 2, 3 и 4, блок №1 – в плановом ремонте. Уровень радиации в районе расположения АЭС не превышает безопасных фоновых значений, свойственных европейской части России, и тех значений, что наблюдались здесь до начала строительства станции.



Перепись-2006

А вас уже сосчитали?

Валентина ШУНИНА

Всероссийская сельскохозяйственная перепись, начавшаяся 1 июля, в нашем районе набирает обороты. Сведения, которые соберут переписчики, лягут в основу нового подхода государства к аграрной политике. Перепись позволит уточнить имеющиеся в области статистические данные по каждой категории хозяйств, данные о социальном положении и инфраструктуре села.

На территории области переписи подлежат 721,4 тысячи объектов, куда входят сельхозпредприятия, крестьянские фермерские хозяйства, индивидуальные предприниматели, личные подсобные хозяйства и садоводческие, огороднические некоммерческие объединения граждан. По данным, предоставленным Балаковским отделом государственной статистики, на территории БМО переписи подлежат 14 тысяч объектов. Сформировано 93 счетных участка, 18 - инструкторских, 3 - координаторских, из которых один в городе. В переписи участвуют 130 человек временного переписного персонала, 25 из них по городу, в основном студенты вузов.

В Балаково, где насчитывается 3090 хозяйств, перепись пройдет по выборочному методу. Личные подсобные хозяйства площадью свыше 9 соток подлежат обязательной переписи, остальные выборочно, таких набирается более 750. По выборочному методу будут переписываться и 36 тысяч имеющихся в БМО дачных участков. Лишь 3887 из них будут переписаны, эта цифра зависит от того количества участков, что освоены в каждом садоводческом товариществе.

Автоматизированной обработкой поступающих данных займутся саратовские специалисты, туда же будут отсылаться все собранные в БМО сведения. Начальник Балаковского отдела госстатистики Г.М.Горемыкина еще раз попросила успокоить жителей муниципального образования: «Никакие анкетные данные участвующих в переписи отсылаться в Саратов не будут, все сведения анонимны».

Средства на проведение переписи выделены из федерального бюджета, на нашу область это 24,2 миллиона рублей. Они пойдут на оплату аренды помещений, транспорта, связи и зарплату переписчиков. Помещением, транспортом и связью переписчики в БМО обеспечены. Для девяти участков помещения выделены в селах района. В городе семь участков расположились в гимназии №1 и три – в СОШ №7.

Первые несколько дней показали, что с плановой нагрузкой пока все переписчики справляются. По городу один человек в день успевает обойти шесть домов, а в садоводческом товариществе 10 дачных участков.

Городские новости

Войди в подъезд с радостью

Жильцы домов №106, 108 по ул.Шевченко с удовольствием входят в свои подъезды.

Их радует свежая побелка на потолке, обновленные стены, лестничные марши. Это штукатуры-маляры ЗАО «ПЖУ», обслуживающие жилые дома заканальной части города, навели здесь порядок. С начала года они отремонтировали 41 подъезд. На этих работах занято 7 бригад отделочников. В эти дни они трудятся на доме №100 по ул.Шевченко.

До конца года коммунальщики планируют произвести косметический ремонт не менее 100 подъездов.

Растут стога

Сельхозпредприятия и крестьянско-фермерские хозяйства района заготовили для скота, содержащегося на фермах, более 6 тыс. тонн сена, что составляет 60% от потребности.

Это сено собрано с участков, засеянных многолетними травами. Одними из первых приступили к сенокосу механизаторы СПК «колхоз им. К.Маркса». На фуражном дворе этого предприятия заскирдовано более 300 тонн зеленого корма. СПК «Просторы-М» взяли на себя заботу по обеспечению кормами не только общественного стада, но и личных подворий сельчан. Сено здесь охотно покупают и жители соседних сел. Их устраивает то, что малобыковские механизаторы доставляют корма прямо к подворью.

Балаково — город строителей

...администрацией муниципаль-

Актуально

Превратить город в пустыню? Легко! А депутатам подавай оазис...

Валентина ШУНИНА

Вопрос сохранности зеленой зоны БМО настолько важен, что депутаты Собрания БМО на очередном заседании комитета по соцполитике и ЖКХ решили его рассмотреть чуть ли ни первым.

Проспект за зданием администрации.

С докладом перед народными избранниками выступил Ю.Сим, возглавляющий УДХБ. Из его доклада собравшиеся узнали, что более 1000 деревьев города либо высохли, либо больны, и их необходимо спилить в ближайшее время. Санитарную вырубку можно проводить двумя бригадами хоть сейчас, были бы средства. Но их как раз катастрофически не хватает. Как и нет их и на обрезку кустарников и здоровых деревьев. Выяснилось, что в основном обрезают в городе деревья лишь работники горэлектросети, да и то там, где ветки мешают проводам. По словам Юрия Сима, на вырубку одного дерева требуется 800-900 рублей.

Меж тем больные деревья не желают входить в положение комбината благоустройства, им нет дела до отсутствия денег в горбюджете, они просто падают, когда подходит срок. Так случилось недавно на улице Чапаева, где совсем недавно упало дерево на вид, кстати, абсолютно здоровое. И это счастье, что при падении оно никого не придавило. Ю.Сим сообщил депутатам, что подобное может в ближайшее вре-

ни шелестеть листвой этим зеленым исполинам. Уже сегодня к тополям на набережной нужно подсаживать другие деревья, чтобы подрастала им замена.

Из выступления докладчика стало ясно, что программа озеленения у БМО имеется, проект тоже, а причиной загвоздки их успешной реализации является отсутствие средств. Превратить наш город в пустыню «помогают», помимо естественного «падежа» зеленых насаждений, аварийные мероприятия на тепло и прочих трассах и иные строительные работы. Когда случается прорыв водопровода, канализации, то разрешения на вырубку мешающих проведению работ деревьев и кустов особого не требуется. Да и что поделаешь, ведь ремонтировать в любом случае надо. А вот, когда что строится, тут решение о вырубке деревьев и кустарников принимает специальная комиссия, которая дает застройщикам разрешение на вырубку.

Депутаты В. Павлов и Э. Колосов внесли дельное предложение: впредь на заседания таких комиссий приглашать депутатов тех округов, на территории которых будут вырубаться зеленые насаждения. И руководитель УДХБ против этого не возражал. Зато спор возник по вопросу о том, кто должен следить за восстановлением зеленой зоны в тех случаях, когда комис-

все те же ссылки на скудные финансы. Депутатов такой ответ докладчика не удовлетворил, несмотря на разъяснения от начальника отдела экологии БМО А.Даниловой. Пришли к выводу, что нужно специальным распоряжением обязать контролировать процесс тем службам, что и выдают разрешение. А заодно выявить нынешних нарушителей и с них «крепко» спросить. Действительно: раз спросят и накажут, два, затем нарушать желание пропадет, и другим будет неповадно.

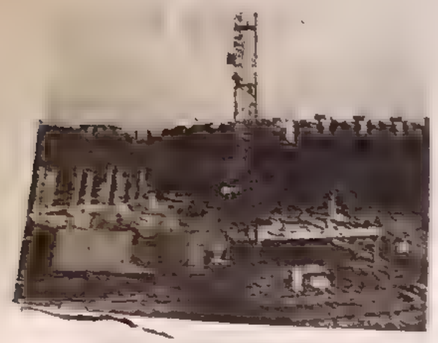
Попытались депутаты заодно понять, куда же может обратиться человек, если он решился за свои кровные спилить дерево. Долго дискутировали, наконец стало ясно, что либо в местный лесхоз, если они откажут, то в комбинат по благоустройству. А заодно уяснили, что особого успеха даже при наличии средств ждать не следует. Работы будут выполнены, если у этих учреждений найдутся на то время и силы. По своему почину вырубку благоустроители производят иногда и в зимнее время, когда полегче с деньгами. Для чего заранее в теплый сезон на больных и высохших деревьях ставят метки.

В итоге депутаты пришли к выводу, что пора всерьез подумать о проблеме озеленения города и района, поработать над имеющимся проектом, внести в него коррективы. И главное, определиться, сколько на его реали-

ляют корма прямо к подворью.

Балаково – город строителей

С 1 июля администрацией муниципального образования г. Балаково объявляется конкурс на лучшую строительную площадку, расположенную на территории нашего города.



По словам главы администрации М.В. Кузнецова, делается это в целях повышения организации и культуры строительного производства.

- Балаково – город строителей, и мы должны продолжить наши лучшие традиции, - подчеркнул он. – Этот конкурс мы планируем сделать ежегодным и хотим, чтобы каждая строительная организация смогла проявить себя. Победителей, естественно, ждет приз.

Конкурс проводится в двух номинациях: жилищное и социальное строительство. Участвовать в нем могут строительно-монтажные и ремонтно-строительные организации независимо от форм собственности и ведомственной принадлежности.

В ходе конкурса будут учитываться соблюдение строительных норм и правил, уровень профессионализма рабочих и специалистов. Не останутся без внимания и условия труда. Лучшей стройплощадкой будет признана та, которая наиболее полно соответствует предъявляемым требованиям. В их числе: устройство временных ограждений, наличие санитарно-бытовых условий, сохранность зеленых насаждений в зоне строительства, отсутствие мусора и многое другое.

Будущим конкурсантам необходимо направлять свои заявки в отдел благоустройства администрации муниципального образования город Балаково по адресу: **ул. Трнавская 12, каб.№ 216.** Итоги конкурса будут подведены **30 июля**, а награждение победителей состоится накануне Дня строителя – любимого праздника всех балаковцев.

ствия денег в горбюджете, они просто падают, когда подходит срок. Так случилось недавно на улице Чапаева, где совсем недавно упало дерево на вид, кстати, абсолютно здоровое. И это счастье, что при падении оно никого не придавило. Ю.Сим сообщил депутатам, что подобное может в ближайшее время начаться и на набережной Леонова. Здесь тополя были высажены еще в 1968 году, а так как это дерево «живет» от 35 до 40 лет, то не трудно посчитать, сколько еще осталось времена заседания таких комиссий приглашать депутатов тех округов, на территории которых будут вырубаться зеленые насаждения. И руководитель УДХБ против этого не возражал. Зато спор возник по вопросу о том, кто должен следить за *восстановлением зеленой зоны в тех случаях, когда комиссия* рекомендует застройщику взамен вырубленных деревьев посадить новые. Оказывается, разрешение на вырубку давать есть кому, а контролировать обратный процесс некому. Опять гами. Для чего заранее в теплый сезон на больных и высохших деревьях ставят метки.

В итоге депутаты пришли к выводу, *что пора всерьез подумать о проблеме озеленения города и района, поработать над имеющимся проектом,* внести в него коррективы. И главное, определиться, сколько на его реализацию требуется средств, где их брать. Иначе эта проблема так ею и останется. А пока информацию докладчика принять к сведению.

Спорт

Пляжный волейбол – это круто!

Евгений ШЕВЧУК

Пляжный волейбол – один из самых популярных видов спорта, зачастую превращающийся в захватывающее шоу: яркое солнце, горячий песок, обворожительные загорелые фигуры юношей и девушек - все это ждет вас с 14 по 16 июля на городском пляже, где пройдет международный чемпионат по пляжному волейболу.

Ежегодные турниры по пляжному волейболу в Балакове стали традиционными. В этом году состоится четвертый – особенный, так как он будет иметь статус международного и пройдет под эгидой «Спорт против наркотиков». В Балаково приедут волейболисты из Москвы, Ельца, Перми, Уфы, Новосибирска, Казани, Оренбурга и соседнего государства Казахстана. Всего планируется участие 30 мужских и 15 женских пар.

Организовывая волейбольный турнир в 2002 году, братья Кукушкины не предполагали, что их начинание будет иметь такой успех у земляков и гостей Балакова. География участников с каждым годом расширяется. Провинциальный волжский город становится любимым местом любителей пляжного волейбола. В прежние годы соревнования проходили на Мамайке. В этом с изменением статуса изменилось и место проведения турнира. Теперь это городской пляж.

Сейчас ведется активная работа по завозу песка, оборудованию волейбольных площадок, зрительных мест, прокладывается летний водопровод. По оценке организаторов турнира, даже по самым скромным меркам на проведение соревнования понадобится 200 тыс. руб. Многие известные предприниматели города, начиная с 2002 года, активно помогают в организации чемпионатов, не преследуя цели извлечь прибыль.

Стихийно сложился оргкомитет турнира, который с каждым годом пополняется новыми членами. В числе спонсоров предприятия: «Автоколонна-1180», ОАО «Речпорт», торговые сети «Милена» и «Ярослав», кафе «Гольфстрим», торговый дом «Вода кристальная», училище №43, подрядные организации АЭС. Генеральным спонсором турнира попрежнему является торговый дом «Монополь» (директор А.Шеломенцев). В этом году будет впервые разыгрываться специальный кубок, учрежденный «Монополем».

Люди устали от политических и экономических потрясений. Существует глубокая потребность в здоровье физическом и духовном. Балаковские предприниматели, объединившись, готовят для горожан и гостей прекрасный спортивный праздник. Отложите все дела и примите участие в турнире по пляжному волейболу!

Коммуналка

Конфликт в КЖХ: кто кого?

Анна ЗАСОРИНА

Иначе как чрезвычайной ситуацию, сложившуюся сегодня в коммунальном хозяйстве города, не назовешь.

Суть конфликта заключается в том, что ЗАО «ЖЭК», на обслуживании которого находится жилфонд центральной части города, объявил себя управляющей компанией для 243 домов и, минуя ЦРКП, выпустил свои счет-квитанции по оплате за техобслуживание и вывоз мусора. Руководство же КЖХ не согласно с тем, чтобы ЗАО «ЖЭК» напрямую взимал плату за свои услуги с квартиросъемщиков, и настаивает, чтобы оплата по этим услугам производилась по утвержденной схеме. Это противостояние привело к тому, что за последний месяц почти вдвое снизился процент сбора платежей за коммунальные услуги. Председатель КЖХ П.С.Канатов на брифинге для журналистов обвинил в этом руководителя ЗАО «ЖЭК» А.Данилова. Большинство жителей домов, выбравших для обслуживания своего жилфонда ЗАО «ЖЭК», выжидают время, когда этот конфликт наконец-то разрешится и станет ясно, кому платить за техобслуживание жилфонда и вывоз мусора.

По словам П.С.Канатова, долги населения за коммунальные услуги негативно отразятся на подготовке жилфонда к предстоящему отопительному сезону.

В связи со сложившейся ситуацией Павел Степанович намерен принять радикальные меры. Первым шагом к этому станет расторжение договоров со всеми ЗАО, обслуживающими жилфонд города. Коммунальные услуги будут выполняться новыми предприятиями, коллективы которых возглавят уже известные руководители коммунальных служб: С.В.Крюков (ООО «Энергомаш»), С.Гамазинов (ООО «Спецпром»), С.А.Рубцов (ООО»Балаковосервиссбыт»). В свою очередь А.Данилов намерен отстаивать свою точку зрения в суде.

Между тем, председатель КЖХ известил журналистов о том, что коммунальщики в ближайшее время собираются завести лицевые счета на каждый жилой дом и отчитываться перед жильцами о расходовании денежных средств, полученных за коммунальные услуги, таким образом обеспечивая прозрачность их прохождения. Для осуществления этой идеи наверняка потребуется расширение штата КЖХ и увеличение расходов на его содержание, которое опять ляжет на плечи жильцов.

Совет руководителей

Желающих «скинуться» на памятник не нашлось

Антон КОЗЫРЕВ

Тематика основных вопросов повестки дня очередного заседания Совета руководителей предприятий и организаций БМО была в духе административных совещаний – «коммуналка» и летняя занятость подростков.

Началось заседание с комму... ной тематики. О подготовке жилья к осенне-зимнему периоду отчитывался 1-й замглавы администрации БМО А. Чутьев. Он отметил, что на капитальный ре... в этом году вы...

Губернские новости

Впервые в Саратове

Благодаря реализации национального проекта в области здравоохранения, в Саратове впервые проведена уникальная операция на печени.

Раньше больных с опухолевой патологией печени отправляли в московский центр хирургии печени, куда стекались пациенты со всей страны. Операция, требующая удаления доли печени или всего органа, считалась очень сложной и опасной из-за большой кровопотери. А в Саратове он стала возможной благодаря приобретению в рамках национального проекта нового медицинского оборудования, позволяющего применить новаторские хирургические технологии. Инструмент для хирургического гемостаза, использующий энергию тока и ультразвука, просто фантастическим образом останавливает, казалось бы, неизбежное во время операции кровотечение этого важного органа, пронизанного огромным количеством сосудов.

Успешно проведенная операция открыла возможности и для других пациентов. Благодаря усилиям руководства медицинского университета, энтузиазму и опыту врачей университетской клиники, дорогостоящие высокие технологии доступны всем жителям области, причем, операции делаются бесплатно. Новое оснащение расширило также спектр хирургических вмешательств в области онкологии.

Области предложен бизнес на крови

Создать на территории Саратовской области фармацевтическое производство с использованием новейших технологий предложило нашему правительству руководство международной научно-производственной торговой компании «ДЕЛЬРУС».

Прежде всего компани...

На памятник не нашлось

Антон КОЗЫРЕВ

Тематика основных вопросов повестки дня очередного заседания Совета руководителей предприятий и организаций БМО была в духе административных совещаний — «коммуналка» и летняя занятость подростков.

Заседание идет полным ходом.

Началось заседание с коммунальной тематики. О подготовке жилья к осенне-зимнему периоду отчитывался 1-й замглавы администрации БМО А. Чутьев. Он отметил, что на капитальный ремонт жилфонда в этом году выделено 23,8 млн. руб., хотя по актам осмотра необходимо почти 180 млн. Поэтому, например, из 320 кровель, которые нуждаются в ремонте, будет восстановлено только 15. В этом году впервые за 5 лет начат ремонт аварийных балконов. Всего по городу их насчитывается около1400, но запланировано восстановить 12, то есть менее одного процента. Если продвигаться такими темпами - работы на ближайшие сто лет!

О ремонте тепловых сетей говорил директор ТЭЦ-4 С. Левин. По его словам, все запланированные работы до отопительного сезона будут выполнены, то есть плановой замене подвергнутся 6 км трубопроводов, и еще два участка сетей общей протяженностью 800 м (на ул.Вокзальной и перекрестке ул.Ленина с Ф. Социализма) подвергнутся реконструкции. Из-за ремонтных работ в течение всего летнего периода без горячей воды будут оставаться от 10 до 25 балаковских домов. На вопрос о том, хватит ли этой зимой газа на отопление города, С. Левин ответил, что лимиты топлива сохранились на уровне прошлого года, но ОАО «ВоТГК» сейчас рассматривает вопрос о дополнительных закупках.

Следующий вопрос – об организации летней трудовой занятости детей и подростков – одна из традиционных тем Совета руководителей, поднимающихся ежегодно. Но несмотря на это положение дел год от года только улучшается. Если в 2004 году трудоустраивались на лето более [illegible] подростков, в прошлом – 1096, в этом сезоне Центр занятости обещают обеспечить работой 720 ребят. Пока шанс заработать получили 476 подростков.

Но наибольшие дискуссии на этом заседании вызвал вопрос о праздновании юбилея... несуществующей организации. Речь идет о приближающемся 50-летии некогда могучего «Саратовгэсстроя». Ветераны этой строительной организации обратились к главе БМО с просьбой помочь отметить круглую дату, хотя сам «юбиляр» до нее и не дожил. Участники заседания долго спорили, стоит ли объединять 50-летие «Саратовгэсстроя» с празднованием дня строителя. Глава администрации БМО Ю. Игумнов заявил, что этого делать не стоит. Другой спорный момент - где проводить торжества. Подходящее место - водный стадион, где уже не первый год проводится, в том числе, и день строителя. Но выяснилось, что стадион сильно обветшал – сиденья, сходни, ступени пришли в негодность, а на ремонт денег, конечно, нет. Поэтому юбилей, очевидно, пройдет либо в усадьбе Мальцева, либо во Дворце культуры.

И, наконец, дольше всего обсуждали самый нереалистичный элемент праздника – создание памятника участникам великих комсомольских строек. Ветеранов-строителей можно понять – их руками создавался современный Балаково, и памятник они заслужили на все сто. Но открыто поддержать замысел никто из членов Совета не решился. И это понятно - если памятник не был построен в советское время, то сейчас явно не до того.

Области предложен бизнес на крови

Создать на территории Саратовской области фармацевтическое производство с использованием новейших технологий предложило нашему правительству руководство международной научно-производственной торговой компании «ДЕЛЬРУС».

Прежде всего компания заинтересована в производстве на территории нашей области инфузионных растворов и растворов для консервации крови. Одним из перспективных направлений сотрудничества может стать и создание современных перинатальных центров как в Саратове, так и в районах. Любое направление будет реализовано с помощью внедрения новейших технологий в медицину.

По сообщению министерства инвестиционной политики области, ЗАО «ДЕЛЬРУС» является лидером российского рынка по созданию комплексных программ переоснащения станций и отделений переливания крови. Более 80 процентов учреждений службы крови России являются партнерами предприятия, годовой оборот которого достигает 3 млрд. рублей.

Льготников — в единую базу данных

В Саратовской области принята программа по созданию электронного социального регистра.

Он позволит сформировать базы данных на получателей всех видов социальных льгот пособий, субсидий по линии социальной защиты населения, охватить единым информационным полем всю область. Плюсы подобной системы, действующей в некоторых других регионах, очевидны: экономия времени как специалистов управлений соцзащиты, так и самих льготников.

Сейчас проект воплощается в жизнь. Как сообщает пресс-служба областного минздрава, закуплена техника — 619 компьютеров, — которая поступит в управления соцзащиты городов и районов области. До 15 августа планируется завершить установку компьютерного оборудования на местах. Вся область подключится к регистру в течение 2007 года.

Государственные новости

Плюс 15 процентов

В ближайшем будущем плата за электроэнергию для жителей области в очередной раз подрастет.

По предварительной оценке федеральной службы по тарифам России, рост составит 15%. Таким образом, в 2007 году саратовцам придется платить 1,45-1,5 руб. за киловатт. Об этом сообщил на днях председатель комитета госрегулирования тарифов Сергей Мордовин. По его словам, в следующем году повысятся тарифы и на природный газ, также на 15%.

На экзамен через милицию

Уральская прокуратура ставит заслон взяткам.

Сейчас, когда в учебных заведениях повсеместно начинаются вступительные экзамены, а в сознании людей сильно укрепилась мысль о неизбежности взяток при поступлении, уральские прокуроры пытаются переломить ситуацию и предлагают абитуриентам в случае вымогательства не бояться, а смело звонить по «телефону доверия» или приходить прямо к ним или в милицию. Полное понимание они гарантируют. А главное в их обращении – превентивно вручить «черную метку» всем потенциальным мздоимцам-преподавателям. Будут бояться – перестанут брать.

Россия ввела запрет на мясо птицы из Венгрии

В России с 23 июня введен запрет на импорт мяса птицы и другой продукции этой отрасли из Венгрии.

По сообщению Министерства сельского хозяйства РФ, такие меры приняты в

Дела депутатские

Депутаты берут цены под контроль

Антон КОЗЫРЕВ

На минувшей неделе состоялось очередное заседание комитета по экономике и бюджетно-финансовой политике Собрания депутатов БМО. Основным вопросом повестки дня стало утверждение Положения «О порядке формирования и утверждения цен и тарифов на товары, работы и услуги муниципальных унитарных предприятий и учреждений, казенных предприятий БМО».

Если этот документ будет в дальнейшем одобрен Собранием депутатов БМО, то именно представительный орган будет устанавливать и контролировать цены и тарифы указанных предприятий. По мнению депутатов, это позволит устанавливать более объективные расценки. В ходе работы бюджетно-финансового комитета было предложено внести в Положение еще три вида услуг – медицинские, образовательные и ритуальные. Это вызвало длительную дискуссию членов комитета. В результате, после консультаций со специалистами, депутаты решили медицинские услуги оставить в ведении администрации. Это объясняется очень большим их перечнем в каждом лечебном учреждении. Что касается цен и тарифов на образовательные и ритуальные услуги, то члены комитета по экономике единогласно высказались за включение их в Положение.

Окончание. Начало на стр.1

Кино как бизнес или бизнес, как в кино

Зам. главы БМО Г.Утенков и директор кинотеатра «МИР» Л.Суслова торжественно перерезают красную ленточку.

торы, кинобизнес ожил. Но в Балаково люди настолько сильно отвыкли ходить в кино, что фильмы, которые в Москве пользовались бешеной популярностью, нашим горожанам поначалу были неинтересны.

Работникам «Мира» пришлось взвалить на себя две тяжелейших задачи: с одной стороны, заново приучить балаковцев ходить в кино, а с другой - добиться того, чтобы кинотеатр получал хорошие фильмы.

провинциальным кинотеатром отказывались. Первыми в надежность «Мира» поверили компании «UIP» и «Гемини Фильм», самые крупные на кинорынке. Они дали кинотеатру возможность поставить в прокат самые новые фильмы. Премьеры оказались результативными, специалисты кинорынка были удивлены сборами. Затем на кинотеатр стали обращать внимание другие компании. Так, шаг за шагом, завоевывался авторитет на кинорынке.

Что убеждало дистрибьюторов? *Первоначально, конечно, денежные гарантии. Кинотеатр заранее платил «фиксацию»*, то есть определенную суммуминимум за копию фильма, независимо от того, сколько она соберет в прокате. Например, за фильм «Сволочи» «Мир» заплатил фиксацию в сумме 10(тысяч рублей. В прокате фильм собрал

из Венгрии

В России с 23 июня введен запрет на импорт мяса птицы и другой продукции этой отрасли из Венгрии.

По сообщению Министерства сельского хозяйства РФ, такие меры приняты в связи со вспышкой птичьего гриппа, зарегистрированной в некоторых хозяйствах Венгрии. Напомним, 16 июня венгерское агентство MTI со ссылкой на результаты исследования в британской лаборатории, сообщило, что вирус птичьего гриппа, обнаруженный в Венгрии, является смертельно опасной разновидностью H5N1 . Это первый случай выявления птичьего гриппа у домашней птицы в Венгрии.

Милиция перешла на курортный режим

Рашид Нургалиев приказал подчиненным обезопасить летний отдых россиян.

С началом поры летних отпусков МВД России приступило к операции «Курорт», которая будет проводиться в местах массового отдыха до поздней осени.

В рамках операции министр внутренних дел Рашид Нургалиев издал приказ, детально регламентирующий обеспечение безопасности на российских курортах. Приказ, в частности, предусматривает увеличение числа милиционеров, охраняющих летний отдых наших граждан, на 25% - их временно перебросят в здравницы из других регионов страны.

Первый заместитель министра внутренних дел Александр Чекалин прокомментировал необходимость таких мер:

- Лето только наступило, а преступность выросла в курортных районах уже на 17%. Тем не менее милиция должна сделать все возможное, чтобы люди не пожалели, что выбрали местом своего отдыха именно российские пляжи, а не Турцию

Зам. главы БМО Г.Утенков и директор кинотеатра «МИР» Л.Суслова торжественно перерезают красную ленточку.

26 июня 2006 года «Мир» торжественно отметил свое 20-летие. Этот день ознаменовался открытием третьего кинозала, оборудованного по самым современным технологиям. Но это событие стало лишь закономерным итогом нескольких лет напряженной работы.

При постройке «Мир» вызывал всеобщее восхищение – огромный трехзальный кинотеатр, достойный столицы. Балаковцам завидовали. Но шло время. С распадом Советского Союза и государственной системы кинопроката кинотеатр, как и тысячи других предприятий, оказался в тяжелом положении. Пропал и товар, то есть хорошие фильмы, и зритель – людям было просто не до того. На протяжении 90-х годов 20 века «Мир», как и сотни других провинциальных кинотеатров, переживал застой. Из-за отсутствия зрителей и сами кинотеатры перепрофилировались - в ночные клубы, мебельные салоны или торговые центры.

Кризис переживал и «Мир». Работал лишь красный зал, где демонстрировались только детские программы, работали киноклубы, проводились тематические мероприятия для молодежи. Дорогое кинопроекционное оборудование в других залах простаивало.

Новый виток развития кинотеатра «Мир» начался совсем недавно, если быть точным - в 2002 году. Именно этот год называет в качестве «переломного» директор кинотеатра «Мир» Лариса Суслова. Вместе с ней мы проследили путь кинотеатра к сегодняшнему успеху.

- В 2002 году все переменилось, - вспоминает Лариса. Мы выехали на московский кинорынок, и я была поражена переменами: рынок к этому времени начал стремительно развиваться, появлялись новые дистрибьюторы. Что убеждало дистрибьюторов? *Первоначально, конечно, денежные гарантии. Кинотеатр заранее платил «фиксацию»*, то есть определенную суммуминимум за копию фильма, независимо от того, сколько она соберет в прокате. Например, за фильм «Сволочи» «Мир» заплатил фиксацию в сумме 100 тысяч рублей. В прокате фильм собрал в 2 раза больше: 214 тысяч, что считается успешным результатом. С ростом доверия кинотеатр перешел на процентные отношения с большинством дистрибьюторов – прибыль от проката картин делится «50 на 50».

- Сейчас принцип нашей работы заключается в том, чтобы каждые три месяца посещать кинорынок, изучать представленные фильмы. Рынок бешено развивается. На сегодняшний день наша задача – выбрать лучшие фильмы, -говорит Лариса Суслова.

В марте 2006 года кинотеатр «Мир» начал полностью работать в системе старта, то есть демонстрировать только всероссийские и мировые премьеры. Это был еще один большой шаг в развитии. Но назревал переломный момент – количество фильмов начало превышать возможности кинотеатра по их прокату.

Требования кинорынка и законы развития бизнеса потребовали открытия нового зала. Теперь «Мир» полностью готов к тому, чтобы «стартовать» двумя фильмами одновременно. Это даст дополнительный импульс развитию бизнеса и позволит зрителям возможность смотреть лучшие мировые кинопремьеры.

На протяжении последних лет обороты кинотеатра «Мир» продолжают уверенно расти. Растут и налоговые отчисления. Простая статистика говорит о многом. Если в 2005 году в виде налогов «Мир» уплатил 119 тыс. руб., то за первое полугодие 2006 – уже 143 тыс. руб. Прогресс очевиден. Однако, как считает директор «Мира» Лариса Суслова, настоящий «взрыв» киномании в нашем городе еще впереди. Но уже сегодня балаковцы могут снова гордиться тем, что в небольшом провинциальном городе есть кинотеатр, соответствующий столичным стандартам, а главное – есть хорошее кино

Первым шагом в борьбе за зрителя стала установка в красном зале новой акустической системы. Широкая рекламная кампания помогла впервые после долгого перерыва отвлечь потенциальных зрителей от телевизоров.

Немало сил кинотеатр потратил на привлечение молодежи, которая во всем мире составляет наибольшую часть посетителей кинотеатров. Льготные сеансы для учащихся и студентов позволили создать устойчивый круг юных любителей кино. Еще одним шагом стало предложение к руководителям городских предприятий об организации семейных просмотров фильмов. Родители привели в кино детей, а маленьким зрителям захотелось еще и еще.

Первый киносеанс в VIP-зале.

Чрезвычайно сложно было и выполнять все требования компаний-дистрибьюторов. А требования были строгими – своевременная оплата, сохранность копий фильмов и качественная работа аппаратуры.

-Наш кинотеатр пошел по правильному пути, - отмечает Лариса Суслова. -«Мир» взял себе правило работать честно и доказать, что готов работать в условиях цивилизованного рынка.

Многие дистрибьюторы от работы с

За здоровьем на новых «Соболях»

Валентина ШУНИНА

Более 220 новеньких оснащенных необходимым оборудованием автомобилей на минувшей неделе поступили в нашу область в рамках реализации национального проекта «Здоровье». Автопарк Балаковской «скорой» пополнили 16 ГАЗелей мощностью 98 и 140 лошадиных сил. Об этом и не только рассказал нашему корреспонденту главный врач МУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Владимир Викторович Виденеев.

Главврач балаковской станции «Скорая помощь» В.В.Виденеев

-Владимир Викторович, вашу службу можно поздравить с приятным событием. Помнится, недавно у вас были некоторые сомнения на счет оснащения ожидаемых автомобилей, надеюсь, они не оправдались?

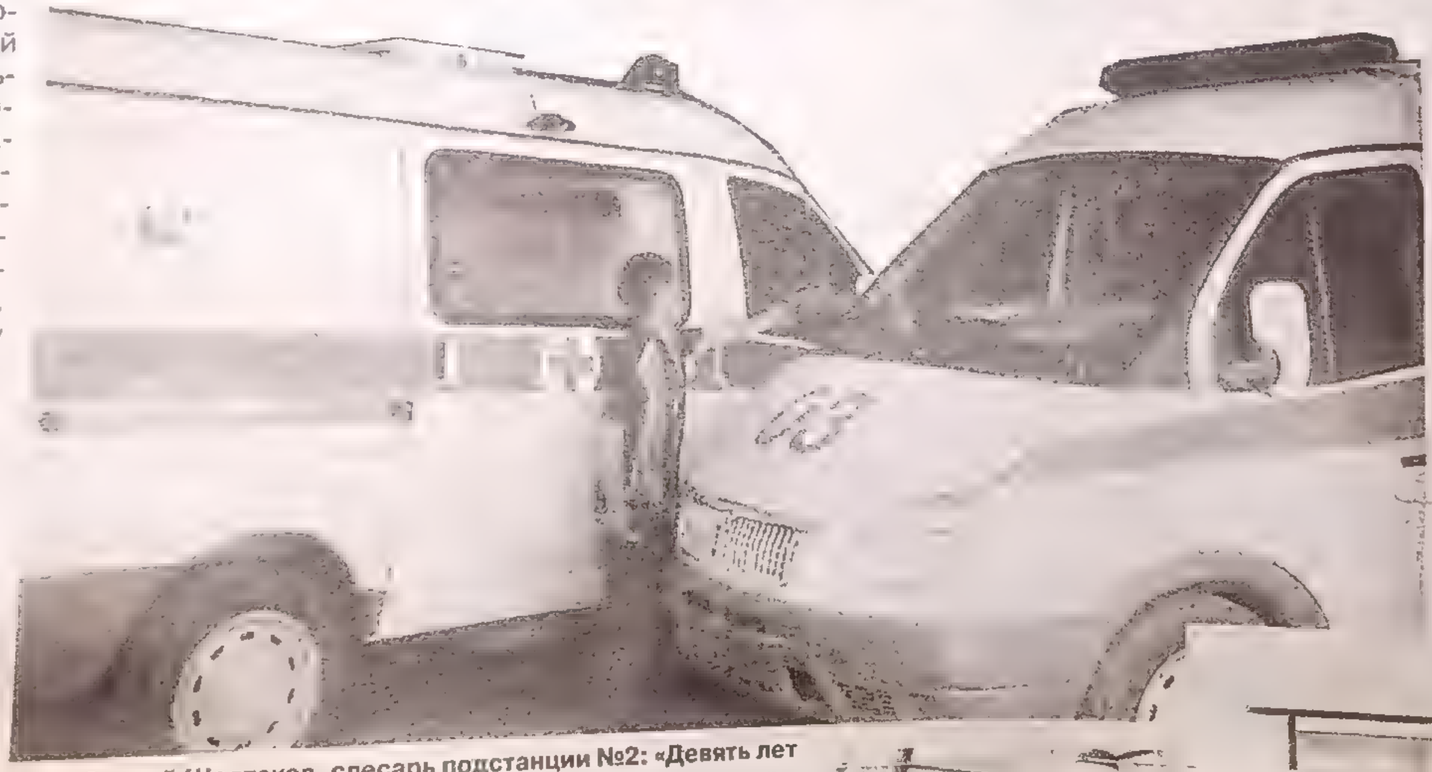
- Событие, надо сказать, приятное для всей области. К счастью, опасения не оправдались. Машины этой партии, в отличие от поступавших к нам ранее, собраны и укомплектованы солидной фирмой и потому хорошего качества. Мы получили 7 полноприводных ГАЗелей, которые вместо УАЗов будут обслуживать село, и 9 машин марки «Соболь» с инжекторными двигателями, что позволит экономить горючее, к тому же они отличаются от других автомобилей своими скоростными качествами и что особенно важно при транспортировке пациентов в областной центр.

- Значит, в автомобилях имеется все необходимое?

- Последняя партия автомобилей относится к категории «А», предназначенной для транспортировки больных. А благодаря нацпроекту, федеральным и областным программам, мы получаем медицинское оборудование и можем их доукомплектовать соответственно с категорией «Б». Да и та комплектация, что у новых автомобилей имеется, позволяет их сразу использовать при оказании экстренной медицинской помощи.

-Так что же в автомобилях все же есть? Если можно, подробнее...

В комплект входит фельдшерская сумка, набор для реанимации, кислородный баллон с редуктором, что позволяет давать пациенту кислородные ингаляции, комплект



Сергей Шестаков, слесарь подстанции №2: «Девять лет работаю, а таких замечательных машин еще не видел».

- В принципе у нас нет острой нужды

нимаем на работу сразу четырех человек. Они у нас же проходили практику, так что мы знаем, кого берем на работу. Еще раз повторюсь, с врачами тяжело, но это не только наша проблема, с этим напряженно во всех медучреждениях БМО.

- Как вы считаете, нацпроект поможет поправить ситуацию? Наступил июль, а значит, специалисты станции будут получать дополнительные выплаты, пусть в меньшем объеме и с опозданием в отличие от врачей общей практики. Сколько у вас сотрудников на них могут рассчитывать и какова сумма?

-Из врачей – 26 человек и 192 – средних медицинских работника. Пять тысяч полагается высшему звену, фельдшерам – 3,5 тысячи и медсестрам – 2,5 тысячи рублей. Но медсестер у нас на выезде нет ни одной.

- И что, даже недобор

Сергей Шестаков, слесарь подстанции №2: «Девять лет работаю, а таких замечательных машин еще не видел».

- В комплект входит фельдшерская сумка, набор для реанимации, кислородный баллон с редуктором, что позволяет давать пациенту кислородные ингаляции, комплект шин, ручные носилки. А в «Соболях» дополнительно имеются обогреватели для салона, что немаловажно в нашем климате. Автомобильная печка салон прогревает долго, в нынешнюю суровую зиму пациентам при транспортировке было не очень комфортно, зато теперь мы этот комфорт горожанам с легкостью обеспечим. И еще о том, чего не было ни в одном из поступивших к нам ранее автомобиле, - это специальный преобразователь, который позволяет от бортовой сети получать напряжение в 220 вольт.

- Что это дает?

- Мы сможем подключать аппараты, которые нами не использовались ранее. Дело в том, что аппараты, предназначенные для машин скорой помощи, например, дифибрилятор, обязательно идут с аккумулятором, теперь есть возможность подключить и обычный, что очень удобно.

-Приятно, что автомобили поступили хорошо оснащенными, и то, что благодаря нацпроекту есть возможность их доукомплектовать. А каково техническое качество поступивших машин? Не секрет, что у нынешних «скорых» ход тяжелый, и больных зачастую трясет на городских разухабистых дорогах...

-Я не механик, но, пока мы перегоняли автомобили в Балаково, их ход оценить успел: мягко идут, без особой тряски. Специалисты нашего гаража очень довольны новой техникой и надеются, что в ближайшие пару лет проблем с ней быть не должно.

- Владимир Викторович, с какого момента вы сможете начать эксплуатацию новых автомобилей? Как известно, за последние три года гараж балаковской «скорой» пополнялся техникой несколько раз. И потом, получить и доставить автомобили в гибдд – половина дела, их еще нужно застраховать, поставить на учет...

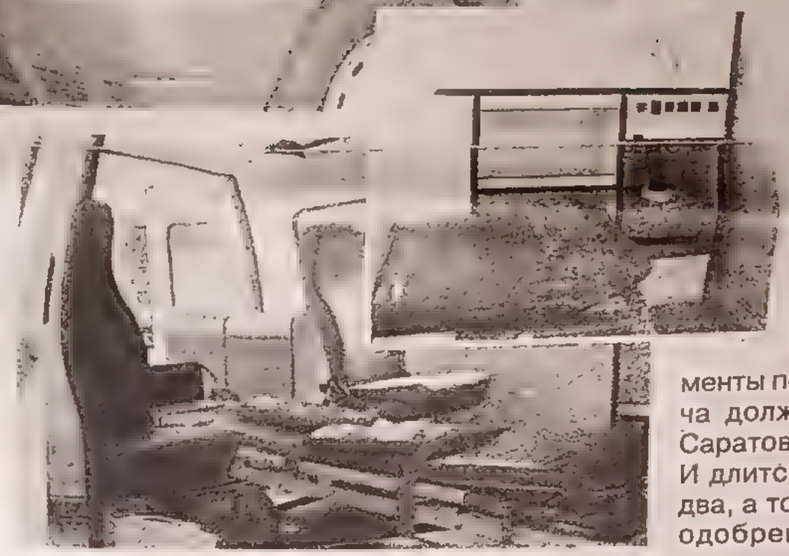
- В принципе у нас нет острой нужды с колес пускать эти автомобили в дело. На линии и сейчас работают все достаточно новые машины. В 2003 году мы получили 16 автомобилей, чуть позже у нас появился реаниомобиль и две «Волги», а буквально два месяца назад по областной программе - ГАЗель. Я могу с уверенностью сказать, что автопарк Балаковской станции один из лучших в области. Вводить полученный транспорт в строй начнем постепенно. В первую очередь, конечно, мы обновим свой гараж, часть ранее поступивших автомобилей передадим в ЛПУ. Кстати, все эти машины в хорошем состоянии и на ходу. Другая часть из них уйдет в село, где согласно областной программе нам предстоит открыть подстанцию скорой помощи. Вопрос о том, в каком селе она появится, в настоящее время уже решается. По мере же передачи транспорта в ЛПУ и в село, наши водители будут пересаживаться на новые автомобили.

-И все же, можете ли вы пользоваться полученным транспортом уже сейчас, ведь документация пока не оформлена?

- Временные документы, что мы получили, на случай крайней необходимости дают нам право выпустить этот транспорт уже сейчас на линию. Да и балаковская госавтоинспекция нам идет навстречу, пока мы можем с имеющимися номерами до постановки на учет ездить и чуть больше положенного срока.

-Однако так долго продолжаться не может. Нацпроект обеспечивает закупку и поставку транспорта и оборудования для вашей службы, а вот оформление документации – дело местных властей, и, надо полагать, на это потребуются из бюджета немалые средства...

- Ожидали прибытия автомобилей ни день и ни два, готовились заранее, занимались и вопросами предстоящей страховки и регистрации. Надеюсь, что под



этот проект местные власти найдут необходимые деньги для постановки на учет полученных автомобилей. Во всяком случае, страховку за эти машины уже проплатили.

- Владимир Викторович, что вы еще ожидаете в рамках реализации национального проекта?

-Поступления транспорта по федеральной программе больше не будет. Что касается аппаратуры, то ее уже получаем, думаю, будет она поступать и в дальнейшем. Мы уже заключили договоры на приобретение медоборудования, а сколько всего поступит, точно пока сказать не могу. Но есть договор на электрокардиографы, дыхательную аппаратуру, в течение года мы получим несколько комплектов.

- Новые автомобили, их оснащение – замечательно, а кто будет на них работать, как у вас дела с кадрами?

- Что касается врачебных кадров, то дела, мягко говоря, у нас безрадостные. Работа на станции скорой помощи тяжелая, не каждый выдерживает больших нагрузок. И особенно, когда подходит пенсионный возраст, врачи стараются перейти в другое медицинское заведение или же вообще увольняются. Притока молодых свежих сил у нас практически нет. Последний интерн в наше подразделение пришел восемь лет назад. Зато со средним медперсоналом у нас проблем нет, эту категорию специалистов медучилище к нам направляет в достаточном количестве. Вот в ближайшее время при-

-Из врачей – 26 человек и 192 - средних медицинских работника. Пять тысяч полагается высшему звену, фельдшерам – 3,5 тысячи и медсестрам – 2,5 тысячи рублей. Но медсестер у нас на выезде нет ни одной.

- И что, даже надбавки не смогут привлечь к вам врачей?

- Дело в том, что при приеме на работу документы поступающего ко мне врача должны быть направлены в Саратовский госнаркоконтроль. И длится эта процедура обычно два, а то и три месяца, только с одобрения этой инстанции я могу человека принять на работу. А молодому специалисту тем временем нужно на что-то жить, питаться, разве станет он дожидаться, обязательно подыщет место получше.

- Владимир Викторович, после увеличения зарплаты участковым в поликлиниках возникла острая социальная напряженность, вызванная, если можно так сказать, финансовым неравенством, а что ожидаете вы в своем коллективе в связи с предполагаемыми дополнительными выплатами?

- Об этом я говорил и на встречах с прессой, задавал вопрос министру здравоохранения области. Прибавлять зарплату участковым и линейному персоналу скорой помощи, безусловно, надо. Но как быть с высококвалифицированными специалистами станции, с заведующими отделений, с диспетчерами и другими сотрудниками? Ведь, в отличие от узких специалистов поликлиник, стационаров, у них нет возможности получить доплаты, скажем, за участие в диспансеризации или по системе ОМС. Наша станция в ОМС не входит, не положено иметь платные услуги. Но в таком случае должны быть дополнительные выплаты всему штату станции без исключения, если «скорая» обязана оставаться бесплатной и доступной. А мы находимся на содержании за счет местного бюджета, так что особо рассчитывать не на что. А теперь делайте вывод сами, какая обстановка сложится в нашем коллективе

Читателю отвечают

Болезнь грязнуль и беспечных людей

Лето, жара, продукты портятся быстро даже в холодильнике. Была на пляже, наблюдала, как детишки ели беляши, явно покупные. И подумалось, а не опасно ли? Как, кстати, в этом сезоне обстоят дела у нас с острыми кишечными инфекциями? И. Манина

На вопрос читательницы был получен исчерпывающий ответ от специалистов ТО Роспотребнадзора.

За текущие 5 месяцев на территории города и района отмечен рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями в 1,3 раза, а заболеваемость острыми формами дизентерии и сальмонеллеза возросла в 1,7 раза. Дети болеют чаще взрослых, причем более 40% из них - малыши в возрасте до трех лет.

Инфекция не страшна тогда, когда человек знает причины ее возникновения и меры профилактики. Начнем по порядку.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа заболеваний вирусной или бактериальной этиологии. При них поражается желудочно-кишечный тракт. У человека возникают тошнота, рвота, жидкий стул, сопровождающиеся общим недомоганием, слабостью, иногда повышением температуры.

Заразиться можно пищевым путем, употребляя инфицированные продукты, водным, заглатывая воду во время купания или моя фрукты и овощи водой из водоемов, и контактно-бытовым, при несоблюдении правил личной гигиены. Источником болезни является и заболевший человек. Возбуди-

Они кормят их с общего стола не подходящей по возрасту пищей, без правильной термической обработки. Как правило, это колбасы, в том числе и копченые, салаты, консервы. А еще не мытые фрукты, к ним же относятся киви, бананы, апельсины, мыть которые многие не считают обязательным. Распространению инфекции способствуют грязь, свалки мусора, нечистоты во дворах, на улицах, как и в самих жилищах граждан.

Чаще всего заболевание возникает пищевым путем - до 73,2%. И связано это с употреблением мяса и мясопродуктов, купленных на рынках и неправильно приготовленных. А еще при несоблюдении сроков хранения продуктов в домашних условиях, от немытых фруктов и овощей, от просроченных молочных продуктов.

Скрытый период течения ОКИ длится от нескольких часов **до 5-7 дней.**

Избежать заражения можно, соблюдая правила личной гигиены: следует как можно чаще и тщательнее мыть руки с мылом, содержать в чистоте не только себя, но и свое жилище, дачу. Нельзя ставить туалеты вблизи водоемов, питьевых и поливных колодцев, использовать их содержимое в качестве удобрения. Не следует покупать продукты, если нет уверенности в их безопасности, особенно скоропортящиеся, а также с лотков и у неизвестных лиц. Овощи и фрукты надо употреблять в пищу только после тщательного мытья, причем сначала проточной, а потом кипяченой водой. Яйца можно употреблять в пищу только после обработки мыльным раствором. Не следует пить воду из открытых водоемов и неизвестных водоисточников. А купаться лучше в специально отведенных для этого местах. Не заглатывайте воду, купаясь в открытых водоемах. И избегайте контакта с инфекционными больными.

При первых признаках заболевания...

...обращайтесь за медицинской помощью. До прихода

Читатель делится

Песня рядом всегда

То, о чем хочу рассказать, осталось в моей памяти на всю жизнь. Рано утром мать будит меня: «Вставай, сынок, на работу пора». Как же мне, 10-летнему пацану, хочется еще поспать! Но понимаю: больше помочь сельским женщинам некому – мужчины на фронте. Вместе со сверстниками бегу в поле. Задача мальцов – регулировать подачу воды на овощную плантацию. Тут и там мелькают белые косынки – это наши матери, старшие сестры окучивают, пропалывают грядки. И вдруг слышится крик. Пронзительный, режущий слух. Кричит солдатка, которой в поле принесли похоронку на мужа. Все сбегаются к ней и голосят вместе. И у нас, ребятишек, слезы градом. Потом, поникшие, разбредаемся по рабочим местам – дело не ждет, скидок на горе не делает. И вот одна из женщин затягивает грустную, протяжную песню. Ее подхватывают другие. Песня звучит все увереннее, набирая силу. В ней солдатки и вдовы как бы ищут утешения, обретают силу, чтобы выстоять. Поет и моя мама, потерявшая на фронте мужа.

По сей день люблю слушать песни в исполнении сельчан. В них какой-то особый «стиль», настрой, слияние с мелодией, со словами.

И хотя я давно прописан в городе, больше живу в старом родительском доме, что в селе Натальино. Узнав, что в деревню с концертом приезжает народный хор русской песни Новониколаевского Дома культуры, поспешил в клуб. И будто в детство, в юность окунулся. Столько добрых воспоминаний навеяли на меня песни, исполненные народными хористами. Спасибо им за радость, которую они своим творчеством дарят людям, за преданность народной песне.

В.ГРИГОРЬЕВ

ПОМНИМ И СКОРБИМ

Собрание депутатов и администрация Балаковского муниципального образования выражает глубокое соболезнование ОСОТОВУ Валерию Михайловичу по случаю гибели его дочери ИРИНЫ ВАЛЕРЬЕВНЫ.

Читатель интересуется

Кто ответит за козла

Живем в коммунальном 4-квартирном доме. Соседка в общественном дворе в загоне летом держит десяток коз. Существуют ли какие-нибудь санитарные нормы по содержанию скота во дворе? С.ТЕРЕХИНА

В вашем случае соседка нарушает не только жилищное законодательство, пре-

рил условия содержания животных и составил соответствующий акт

Заразиться можно пищевым путем, употребляя инфицированные продукты, водным, заглатывая воду во время купания или моя фрукты и овощи водой из водоемов, и контактно бытовым, при несоблюдении правил личной гигиены. Источником болезни является и заболевший человек. Возбудитель проникает в организм через инфицированные предметы домашнего обихода, постельное белье, посуду, игрушки. Чаще болеют дети в возрасте до года, так как родители не всегда соблюдают возрастные правила кормления детей.

Скрытый период течения ОКИ длится от нескольких часов **до 5-7 дней.**

Избежать заражения можно, соблюдая правила личной гигиены: следует как можно чаще и

источников. А купаться лучше в специально отведенных для этого местах. Не заглатывайте воду, купаясь в открытых водоемах. И избегайте контакта с инфекционными больными.

При первых признаках заболевания...

...обращайтесь за медицинской помощью. До прихода врача по возможности изолируйте больного. Не следует давать антибиотики и болеутоляющие, они смажут картину, и врачам будет сложнее установить диагноз. Можно поить захворавшего растворами регидрона или содо-солевым: на 1 л кипяченой воды по 1,5 ч.л. соли и соды и 2-3 ст.л. сахара. Поить до прихода врача через каждые 3-5 мин. по 1 ст.л.

Подготовила Валентина ШУНИНА

Живем в коммунальном 4-квартирном доме. В общественном дворе в загоне летом держит десяток коз. Существуют ли какие-нибудь санитарные нормы по содержанию скота во дворе? С.ТЕРЕХИНА

В вашем случае соседка нарушает не только жилищное законодательство, предусматривающее соблюдение прав и законных интересов соседей, но и санитарно-эпидемиологические нормы. Поэтому вам следует обратиться с письменным заявлением в санитарную службу района с тем, чтобы санитарный инспектор проверил условия содержания животных и составил соответствующий акт.

В соответствии со статьей 10.6 Кодекса об адми-нистративных правонарушениях, нарушение ветеринарно-санитарных правил влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

ГРАФИК

приема граждан по личным вопросам руководителями администрации Балаковского муниципального образования в приемной граждан администрации на июль 2006 года

Дата	*Время*	*Ф.И.О., должность ведущего прием*
05.07.	с 15.00 до 17.00	**Шаруев В.Н.** – начальник управления архитектуры и градостроительства
06.07.	с 15.00 до 17.00	**Данилова А.А.** – начальник отдела экологии
07.07.	с 10.00 до 12.00	**Зиновьев Н.В.** – начальник архивного отдела администрации
10.07.	с 15.00 до 17.00	**Игумнов Ю.М.** – глава администрации Балаковского муниципального образования
12.07.	с 10.00 до 12.00	**Чутьев А.Л.** – первый заместитель главы Балаковского муниципального образования, с. Еланка
13.07.	с 15.00 до 17.00	**Володин О.Н.** – начальник юридического отдела администрации
14.07.	с 15.00 до 17.00	**Мельников О.Ю.** – и.о. начальника отдела по вопросам транспорта и связи
19.07.	с 15.00 до 17.00	**Андреюшкин В.И.** – и.о. начальника управления муниципального жилья и жилищной политики
20.07.	с 15.00 до 17.00	**Карномазов О.А.** – председатель комитета по управлению имуществом
21.07.	с 15.00 до 17.00	**Канатов П.С.** – председатель комитета жилищного хозяйства (служба заказчика)
24.07.	с 14.00 до 16.00	**Мазунина О.Г.** – заместитель главы администрации по вопросам экономики и потребительскому рынку, с. Подсосенки
[illegible]	с 10.00 до 12.00	**Шестеркин Г.И.** – заместитель главы по работе с территориями, начальник управления сельского хозяйства. с. Кормежка
[illegible]	с 15.00 до 17.00	**Рукосуева Т.А.** – начальник отдела по развитию отраслей потребительского рынка управления экономики
[illegible]	[illegible] до 17.00	**Тополев А.В.** – заведующий сектором по труду отдела по социальным вопросам администрации

КОНКУРСНАЯ КОМИССИЯ СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ

сообщает о приеме документов для участия в конкурсе на замещение вакантной муниципальной должности муниципальной службы - руководителя аппарата Собрания депутатов, начальника отдела организации деятельности Собрания депутатов

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

- гражданин Российской Федерации;
- высшее образование по специализации муниципальных должностей муниципальной службы либо равноценное;
- опыт руководящей работы не менее 5 лет;
- возраст до 60 лет;
- общая грамотность;
- владение офисной техникой;
- коммуникабельность.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление;

б) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

в) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы, 2 цветных фотографии размером 4х6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы, подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

- копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;
- копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу или ее прохождению (справка формы № 086/У);

ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Представленные гражданином сведения подлежат проверке.

Документы принимаются по адресу: г.Балаково ул. Трнавская, 12 каб 325, 304 с 8 до 17 часов в рабочие дни в течение 10 дней со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: 33-86-27,62-22-95, 62-02-19.

Конкурс на замещение всех вакантных должностей, включая объявленный ранее конкурс на замещение вакантных должностей аппарата Собрания депутатов (спецвыпуск газеты «Балаковские вести» от 30.06.2006 года № 50 (2972), состоится 17 июля 2006 года в 14.00 по адресу: ул. Трнавская, 12, каб. 325

Телепрограмма 10.07-16.07

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30 «Детективы».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Ералаш».
13.50 «Лолита. Без комплексов».
15.20 «Савелий Крамаров. Джентльмен удачи».
16.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Криминальная Россия. «Безумная семейка».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Офицеры».
22.30 «Первый раз замужем».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10 Х/ф «Чужая игра».
02.40, 03.05 Х/ф «Бейскетбол».
04.05 «Подводный мир Андрея Макаревича».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Авантюристка».
10.45, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Крот-2».
14.40 Х/ф «Не все кошки серы...»
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Дети Ванюхина».
23.10 Фестиваль «Славянский базар - 2006». День Беларуси. Гала-концерт.
00.15 «Вести+».
00.35 Т/с «Угон».
01.40 Дорожный патруль.
01.50 Х/ф «Пригород».
03.30 «Евроньюс» на русском языке.

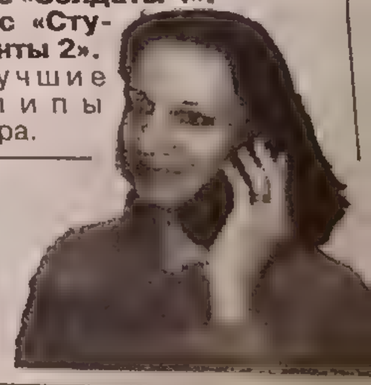
НТВ **06.00** «Сегодня утром».
08.10 Т/с «Адвокат».
09.00 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
11.05 Квартирный вопрос.
12.00 Следствие вели...
13.30 Т/с «Марш Турецкого».
15.30, 18.30, 21.50, 05.40 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
19.40 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
20.50 Т/с «Все включено».
22.40 Т/с «Ландыш серебристый».
23.45 Т/с «Секс в большом городе».
00.50 «Школа злословия».
01.45 Х/ф «Дилемма доктора».
03.25 «Секретные архивы КГБ».
04.05 «Бильярд».
04.50 Т/с «Альф».

ТВЦ **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «Два бойца».
10.25 Д/ф «Герцеговина Флор» от Сталина».
11.10 М/ф «Детство Ратибора».
11.30, 17.30, 23.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50 «События. Время московское».
12.00 «Постскриптум».
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 «Деловая Москва».
15.00 «Служебный вход». Московский ипподром.
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Обещание моря».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Живая мишень».
22.05 «Ждите ответа».
22.50 Лотерея «Олимпион».
22.55 «Времечко».
23.50 «25 час». «События. Время московское».
00.15 «5 минут спорта».
00.20 «Открытый проект».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.25** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25 Предприниматель.
08.40, 00.55 Наши песни.
09.00 Х/ф «Убить Бэллу».
11.00 «Уморы».
12.05 М/с «Котопес».
12.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
15.00, 01.15 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Сюрприз для Натальи Гончаровой».
18.00 «Возможности пластической хирургии».
20.00 «Необъяснимо, но факт».
22.00 Х/ф «Морское приключение».
23.55 «Дом 2. После заката».
02.15 Х/ф «Бланш».
04.00 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Самый маленький гном».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00, 23.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30 Т/с «Люба, дети и завод».
10.00 Т/с «Операция «Цвет нации».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Оззи и Дрикс».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.00 Х/ф «Отчаянные домохозяйки».
00.00 Т/с «Части тела».
01.00 Т/с «Veritas. В поисках истины».
01.45 Х/ф «Маленький ангел».
03.10 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».
04.45 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.30 М/с «Могучие утята».
06.55 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.20 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.55 Т/с «Мэш».
08.45 «Очевидец».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00 «Невероятные истории».
13.35 «Мистер Бин».
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Мозголомы: насилие над наукой.
17.00 Х/ф «Десятое королевство».
20.00 «Сделка?!»
21.00 Т/с «Солдаты 4».
22.00 Т/с «Студенты 2».
00.45 Лучшие клипы мира.



ПРИНИМАЕМ РЕКЛАМУ ПО ТЕЛЕФОНУ: 44-22-54 с 9.00 до 17.00

ВНИМАНИЕ,

БТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение

ПО ТЕЛЕФОНУ: 44-22-01

с 9.00 до 17.00

ВНИМАНИЕ, АММИАКОПРОВОД!

На территории Саратовской области проходит ТРАССА АММИАКОПРОВОДА.

АММИАКОПРОВОД – современное, надежное сооружение, но его безопасность в значительной степени зависит от жителей, проживающих в близлежащих к аммиакопроводу населенных пунктах, от их отношения к сохранности объектов аммиакопровода.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ ближе одного км по обе стороны от оси аммиакопровода проведение любых земляных работ (кроме пахоты), строительство постоянных и временных сооружений, мероприятий, связанных с массовым скоплением людей, расположение полевых станов любого назначения.

УСЛЫШАВ СООБЩЕНИЕ ОБ АВАРИИ ИЛИ ОЩУТИВ СИЛЬНЫЙ ЗАПАХ АММИАКА (нашатырного спирта), людям, находящимся в домах, необходимо плотно закрыть окна, форточки, двери, дымоходы, завесить дверные и оконные проемы мокрыми одеялами или простынями, выключить нагревательные приборы, газ, погасить огонь в печах, при возможности сообщить соседям об опасности, одеть детей и быть готовыми по сигналу покинуть загазованную зону, защитив органы дыхания марлево-ватной или тканевой повязкой, обильно смоченной в воде.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, что выходить из загазованной зоны следует в направлении перпендикулярном направлению движения ветра (воздуха) желательно на возвышенный и хорошо проветриваемый участок местности.

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ дать пострадавшему теплое молоко, чай, при попадании жидкого аммиака на кожу – обильно промыть водой пораженные участки кожи. После этого следует обратиться за медицинской помощью.

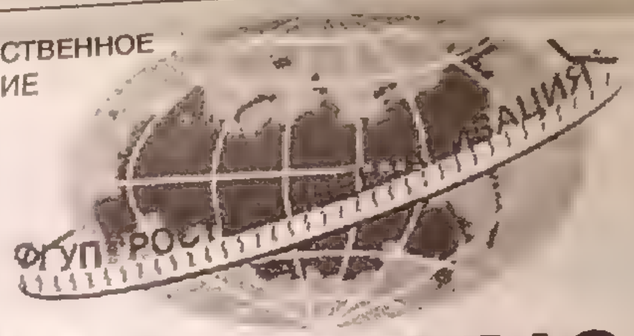
Обо всех нарушениях правил охраны аммиакопровода, а также при обнаружении запаха аммиака просим сообщить в ближайшую администрацию или диспетчеру аммиакопровода по тел. 632-655, круглосуточно.

БТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

- ✓ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- ✓ МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ✓ ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ✓ ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- ✓ РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - скидки пенсионерам и инвалидам.



МЫ ЖДЕМ ВАС

С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00,
в субботу с 8.00 до 12.00.
Перерыв с 12.00 до 12.48.

ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло),
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №38

ПРИГЛАШАЕТ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОФЕССИЯМ:

НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ

СРОК ОБУЧЕНИЯ 3 года
- Автомеханик
- Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 4 года
- Секретарь-референт
- Коммерсант в торговле
- Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ
- Секретарь-референт - 2 года
- Автомеханик - 1 год
- Сварщик (электрогазосварочные и газосварочные работы) - 1 год

ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

СРОК ОБУЧЕНИЯ 10 мес.
- Секретарь
- Секретарь-машинистка
- Делопроизводитель
- Бухгалтер

СРОК ОБУЧЕНИЯ 6 мес.
- Электрогазосварщик
- Бухгалтер
- Продавец продовольственных товаров
- Продавец непродовольственных товаров
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 4-5 мес.
- Контролер-кассир
- Оператор ЭВМ
- Газосварщик
- Слесарь по ремонту автомобилей
- Электромонтер по эксплуатации электросчетчиков
- Слесарь КИПиА
- Машинист бульдозера
- Пчеловод
- Слесарь по обслуживанию оборудования электростанций
- Слесарь-ремонтник
- Слесарь по топливной аппаратуре
- Слесарь-сантехник
- Электромеханик по лифтам
- Электросварщик ручной сварки
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

СРОК ОБУЧЕНИЯ 2 мес.
- Прессовщик-вулканизаторщик
- Вальцовщик резиновых смесей

СРОК ОБУЧЕНИЯ 1 мес.
- Кассир торгового зала

Учащимся выплачивается стипендия, они обеспечиваются горячим питанием.

АДРЕС:
Саратовское шоссе, 33
проезд авт. №9, 22
трол. №5
ост. «Лицей №38»

☎ 641-547
641-733
641-322

Телепрограмма 10.07-16.07

ВТОРНИК 11 ИЮЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
10.30 «Детективы».
11.00 «Малахов +».
12.20 **Т/с «Талисман».**
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.40 «Ералаш».
14.10 «Лолита. Без комплексов».
15.20, 21.30 **Т/с «Офицеры».**
16.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Валентина Толкунова: «Я не могу иначе».
19.00 Футбол. «Локомотив» - «Динамо». Прямой эфир.
21.00 «Время».
22.30 Д/ф «Жертвы ревности».
23.40 Ночные новости
00.00 «На ночь глядя».
01.10 **Х/ф «В поисках Галактики».**
03.05 **Х/ф «Золотая лихорадка».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 **Т/с «Любовь моя».**
09.50 **Т/с «Авантюристка».**
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 **Т/с «Крот-2».**
14.40 **Т/с «Дети Ванюхина».**
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Волчица».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Оперативный псевдоним».**
23.10 Фестиваль «Славянский базар - 2006».
00.15 «Вести+».
00.35 **Т/с «Угон».**
01.35 **Х/ф «Обитель дьявола».**
03.20 Дорожный патруль.
03.35 **Т/с «Человек войны».**
04.20 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
08.10 **Т/с «Адвокат».**
09.00 **Т/с «Мангуст-2».**
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Преступление в стиле модерн».
10.55 **Т/с «Аэропорт».**
11.55 **Т/с «Братва».**
13.30, 19.40 **Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».**
14.30, 20.50 **Т/с «Все включено».**
15.30, 18.35, 21.50, 05.40 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 **Т/с «Бандитский Петербург».**
22.45 **Т/с «Ландыш серебристый».**
23.45 **Т/с «Секс в большом городе».**
00.40 **Х/ф «Русское».**
02.50 «Секретные архивы КГБ».
03.40 «Бильярд».
04.25 **Т/с «Альф».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.50 **Т/с «Красное и черное».**
11.00 «Московские перекрестки».
11.30, 17.30, 23.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50 «События. Время московское».
12.00 «Момент истины».
12.50 «Опасная зона».
13.05 **Т/с «Одно дело на двоих».**
14.05 «Деловая Москва».
14.25 «Квадратные метры»
15.00 «Алло, ТВ!»
15.30 **Т/с «Ундина».**
16.30 Д/ф «Путешествие на край света».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
20.05 «Лицом к городу».
21.05 **Х/ф «Поезд вне расписания».**
22.45 Лотерея «Олимпион».
22.50 «Времечко».
23.50 «25 час». «События. Время московское».
00.15 «5 минут спорта».
00.20 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**
02.15 «Синий троллейбус».
02.50 **Т/с «Следствие ведет Зиска».**

ТНТ 06.00 М/ф «Слоненок заболел».
06.10 **Т/с «Девственница».**
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25 Звезда на дороге.
08.40, 00.55 Наши песни.
09.00 **Х/ф «Морское приключение».**
11.00 «Уморы».
12.05 М/с «Котопес».
12.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.15 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта».
18.00 «Запретная зона».
19.30, 00.25 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Другая жизнь».
22.00 **Х/ф «Вечеринка на Ибице».**
23.55 «Дом 2. После заката».
02.15 **Х/ф «Откройте, полиция!»**
04.15 «Голод».

СТС 06.00 **Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Самый маленький гном».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00, 23.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Не родись красивой».**
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.00 **Т/с «Операция «Цвет нации».**
12.00 **Т/с «Бедная Настя».**
13.00 **Т/с «Новая семейка Аддамс».**
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 **Т/с «Лиззи Магуайер».**
16.30 **Т/с «Школа «Черная дыра».**
17.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
17.30 **Т/с «Зачарованные».**
21.00 **Х/ф «Отчаянные домохозяйки».**
00.00 **Т/с «Части тела».**
01.00 **Т/с «Veritas. В поисках истины».**
01.50 **Х/ф «Присяжная».**
03.40 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 **Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».**
07.35 **Т/с «Мэш».**
08.25, 18.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 4».**
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 **Т/с «Туристы».**
17.00, 22.00 **Т/с «Студенты 2».**
00.45 **Х/ф «Годзилла: Миллениум».**
02.50 **Т/с «Секретные материалы».**
03.35 Военная тайна.
04.05 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов
с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением
анестетиков импортного производства
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта

36119, рег. №3490
30 апреля 2004 г.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных
т. 66-02-70, 30-32-15

Дорожно-строительной фирме
ТРЕБУЮТСЯ
ГЕОДЕЗИСТ, ИНЖЕНЕР по перевозкам, ВОДИТЕЛИ
кат. «С», «Е»,
МАШИНИСТЫ: грейдера,

РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов
с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением
анестетиков импортного производства
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ металлокерамикой
СЪЕМНОЕ И НЕСЪЕМНОЕ протезирование
СКИДКА медработникам и пенсионерам 15%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»

МЫ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ!

Лиц. № Д136119, рег. №3490 ЛВД-03 от 30 апреля 2004 г.

МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных
г. 66-02-70, 30-32-15

РЕМОНТ
ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25,
8-905-032-5285

ТРЕБУЮТСЯ
ГЕОДЕЗИСТ, ИНЖЕНЕР по перевозкам, ВОДИТЕЛИ кат. «С», «Е», МАШИНИСТЫ: грейдера, экскаватора, бульдозера, погрузчика, катка.
Тел. **8-903-593-34-62**

СРЕДА 12 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30 «Детективы».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.40 «Ералаш».
14.10 «Лолита. Без комплексов».
15.20, 21.30 Т/с «Офицеры».
16.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Вне закона. «Он написал убийство».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
22.30 Спецрасследование. «Моя жестокая няня».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10, 03.05 Х/ф «Под солнцем Тосканы».
03.15 Х/ф «Приключения Модести Блейд».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Авантюристка».
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Мужчины не плачут».
14.40, 21.15 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.10 Фестиваль «Славянский базар - 2006». День Украины. Гала-концерт.
00.15 «Вести+».
00.35 Х/ф «Гладиатор по найму».
02.20 Дорожный патруль.
02.40 Т/с «Человек войны».
03.25 Х/ф «Оно».
04.10 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
08.10 Т/с «Адвокат».
09.00 Т/с «Мангуст-2».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Преступление в стиле модерн».
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.30, 19.40 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
14.30, 20.50 Т/с «Все включено».
15.30, 18.35, 21.50, 05.40 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
22.45 Т/с «Ландыш серебристый».
23.50 Т/с «Секс в большом городе».
00.50 Х/ф «Марси Икс».
02.25 Х/ф «Школа воров».
04.00 «Бильярд».
04.45 Т/с «Альф».

ТВ1 **06.00** «Настроение».
08.50 Т/с «Красное и черное».
11.00 «Московские перекрестки».
11.30, 17.30, 23.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50 «События. Время московское».
12.00 «Лицом к городу».
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 «Деловая Москва».
14.25 «Доходное место».
15.00 «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Путешествие на край света».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Палач».
21.55 «Наша версия».
22.45 Лотерея «Олимпион».
22.50 «Времечко».
23.45 «25 час». «События. Время московское».
00.10 «5 минут спорта».
00.15 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.05 «Синий троллейбус».
02.45 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.30** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25, 01.00 Наши песни.
09.00 Х/ф «Вечеринка на Ибице».
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Котопес».
12.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.20 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта».
18.00 «Другая жизнь».
20.00 «Ребенок-робот».
22.00 Х/ф «Любовь или волейбол».
00.00 «Дом 2. После заката».
02.20 Х/ф «Откройте, полиция! 2».
04.20 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Самый маленький гном».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Т/с «Операция «Цвет нации».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Медовый месяц».
23.05 6 кадров.
00.00 Т/с «Части тела».
01.00 Т/с «Veritas. В поисках истины».
01.50 Х/ф «Универсальный агент».
03.20 Х/ф «Тесная компания».
03.45 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00, 21.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Т/с «Туристы».
17.00, 22.00 Т/с «Студенты 2».
00.45 Х/ф «Правила любви».
02.45 Т/с «Секретные материалы».
03.30 «Криминальное чтиво». «В сетях гипноза».
03.55 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ЧЕТВЕРГ 13 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30 «Детективы».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.40 «Ералаш».
14.10 «Лолита. Без комплексов».
15.20, 21.30 **Т/с «Офицеры».**
16.30, 00.50 «Доктор Курпатов».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 Вне закона. «Немая страсть».
18.40 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
22.30 «Человек и закон».
23.40 Ночные новости.
00.00 «Судите сами».
01.20 Х/ф «Где моя тачка, чувак?»
02.40, 03.05 Х/ф «Враг».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Авантюристка».
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Мужчины не плачут».
14.40, 21.15 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Синдром Кашпировского».
00.15 «Вести+».
00.35 Х/ф «Откровенное признание».
02.40 Дорожный патруль.
02.55 **Т/с «Человек войны».**
03.45 **Х/ф «Оно».**
04.30 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
08.10 Т/с «Адвокат».
09.00 Т/с «Мангуст-2».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Преступление в стиле модерн».
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.30, 19.40 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
14.30, 20.50 Т/с «Все включено».
15.30, 18.30, 21.50, 05.50 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
22.45 Т/с «Ландыш серебристый».
23.45 Т/с «Секс в большом городе».
00.55 Х/ф «Вышибалы».
02.35 Х/ф «Школа воров-2».
04.05 «Бильярд».
04.55 Т/с «Альф».

ТВЦ **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «Живая мишень».
10.35 М/ф «Баранкин, будь человеком!»
11.00 «Московские перекрестки».
11.30, 17.30, 23.40 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50 «События. Время московское».
12.00 Под грифом «Секретно».
12.50 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 «Деловая Москва».
14.25 «Точный расчет».
15.00 «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Мир без солнца».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Палач».
22.10 «Особая папка».
23.00 Лотерея «Олимпион».
23.05 «Времечко».
00.00 «25 час». «События. Время московское».
00.25 «5 минут спорта».
00.30 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.10 «Синий троллейбус».
02.50 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.30** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25 Ваши деньги.
08.40, 01.00 Наши песни.
09.00 Х/ф «Любовь или волейбол».
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Котопес».
12.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.20 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Сказки Андерсена».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 Х/ф «Дорогая Клаудиа».
00.00 «Дом 2. После заката».
02.15 **Х/ф «Принц и нищий».**
04.10 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Самый маленький гном».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Т/с «Операция «Цвет нации».
12.00 Т/с «Бедная Настя».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Медовый месяц».
23.05 6 кадров.
00.00 Т/с «Части тела».
01.00 Т/с «Veritas. В поисках истины».
01.50 Х/ф «Я сделаю все».
03.40 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00, 21.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Т/с «Туристы».
17.00 Т/с «Студенты 2».
22.00 «Суперняня».
00.45 Х/ф «Лепрекон 2».
02.25 Т/с «Секретные материалы».
03.10 «Невероятные истории».
03.35 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

НАСТОЯЩАЯ ЦЫГАНСКАЯ
Работаем без выходных с 10.00 до 19.00, Свердлова, 23, т. 36-44-25
Приемные пункты: Торговый дом "Центральный", 11 м-он, почтовое отделение №23, 7 м-он с 10.00 до 19.00 (выходные - вс., пн.)

АТО
Установочный центр
«ЭЛАСТИК-СЕРВИС»
СИГНАЛИЗАЦИИ
ТОНИРОВАНИЕ СТЕКОЛ
ПОДБОР КОЛЕРА
ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК
пр.Героев, 5А
тел. 37-26-91
Волжская, 39
тел. 30-34-00

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64, 30-15-85

Продам ВАЗ-21093,

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ

без выходных
с 10.00 до 19.00.
Свердлова, 23,
т.35-44-25

Торговый дом "Центральный", 11 м-он, почтовое отделение №23, 7 м-он
с 10.00 до 19.00
(выходные - вс., пн.)

ХИМЧИСТКА
на своем оборудовании
СРОЧНАЯ ХИМЧИСТКА ЗА 24 ЧАСА
ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК ДО 50%

Волжская, 39
тел. 37-26-91
тел.30-34-00
ПОДБОР КОЛЕРА
ЗАПЧАСТИ
ДЛЯ ИНОМАРОК

ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64,
30-15-85

Продам ВАЗ-21093, 1993 г.в. Требуется кап. ремонт кузова. Недорого. Тел. 33-58-30.

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
АНТЕЙ
44-32-27

ПЯТНИЦА 14 ИЮЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30 «Детективы».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.40 «Ералаш».
14.10 «Лолита. Без комплексов».
15.20 Т/с «Офицеры».
16.30 «Доктор Курпатов».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Вне закона.
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
19.50 Поле чудес.
21.00 «Время».
21.30 Х/ф «Гладиатор».
00.20 Х/ф «Мой мальчик».
02.00 Х/ф «Леопард».
04.50 Т/с «Дефективный детектив».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Авантюристка».
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Х/ф «Горыныч и Виктория».
14.40 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала».
23.00 Вести. Специальный выпуск.
23.10 Фестиваль «Славянский базар - 2006».
00.15 Х/ф «Бедные родственники».
02.30 «Кинескоп».
03.25 Дорожный патруль.
03.35 Х/ф «Санкция Эйгера».
05.30 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
08.10 Т/с «Адвокат».
09.00 Т/с «Мангуст-2».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 «Преступление в стиле модерн».
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.30 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
14.30 Т/с «Все включено».
15.30, 18.35 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
19.45 Х/ф «Ягуар».
21.50 Х/ф «Петербуржцы: 7+1».
22.50 Х/ф «48 часов».
00.40 Все сразу!
01.05 Х/ф «Клют».
03.10 Кома: это правда.
03.35 Х/ф «Кайф».

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.50 Х/ф «Поезд вне расписания».
10.30 М/ф «В некотором царстве».
11.00 «Московские перекрестки».
11.30, 17.30, 00.40 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50 «События. Время московское».
12.00 «Особая папка».
12.50 «Районный город русского значения». Спецрепортаж.
13.05 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 «Деловая Москва».
15.00 «Алло, ТВ!»
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 Д/ф «Мир без солнца».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
22.25 «Момент истины».
23.10 «Народ хочет знать».
00.00 Лотерея «Олимпион».
00.10 «25 час». «События. Время московское».
00.35 «5 минут спорта».
00.55 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.30 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ
05.45, 19.30, 00.30 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.30 «СПИД. Скорая помощь».
09.00 Х/ф «Дорогая Клаудиа».
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Котопес».
12.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 М/с «Эй, Арнольд».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.20 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта».
18.00 «Ребенок-робот».
20.00 Настоящий мужчина.
22.00 Х/ф «Пляжные мальчики».
00.00 «Дом 2. После заката».
01.00 Наши песни.
02.15 Х/ф «Банзай».
04.10 «Голод».

СТС
06.00 Т/с «Как сказал Джим».
06.40 М/ф «Карандаш и Клякса - веселые охотники».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Т/с «Операция «Цвет нации».
12.00 Д/ф «Талисман любви».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Х/ф «Водный мир».
00.00 Т/с «Осторожно, Задов! или Похождения прапорщика».
01.45 Х/ф «Блистательная».
03.15 Х/ф «Тесная компания».
03.35 Х/ф «Вполне возможно».

РЕН-ТВ
06.00 Без тормозов.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00 «Сделка?!»
14.00, 23.40 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха..
16.00 Т/с «Туристы».
17.00 «Суперняня».
20.00 Х/ф «Игра».
22.35 Д/ф «Отражение». «Воры в законе».
00.40 Эротика «Женские истории страсти: Всегда Мадлен».
01.15 Эротика «Женские истории страсти: Астральный Эрос».
01.50 Эротика «Городские сексслегенды: Ошибочная идентификация».
02.25 Т/с «Секретные материалы».
03.10 «Невероятные истории».
03.35 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

Телепрограмма 10.07-16.07

СУББОТА 15 ИЮЛЯ

ОРТ **06.00, 10.00, 12.00, 15.00** Новости.
06.10 «Шутка за шуткой».
06.30 Х/ф «Допинг для ангелов».
08.10 Играй, гармонь любимая!
08.50 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.10 «Смак».
10.30 «Фазенда».
11.00 Д/ф «Андрей Миронов и его женщины».
12.20 «Джунгли».
13.20 Суперкомедия «Бэйб».
15.20 Х/ф «Гладиатор».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Ералаш».
18.40 Х/ф «Особенности национальной охоты в зимний период».
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время».
21.30 «Фабрика звезд».
23.00 Ночные новости.
23.30 Х/ф «Московская жара».
01.05 Х/ф «Истинная ценность».
03.15 Х/ф «Конан».

РТР **06.00** «Доброе утро, Россия!»
07.40 «Золотой ключ». Итоги тиража.
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Москва.
08.20 М/ф «Жил-был пес».
08.30 «Утренняя почта».
09.00 Х/ф «Каспер».
11.20 «В поисках приключений. Лучшее».
12.15 Т/с «Частный детектив».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 Х/ф «Мы с вами где-то встречались».
16.00 «Формула власти».
16.30 «Тихон Хренников. Руководитель музыки».
18.00 Вести. Дежурная часть.
18.30 Т/с «Кулагин».
19.30 «Честный детектив».
20.20 «Субботний вечер».
23.00 Вести. Специальный выпуск.
23.20 «Славянский базар в Витебске».
01.10 Х/ф «Эйс Вентура - детектив по розыску домашних животных».
02.55 «Горячая десятка».
03.55 Х/ф «Прорва».

НТВ **05.30 Х/ф «48 часов».**
07.05 М/ф «Сказка о царе Салтане».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 «Дикий мир».
08.50 «Без рецепта».
09.25 Смотр.
10.20 Главная дорога.
11.05 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.25 Особо опасен!
14.00 Т/с «Столыпин... Невыученные уроки».
16.20 «Женский взгляд».
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Марш Турецкого-2».
20.05 «Программа максимум».
21.05 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.10 Х/ф «Женщин обижать не рекомендуется».
00.05 Х/ф «Марс атакует».
02.15 Т/с «Медиум».

ТВ1 **06.05 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
08.00 «Марш-бросок».
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 М/ф «Старые знакомые», «Янтарный замок».
09.50 «АБВГДейка».
10.20 Х/ф «Всадник на золотом коне».
11.25 М/ф «Волк и семеро козлят».
11.45 «События. Утренний рейс».
12.00 Солнечный круг.
12.40 «Очевидное-невероятное».
13.10 «Сто вопросов взрослому». М. Горбачев.
13.55 Городское собрание.
14.45, 19.00, 00.25 «События. Время московское».
15.05 «Свидание двух столиц».
15.55 Х/ф «Не будите спящего полицейского».
18.00 Д/с «Экстремальные истории. Внутри черного ящика».
19.10 Т/с «Чисто английское убийство».
21.00 «Постскриптум».
22.00 Лотерея «Олимпион».
22.10 Т/с «Личная жизнь официальных людей».
00.35 «5 минут спорта».
00.40 Т/с «Преступления без срока давности».

ТНТ **07.00** Неизвестная планета.
07.20 М/ф «Большое путешествие Лелека и Болека».
08.30 Д/ф «Голливудский стиль».
09.35 «Фигли-Мигли».
10.00 Д/с «Хит-парад дикой природы». «Самые прожорливые животные».
11.00 Х/ф «Пляжные мальчики».
13.05 М/ф «Оранжевое горлышко».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 «Возможности пластической хирургии».
15.00 «Шанс».
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 Клуб бывших жен.
18.00 Дикие дети.
19.30 Деревня дураков.
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Основной инстинкт».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 Настоящий мужчина.
01.30 Наши песни.
01.50 Х/ф «Придурок».
03.40 «Голод».

СТС **06.00 Х/ф «Девочка с Марса».**
07.25 М/ф «Дюймовочка».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы «Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и гаджетины».
10.00 Х/ф «Всплеск».
12.00 Хорошие песни.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/ф «Война века. Большие надежды».
16.00 Истории в деталях.
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». «Петербургский презент».
17.30 Х/ф «Водный мир».
20.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Мой папа - герой».
23.00 Хорошие шутки.
01.00 Х/ф «Реквием по мечте».
02.45 Х/ф «Ограбление».
04.05 Х/ф «Город проклятых».

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.50 М/с «Дуг».
07.15 М/с «Геркулес».
07.40 М/с «Переменка».
08.05, 04.10 Д/с «Заговор собак».
09.00 «Гран-при 2006. Взгляд изнутри».
09.30 М/с «Симпсоны».
10.30 «Очевидец».
11.30 Х/ф «Десятое королевство».
12.30 «24».
12.50 Ради смеха.
13.20 Х/ф «Игра».
15.55 «Формула-1. Квалификация».
17.10 «Мистер Бин».
17.25 «Невероятные истории».
19.00 Естественный отбор.
20.15 Х/ф «Царь скорпионов».
22.10 Д/ф «Как обмануть Лас-Вегас».
00.00 Эротика «Женские истории страсти: Боксер».
00.35 Эротика «Женские истории страсти: Духовное око».
01.15 Эротика «Городские сексленды: Сладкая месть».
01.50 Т/с «Секретные материалы».
02.35 Ночной музыкальный канал.

БТИиОН

Все операции с недвижимостью

- МЕЖЕВАНИЕ
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объекты недвижимости

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ЗАКАЖИ ОКНО

Все операции с недвижимостью
МЕЖЕВАНИЕ
ПРИВАТИЗАЦИЯ
РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объекты недвижимости
ПОКУПКА И ПРОДАЖА квартир, домовладений
ОФОРМЛЕНИЕ всех необходимых документов
ул. Пионерская, 1а, 2 эт. 46-16-72, 44-76-00
МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ЗАКАЖИ ОКНО
МОСКИТНАЯ СЕТКА БЕСПЛАТНО!
ФАВОРИТ
пятикамерный профиль по цене обычного
Качественный монтаж по ГОСТу
33-65-01
33-88-03

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ РЕШЕТКИ
ЗАМЕНА ЗАМКОВ
Кредит
т. 46-87-03

ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 ИЮЛЯ

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости.
06.20 Х/ф «Товарищ генерал».
08.00 Служу Отчизне!
08.40 «Кряк-бригада», «С добрым утром, Микки!»
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.20 «Великие династии: Воронцовы».
13.20 Х/ф «Женитьба Бальзаминова».
15.20 Большой концерт.
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Времена.
19.20 Х/ф «Доктор Дулиттл-2».
21.00 Воскресное «Время».
22.00 Х/ф «Егерь».
00.00 Ночные новости.
00.15 «Звезды против «пиратства». Концерт.
02.00 «Идолы». Чарли Чаплин.
03.00 Х/ф «Туман».

РТР
05.45 Х/ф «Дело «пестрых».
07.25 «Здоровье».
07.35 «Сельский час».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Москва.
08.20 М/ф «Волшебный клад», «На лесной эстраде», «Лягушка-путешественница».
09.00 Х/ф «По главной улице с оркестром».
11.20 «Комната смеха».
12.10 Т/с «Частный детектив».
13.05 Псковский набат. Сны о потерянном граде».
14.20 «Фитиль N95». Сатирический тележурнал.
15.10 Х/ф «Кровь за кровь».
17.00 Вести. Специальный выпуск.
17.20 «Русская народная группа «Бони М».
18.15 Праздничный концерт, посвященный 90-летию военно-морской авиации.
20.00, 23.00 Вести недели.
21.00 Х/ф «Рецепт колдуньи».
23.30 Х/ф «Гипноз».
01.25 Х/ф «Радиоволна».
03.55 Т/с «Гора».

НТВ
05.00 Х/ф «Женщин обижать не рекомендуется».
06.25 М/ф «Приключения Буратино».
07.30 Сказки Баженова.
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 Т/с «Полицейский Кэттс и его собака».
08.40 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.20 «Top Gear». Программа про автомобили.
10.55 «Счастливый рейс».
12.05 «Растительная жизнь».
13.25 «Стихия». Программа Ивана Усачева.
14.00 Т/с «Столыпин... Невыученные уроки».
16.20 «Один день. Новая версия».
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Марш Турецкого-2».
19.40 Чистосердечное признание.
20.15 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.00 Х/ф «Американские мошенники».
00.05 Х/ф «Человек на Луне».
02.45 Т/с «Медиум».

ТВЦ
06.00 Х/ф «Не будите спящего полицейского».
07.45 «Ждите ответа».
08.25 «Крестьянская застава».
09.00 М/ф «Три толстяка», «Вот так тигр».
09.45 «Репортер».
10.00 «На даче».
10.30 «Наши любимые животные».
11.00 «Парк юмора».
11.35 Х/ф «Первый троллейбус».
13.25 «Третьяковская галерея». Спецрепортаж.
13.40 «21-й кабинет».
14.10 «Приглашает Б. Ноткин».
14.45, 21.00, 23.50 «События. Время московское».
14.55 «Прорыв».
15.25 «Воплощенное счастье».
16.15 Т/с «Гомо сапиенс».
17.10 «Российский национальный Олимп».
18.55 Т/с «Закон Мерфи».
21.35 Т/с «Личная жизнь официальных людей».
00.00 «5 минут спорта».
00.05 «Великая иллюзия».
00.50 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым гонкам. Гран-При Германии.
01.50 Т/с «Преступления без срока давности».

ТНТ
07.00 Неизвестная планета.
07.20 М/ф «Большое путешествие Лелека и Болека», «Каникулы Болека и Лелека».
08.30 Д/ф «Студийная система».
09.35 Деревня дураков.
10.00 Д/ф «Пиявки, личинки и пчелы: целительный укус».
11.00, 00.55 Х/ф «Сумасшедший дом».
13.05 М/ф «Волшебный клад».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Дикие дети.
15.00 «Шанс».
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 Т/с «Саша + Маша».
17.30, 23.00 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
18.00 «Школа ремонта».
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Капитал».
22.00 «Комеди Клаб».
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 Наши песни.
02.35 «Голод».

СТС
06.00 Х/ф «Сдержать обещание».
07.25 М/ф «Братья Лю».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы «Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и гаджетины».
10.00 М/с «Аладдин».
10.30 Х/ф «Воины Зу».
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/ф «Война века. Они сеяли ужас».
16.00 Истории в деталях.
16.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
17.00 Х/ф «Даша Васильева. Любительница частного сыска 3».
21.00 Х/ф «Бар «Гадкий койот».
23.00 Х/ф «Билли Батгейт».
01.00 Х/ф «Американские герои».
02.35 Х/ф «Убежище».
04.15 Д/ф «Освенцим. Освобождение и месть».
05.00 Музыка на СТС.

РЕН ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.50 М/с «Дуг».
07.15 М/с «Геркулес».
07.40 М/с «Переменка».
08.05 Д/с «Людоеды Цаво».
09.00 Автомобиль и время.
09.30 М/с «Симпсоны».
10.55 Без тормозов.
11.25 Х/ф «Десятое королевство».
12.30 «24».
12.50 Х/ф «Царь скорпионов».
14.50 Камера кафе.
15.00-17.45 «Формула-1».
18.30 «Невероятные истории».
20.00 Естественный отбор
21.15 Х/ф «Далекая страна».
00.05 Х/ф «Остров монстров».
01.45 Ночной музыкальный канал

Кабель[illegible]ное телевидение 10.07-16.07

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости к[illegible]льтуры.
10.25 Д/с «Такие верные д[illegible]рузья».
10.55 **Х/ф «Каникулы гос[illegible]одина Юло».**
12.20 «Резец и музыка».
13.00 Письма из пров[illegible]
13.25 Т/ф «Как важно [illegible]ным».
14.50 Классики.
15.45 М/с.
16.10 **Х/ф «Завтра[illegible]е».**
17.15 Д/ф «Колыб[illegible]ни».
18.15 «Сопрано и [illegible]
19.00 Дворцовые т[illegible]
19.50 **Х/ф «Ленинградская симфония».**
21.25 Острова. Отар Иоселиани.
22.05 Д/с «Похищение Европы».
22.35 **Х/ф «Я тебя ненавижу».**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
01.20 Реальная фантастика.
01.40 Д/ф «Мосты».
02.30 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро
10.00 Бездонные антресоли.
10.30 **Х/ф «Деловые люди».**
12.30 Цветочные истории.
13.00 В интересном положении.
13.30 Д/ф «Большие люди и пластическая хирургия».
14.00 Кулинарный техникум
14.30 Дом с мезонином.
15.00, 23.30 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Гороскоп».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
22.30 Мать и дочь.
00.00 Мир в твоей тарелке.
00.30 **Т/с «Женская бригада».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.10 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
04.55 Прыжки в воду.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 18.05, 21.00, 23.20 Вести-спорт.
07.10, 02.35 «Сборная России».
07.40, 09.15 Академическая гребля.
09.10, 13.15 «Спортивный календарь».
11.50, 23.30 Мототриал. ЧМ в залах.
13.20 Водно-моторный спорт.
13.55 Профессиональный бокс.
15.05 Футбол. ЧМ. Финал.
17.25 Силовой экстрим.
18.15 «Футбол России.
18.55 Футбол.
21.10 Регби. Чемпионат России.
23.05 «Рыбалка с Радзишевским».
01.45 Пляжный волейбол.
03.05 Спортивные танцы.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф «Гарфилд».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Лучше дома нет».**
11.00 **Х/ф «Смертельная ошибка».**
13.00 **Т/с «Осторожно, Модерн!»**
14.00 **Х/ф «Легионеры».**
16.00 **Х/ф «Страж «Красной скалы».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Близко к сердцу».**
21.30 **Х/ф «Амазонки и гладиаторы».**
23.30 **Х/ф «Собиратель голов».**
01.00 **Х/ф «Приговоренный».**
03.45 **Х/ф «Во имя людей».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Рим».
08.00 Д/с «Мечты о полетах».
08.30 «Невероятные истории».
09.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.30 **Х/ф «Эскадрон гусар летучих».**
12.30 «Соревнования на свалке».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
15.30 «Чудеса кино».
16.05 Д/ф «Экстремальные ритуалы Океании».
17.00 «Наука из ничего 3».
18.00 «Звериная работа».
19.30 «Экстремальный спорт».
20.35 «Города мира». «Будапешт».
21.30 Золотая коллекция «Цивилизации».
22.30 **Т/с «Горец 2».**
01.00 «Ночью можно».

ВТОРНИК 11 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Мой дядюшка».**
12.45 М/ф.
13.00 Письма из провинции.
13.30, 19.50 **Т/с «Такая короткая долгая жизнь».**
14.40 Классики.
15.25 М/с.
16.05 **Х/ф «Завтрак на траве».**
17.15 Д/ф «День, когда мы научились думать».
18.05 Достояние республики.
18.15 Арии из опер.
19.00 Дворцовые тайны.
21.00 Давид Ойстрах.
21.10 Александр Прохоров.
21.55 Д/с «Похищение Европы».
22.20 **Х/ф «Умирать не страшно».**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
01.10 А.Хачатурян.
01.25 Д/ф «Мосты».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 С.Рахманинов. Три прелюдии.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро
10.30 **Х/ф «Гороскоп».**
12.30 Цветочные истории.
13.00 Время красоты
13.30 Д/ф «Большие люди и пластическая хирургия».
14.00 Мир в твоей тарелке.
14.30 Модная прививка
15.00 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Дидье».**
21.45 **Т/с «Скорая помощь».**
22.45 Декоративные страсти
23.30 САRенина.
00.00 ИноСтранная кухня
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**

РТР-СПОРТ
05.10 Прыжки в воду.
07.00, 09.00, 13.00, 18.05, 21.00, 00.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Летопись спорта».
08.00 Гребля.
09.15 Регби.
11.15 Водно-моторный спорт.
11.50, 02.50 Мототриал. ЧМ в залах.
13.15 «Футбол России».
13.55, 16.25, 00.40 Волейбол.
15.30 «Рыбалка с Радзишевским».
15.50 «Сборная России».
18.20 Мототриал. ЧМ.
18.55 Профессиональный бокс.
21.15 «Скоростной участок».
21.55 Легкая атлетика.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф «Гарфилд».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Трест который лопнул».**
10.30 **Х/ф «Тумстоун».**
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 **Х/ф «Близко к сердцу».**
16.30 **Х/ф «Воздушные пираты».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Малыш».**
21.00 **Х/ф «Прикосновение убийцы».**
23.00 **Х/ф «Незадачливый маньяк».**
01.00 **Х/ф «Горькая жатва».**
03.45 **Х/ф «Выбираю жизнь».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Будапешт».
08.00 «Наука из ничего 3».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Экстремальный спорт».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
16.05 Золотая коллекция «Цивилизации».
17.00 «Наука из ничего 3».
18.00 «Звериная работа».
19.30 «Экстремальный спорт».
20.35 «Города мира». «Чикаго».
21.30 «Великая иллюзия».
01.00 «Ночью можно».

СРЕДА 12 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Время развлечений».**
12.55 М/ф «Просто так».
13.00 Письма из провинции.
13.30, 19.50 **Т/с «Такая короткая долгая жизнь».**
14.50 Классики.
15.30 М/с.
16.05 **Х/ф «С кошки всё и началось».**
17.20 Д/ф «Величайший обман Великобритании».
18.05 «Живое дерево ремесел».
18.15 Концерт
19.00 Дворцовые тайны.
21.10 «Сегодня - мой день».
21.55 Д/с «Похищение Европы».
22.20 **Х/ф «Всем - спасибо!...»**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
01.10 В.Моцарт - Э.Григ.
01.25 Д/ф «Мосты».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 Ф.Шопен. Этюды.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро.
10.00 В интересном положении
10.30 **Х/ф «Дидье».**
12.45 Декоративные страсти.
13.00 Школа здоровья.
13.30 Д/ф «Большие люди и пластическая хирургия».
14.00 ИноСтранная кухня.
14.30 «Детская комната».
15.00 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Придурки на экзаменах».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
22.30 Дом с мезонином.
23.30 Гнездо.
00.00 Шеф.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.05 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол.
07.00, 09.00, 11.40, 18.05, 21.00, 00.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Скоростной участок».
08.00 Гребля.
09.15 Футбол.
11.20 «Рыбалка с Радзишевским».
11.55 Футбол.
13.55 Волейбол.
15.50 «Летопись спорта».
16.25 Волейбол.
18.20 «Путь Дракона».
18.55-00.40 Футбол.
01.45 Мототриал. ЧМ в залах.
02.55 Прыжки в воду.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф «Гарфилд».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Трест который лопнул».**
10.30 **Х/ф «Алая буква».**
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 **Х/ф «Жандарм из Сан-Тропе».**
16.00 **Х/ф «Амазонки и гладиаторы».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Карты, деньги, два ствола».**
21.00 **Х/ф «Киборг».**
23.00 **Х/ф «Дамский угодник».**
01.00 **Х/ф «Ложный огонь».**
03.45 **Х/ф «Отцы и сыновья».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Чикаго».
08.00 «Наука из ничего 3».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Планета Vision представляет...»
13.30, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
16.05 «Великая иллюзия».
17.00 «Наука из ничего 3».
18.00 «Звериная работа».
19.30 «Спортивные катастрофы»
20.35 «Города мира». «Дублин».
21.30 «Великая иллюзия».
01.00 «Ночью можно».

[illegible]

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс»
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.25 Д/с «Такие верные друзья»
10.55 **Х/ф «Тренируй левую», «Школа почтальонов», «Вечерние курсы».**
[illegible] [illegible] «Такие птички».
[illegible] [illegible] советник...»
[illegible] Письма из провинции.
[illegible] **Т/с «Такая короткая дол-**
[illegible]
19.00 Дворцовые тайны.
21.10 Черные дыры. Белые пятна.
21.55 Д/с «Похищение Европы».
22.20 **Х/ф «Профессионал».**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 «Солисты Москвы».

ДОМАШНИЙ
[illegible]
15.00 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Придурки на каникулах».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
23.30 Модная прививка.
00.00 Мир в твоей тарелке.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**

[illegible] Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Путь Дракона».
07.45 Гребля.
09.15 Футбол.
11.20 «Самый сильный человек».
11.50 Конный спорт.
13.10 Синхронное плавание.
14.20 Футбол.
16.20 «Уличный баскетбол».
16.55 «Скоростной участок».
17.40-21.15 Футбол.

[illegible] ющего».
07.00 М/ф «Гарфилд».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Трест который лопнул».**
10.30 **Х/ф «Железная маска».**
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 **Х/ф «Маленькие герои 3».**
16.00 **Х/ф «Карты, деньги, два ствола».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Дублин».
08.00 «Наука из ничего 3».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Спортивные катастрофы».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».

ЧЕТВЕРГ 13 июля

10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Тренируй левую», «Школа почтальонов», «Вечерние курсы».**
11.50 М/ф «Кто ж такие птички».
12.05 «Он был титулярный советник...»
13.00 Письма из провинции.
13.30, 19.50 **Т/с «Такая короткая долгая жизнь».**
14.50 Классики.
15.30 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
16.10 М/ф «Вагончик».
16.15 **Х/ф «Камила».**
17.20, 01.25 Д/ф «Частицы гениальности».
18.15 Концерт.

...рные дыры. Белые пятна.
21.55 Д/с «Похищение Европы».
22.20 **Х/ф «Профессионал».**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 «Солисты Москвы».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро.
10.30 **Х/ф «Придурки на экзаменах».**
12.30 Цветочные истории.
13.00 Детский доктор.
13.30 Д/ф «Сто оргазмов в день».
14.00 Кулинарный техникум.
14.30, 22.30 Коллекция идей.

... Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Придурки на каникулах».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
23.30 Модная прививка.
00.00 Мир в твоей тарелке.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 **Т/с «Тайна Лауры».**
06.05 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол.
07.00, 09.00, 13.00, 17.30, 21.00, 00.10 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Путь Дракона».
07.45 Гребля.
09.15 Футбол.
11.20 «Самый сильный человек».
11.50 Конный спорт.
13.10 Синхронное плавание.
14.20 Футбол.
16.20 «Уличный баскетбол».
16.55 «Скоростной участок».
17.40-21.15 Футбол.
23.35 «Точка отрыва».
00.20 Футбол.
02.25 Мототриал. ЧМ.
02.55 Прыжки в воду.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.00 М/ф «Гарфилд».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Трест который лопнул».**
10.30 **Х/ф «Железная маска».**
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 **Х/ф «Маленькие герои 3».**
16.00 **Х/ф «Карты, деньги, два ствола».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «В сердце огня».**
21.00 **Х/ф «Застывшая от страха».**
23.00 **Х/ф «Прикосновение убийцы».**
01.00 **Х/ф «Незадачливый маньяк».**
03.45 **Х/ф «Морской волк».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Дублин».
08.00 «Наука из ничего 3».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Спортивные катастрофы»
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
16.05 «Великая иллюзия».
17.00 «Наука из ничего 4».
18.00 «Звериная работа».
19.30 «Спортивные катастрофы».
20.35 «Города мира». «Брюссель».
21.30 «Великая иллюзия».
01.00 «Ночью можно».

ПЯТНИЦА 14 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости культуры.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Праздничный день».**
12.15 М/ф «Веселая карусель».
12.20 «Взрослый молодой Альберт Филозов».
13.00 Письма из провинции.
13.30, 19.50 **Т/с «Такая короткая долгая жизнь».**
14.55 Классики.
15.40 М/с.
16.00 В музей - без поводка.
16.15 **Х/ф «Камила».**
17.20, 01.25 Д/ф «Нити жизни».
18.15 «Звезды белых ночей».
19.00 Дворцовые тайны.
21.15 Д/ф «Кафедральный собор Сантьяго-де-Компостела».
21.30 Атланты. В поисках истины.
22.00 **Х/ф «Шарада».**
00.25 Д/с «Как искусство создало мир».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 Пьесы для скрипки.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро.
10.00 Семейный доктор.
10.30 **Х/ф «Придурки на каникулах».**
12.30 Цветочные истории
13.00 Время красоты.
13.30 Д/ф «Сто оргазмов в день».
14.00 «Мировые бабушки».
14.30 Мать и дочь.
15.00 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Жить надо с риском».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
22.30 Городское путешествие.
23.30 Жизнь в цветах.
00.00 ИноСтранная кухня.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Амазонка».
06.00 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол.
07.00, 09.00, 13.00, 17.50, 21.00, 21.10, 00.20 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 Водно-моторный спорт.
07.50, 16.35 «Футбол России».
09.15 Футбол.
11.15 «Уличный баскетбол».
11.50 Профессиональный бокс.
13.15 Синхронное плавание.
14.35 «Точка отрыва».
15.05-18.05 Русский бильярд.
19.55 «Футбол России».
21.20 Профессиональный бокс.
22.20 Д/ф «Доверяю последний мяч».
23.15 «Фестиваль боевых единоборств».
00.30 Футбол.
02.55 Художественная гимнастика.

ТВ-3
06.30 «Победоносный голос верующего».
07.30 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/ф «Маска».
08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Легионеры».**
11.00 **Х/ф «В сердце огня».**
13.00 «Осторожно, Модерн!».
14.00 **Х/ф «Лучше дома нет».**
16.00 **Х/ф «Застывшая от страха».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Киборг-телохранитель».**
21.00 **Х/ф «Тьма».**
23.00 **Х/ф «Воскрешая мертвецов».**
01.30 **Х/ф «Собиратель голов».**
03.45 **Х/ф «Змея».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Брюссель».
08.00 «Наука из ничего 4».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Спортивные катастрофы».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
16.05 «Великая иллюзия».
17.00 «Наука из ничего 4».
18.00 «Звериная работа».
19.30 «Техноигры».
20.35 «Города мира». «Париж».
21.30 «Великая иллюзия:».
22.30 **Х/ф «Левша».**
01.00 «Ночью можно».

СУББОТА 15 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс» на русском языке.
10.10 Библейский сюжет.
10.40 **Х/ф «Во власти золота».**
12.15, 02.05 Комедианты.
12.45 **Х/ф «Свистать всех наверх!»**
13.55 Д/с «Мир животных».
14.25 «Там, где детство не кончается...»
15.05 Т/ф «Наш городок».
17.25, 01.25 Д/ф «Сердце Австралии».
18.05 «Искусство игры на скрипке».
19.05 Д/ф «Последняя высота».
19.45 «Сферы».
20.25 «Блеф-клуб».
21.05 Линия жизни.
22.00 Новости культуры.
22.20 **Х/ф «Маяк на краю света».**
00.30 Парижский журнал.
00.55 «Вечера с Еленой Камбуровой».
02.30 М/ф «Ограбление по...»

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро.
10.30, 17.00 В мире животных.
11.30 **Х/ф «Жить надо с риском».**
13.30, 00.00 Цветочные истории.
14.00 Мир в твоей тарелке.
14.30 Декоративные страсти.
15.00 Дом с мезонином.
15.30 Коллекция идей.
16.00, 23.30 Модная прививка.
16.30 Городское путешествие.
18.00 **Т/с «Альф».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Гараж».**
21.45 **Т/с «Женские секреты».**
22.30 Кулинарный техникум.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Антарктика».
06.05 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 17.40, 19.50, 20.00, 22.45 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15 Синхронное плавание.
08.25 Водно-моторный спорт.
09.15 «Летопись спорта».
09.50 Футбол.
11.55 «Точка отрыва».
12.25 «Самый сильный человек».
13.20 «Футбол России.
14.25 Футбол. ЧМ. Финал.
16.45 Д/ф «Доверяю последний мяч».
17.55 Волейбол.
20.10 Легкая атлетика.
23.00 Теннис. Кубок Федерации.
02.55 Художественная гимнастика.

ТВ-3
06.30 «Сила Веры».
07.00, 07.30, 13.30 Русские мультфильмы.
07.45 М/ф «Спасатели в Австралии».
09.00 **Х/ф «Оззи».**
11.00 **Х/ф «Жандарм в Нью-Йорке».**
13.00 «Свет и тень».
13.10 «Медицинское обозрение с Ю.В.Белянчиковой».
14.00 **Х/ф «Малыш».**
16.00 **Х/ф «Киборг».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Кровавая слава».**
21.00 **Х/ф «Вампиры против зомби».**
23.00 **Х/ф «Тьма».**
01.00 **Х/ф «Дамский угодник».**
03.45 **Х/ф «Вражеская акция».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Париж».
08.00 «Наука из ничего 4».
09.05, 13.30 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 **Х/ф «Левша».**
12.00 «Вкусная жизнь».
12.30 «Техноигры».
14.00 «Звериная работа». «Животные-спасатели».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
15.30 «Секретный полигон».
16.05 «Великая иллюзия: история фокуса». «Лучшие из лучших», «Ловкость рук».
17.00 «Наука из ничего 4».
18.00 «Звериная работа». «Животные-фармацевты».
19.00, 00.15 «Кунсткамера».
19.25 «Железные доказательства».
20.35 «Города мира». «Прага».
21.30 «Фестиваль американской культуры в Пандейле».
22.30 **Х/ф «Петля Ориона».**
01.00 «Ночью можно».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 июля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс» на русском языке.
10.10 Укрощение строптивых.
10.40 **Х/ф «Мечта».**
12.20 Легенды мирового кино.
12.45 М/ф.
13.55 Д/с «Мир животных».
14.25 Эпизоды. Любовь Полищук.
15.05 Фильм-опера
17.30 **Х/ф «Война Керри».**
[illegible] «Хрустальной Турандот»
[illegible] **Х/ф «Театр».**
[illegible] Д/с «Яды и отравители».
[illegible] **Х/ф «Против ветра».**
[illegible] «Модерн Джаз Квартета»
[illegible] **Х/ф «Зигзаг в Вену».**
[illegible] М/ф «Жил-был Козявин»

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 Полезное утро.
07.35, 11.00 Жизнь в цветах.
08.20, 09.00 Коллекция идей.
08.30 Городское путешествие.
09.20 Друзья моего хозяина.
10.05 Мать и дочь
10.30 Детский доктор.
11.30 **Х/ф «Гараж».**
13.45 САRенина.
14.00, 21.00 ИноСтранная кухня.
14.30 «Хорошие песни».
16.30, 22.30 Женские истории.
17.00 Гнездо.
17.30 Д/с «Звездные судьбы». «Опра Уинфри».
18.00 **Т/с «Альф».**
19.00, 23.00 **Т/с «Женаты... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Безумный день».**
21.30 **Т/с «Женские секреты».**
23.30 Бездонные антресоли.
00.00 Цветочные истории.
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.20 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Африка. Серенгети».
06.05 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
04.55 Волейбол.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 15.40, 19.50, 20.00, 00.30 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15, 02.50 Синхронное плавание.
08.40 «Бинго миллион».
09.15 «Сборная России».
10.00 Профессиональный бокс.
11.00 «Русское лото».
11.30, 13.20, 22.10, 00.40 Теннис.
15.55 Футбол.
17.55 Волейбол.
20.10 Футбол.

ТВ-3
06.30 «Жизнь полная радости».
07.00, 07.30, 07.45, 08.30, 08.45 Русские мультфильмы.
09.00 **Х/ф «Хвостатый наследник».**
10.45 **Х/ф «Десять негритят».**
12.15 **Х/ф «Десять негритят».**
13.30 «Курьер».
14.00 **Х/ф «Киборг-телохранитель».**
16.00 **Х/ф «Кровавая слава».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Линия смерти».**
21.00 **Х/ф «Ликвидатор».**
23.00 **Х/ф «Страж «Красной скалы».**
01.00 **Х/ф «Вампиры против зомби».**
03.45 **Х/ф «Отчаянный сезон».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Прага».
08.00 «Наука из ничего 4».
09.05, 13.30 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 **Х/ф «Петля Ориона».**
12.00 «ТОП гид». «Ирландия».
12.30 «Железные доказательства».
14.00 «Звериная работа». «Животные-фармацевты».
14.20, 18.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
15.30 «Вкусная жизнь».
16.05 «Фестиваль американской культуры в Пандейле».
17.00 «Наука из ничего 5».
18.00 «Звериная работа». «Животные-помощники».
19.00 «Кунсткамера».
19.15 «Рыбачьте с нами».
19.30 «Соревнования на свалке».
20.35 «Города мира». «Лиссабон».
21.30 Д/ф «Собаки миллионеры».
22.30 **Х/ф «Собака на сене».**
01.00 «Ночью можно»

Поздравляем!

Уважаемый Андрей Алексеевич!

Отдел кадров ЗАО "Волжский дизель им.Маминых" поздравляет работников ГУ «Центр занятости населения» с 15-летним юбилеем !

Желаем крепкого здоровья, счастья, любви, успехов в работе и дальнейшего процветания!

Пусть будет светлым настроение
И будет вечным вдохновение,
И дарит каждому мгновение
Надежду, Веру и Любовь !
И пусть Надежда исполняется !
Вовеки Вера не кончается !
Любовью сердце согревается !
И Счастье в дом приходит вновь !

Менеджер по управлению кадрами Э.Э.ПРАХОВА

Уважаемый Андрей Алексеевич!

Поздравляем Вас и коллектив Вашего Центра с юбилеем службы занятости. Благодарим за сотрудничество.

Желаем успехов в вашей непростой, но такой важной работе, крепкого здоровья всем и большого счастья !

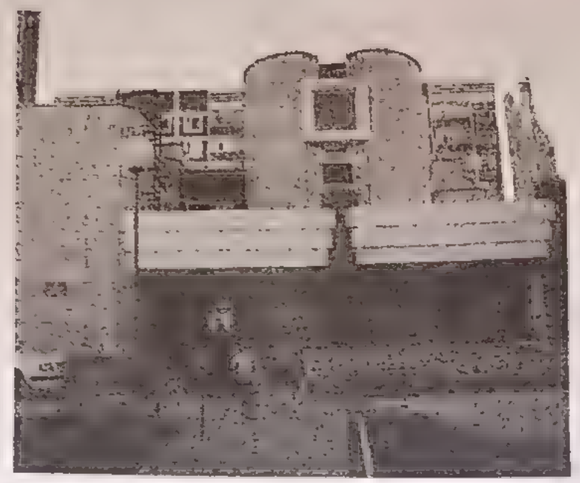
Администрация ЗАО "Синяя птица"

Уважаемый Андрей Алексеевич!

Примите поздравления со знаменательной датой-15-летием городской службы занятости населения!

Все эти годы Ваша служба является проводником государственной политики в области занятости населения, гибко реагирует на запросы рынка труда, располагая необходимыми ресурсами, предоставляя возможности для профессиональной подготовки необходимых нашему городу специалистов.

От всей души желаю Вам и всему кол-



Новое здание ГУ «Центр занятости населения», г.Балаково на Трнавской.

СЛУЖБЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ 15 лет

2006 год, юбилейный для службы занятости, принес нашему коллективу приятные сюрпризы. С Нового года мы работаем в новом красивом здании, где представлены возможности для более качественного оказания услуг клиентам службы занятости.

Центру неоднократно присуждались призовые места в конкурсе на звание "Лучший центр занятости населения Саратовской области". В 2004 году ГУ ЦЗН г.Балаково был занесен на Доску почета БМО за большой вклад в решении вопросов по снижению уровня безработицы и содействия занятости населения БМО.

Это признание высокопрофессиональной работы коллектива. За 15 лет в Центр обратилось по различным вопросам 212,0 тыс. жителей города и района. Оказано содействие в трудоустройстве 36,0 тыс. граждан.

Все эти годы служба занятости развивалась и совершенствовала формы работы, внедрялись новые технологии.

Число работодателей, пользующихся услугами Центра при подборе кадров, возросло с 14 предприятий в 1994 г. до 1100 - в 2006 году.

Уважаемые коллеги !

Администрация Центра поздравляет каждого работника Центра с юбилеем, желает всем профессиональных успехов, здоровья и счастья !

Трудовая жизнь

Условия диктует рынок

А.ЗАСОРИНА

Вопросом, имеете ли вы постоянную работу, сегодня вряд ли кого удивишь. Социально-экономическая нестабильность, сложившаяся в стране в последние десятилетия,

водником государственной политики в области занятости населения, гибко реагирует на запросы рынка труда, располагая необходимыми ресурсами, предоставляя возможности для профессиональной подготовки необходимых нашему городу специалистов.

От всей души желаю Вам и всему коллективу Центра занятости населения новых успехов в решении задачи государственной важности.

Крепкого Вам здоровья, радости и оптимизма, счастья и благополучия!

Е.С.ЕФРЕМОВ, генеральный управляющий директор ОАО "Балаковорезинотехника", депутат Саратовской областной думы

Уважаемый Андрей Алексеевич!

Поздравляем с 15-летним юбилеем государственной службы занятости.

Ваша служба принимает активное участие в реализации государственной политики занятости на рынке труда Балаковского муниципального образования, помогает работодателям в подборе необходимых кадров.

Желаю Вам и всему коллективу Центра творческих успехов, здоровья, счастья и оптимизма !

С.В.ГАМАЗИНОВ, генеральный директор ЗАО "Жилищное эксплуатационное управление"

Уважаемый Андрей Алексеевич и коллектив работников государственного учреждения «Центр занятости населения г.Балаково»!

Примите поздравления с вашим 15-летним юбилеем!

Наше сотрудничество носит деловой, конструктивный характер. Балгодаря вашей работе тысячи балаковцев, имея доступную информацию о рынке труда, трудоустраиваются, в том числе и на нашем предприятии.

Мы благодарны вам за взаимопонимание, поддержку и добрые партнерские отношения и надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

В этот замечательный день примите наши пожелания крепкого здоровья, успехов, счастья и благополучия.

С уважением заместитель генерального директора по персоналу ООО «БЗВМ» С.А.ЕЛШИН

А.ЗАСОРИНА

Вопросом, имеете ли вы постоянную работу, сегодня вряд ли кого удивишь. Социально-экономическая нестабильность, сложившаяся в стране в последние десятилетия, обострила проблему трудовой занятости населения, заставила искать «варианты» не просто «любимой», не той, которая обеспечит достойный уровень жизни, а зачастую работы вообще. Немалую помощь людям, попавшим в непростую жизненную ситуацию, оказывают ярмарки вакансий рабочих мест, организованные специалистами ГУ «Центр занятости населения г.Балаково».

Анна Сульдина будет участвовать в летней трудовой четверти.

На этот раз это мероприятие было особенным. Оно было посвящено 15-летию службы занятости, оказывающей содействие в трудоустройстве российского населения. Вместе со всеми юбилей отмечает и Балаковский центр занятости.

...Стрелки на часах только приближаются к 9 утра, а представители 29 промышленных предприятий и организаций города уже дают консультации по поводу трудоустройства, ведут запись резервистов на вакантные должности

- Я бы в токари пошел, и учить меня этому не надо, имею четвертый профессиональный разряд,- предлагает свои услуги ЗАО «Химформ» Юрий Качков. – Работаю у частника, не имея никаких социальных гарантий: ни отпуска, ни больничного. До пенсионного возраста остается десяток лет, отчисления же в Пенсионный фонд мой работодатель если и делает, то минимальные. Вот я и задумался о поиске более стабильного заработка, - поясняет он свое решение сменить место работы.

Начальник отдела кадров этого предприятия В.М.Солоницин предлагает ему работу в новом кузнечном цехе Здесь как раз острая нужда в специалистах-станочниках.

- В понедельник ждем вас в отделе кадров, - приглашает очередного клиента Тамара Ширяева из ООО «ПФК «Балаковоспецстрой». Предприятие представило на рынок труда целый спектр рабочих специальностей. Это и понятно: лето – пора большого строительства, когда каждая пара рабочих рук на особом счету.

Представители предприятий г.Балаково предлагают вакансии.

- Центр занятости населения для нас – палочка-выручалочка, - говорит Тамара Ивановна. – Они нам очень помогают в подборе кадров. Только в последний месяц по их направлению мы укомплектовали около 30 рабочих мест.

Судя по стендам вакансий, выставленным в просторном холле Центра занятости населения, особо востребованными остаются традиционные профессии: слесарь, электрик, плотник, шофер. Одновременно появился спрос и на операторов ПК, инженеров-программистов.

- Работодатели ждут высококвалифицированных специалистов, - говорит начальник отдела информации и взаимодействия с работодателями ГУ «Центр занятости населения г.Балаково» Мария Лученкова. – Нужен, например, не просто электросварщик, а профессионал, умеющий работать газосваркой, не просто секретарь-машинистка, а секретарь-референт со знанием компьютера. Только высокий уровень образования, умения делают людей конкурентоспособными на рынке труда, что дает возможность занять достойное место в жизни.

В ярмарке вакансий рабочих мест на этот раз приняло участие более 450 человек. 180 из них получили приглашение на работу. Это стало еще одним доказательством того, что специалисты центра занятости населения стараются сделать все для того, чтобы смягчить проблему безработицы, помочь людям обрести веру в себя, в свои силы, почувствовать свою необходимость обществу.

Криминал

ЛЕТО. Воры оСОТОнели

Татьяна ГУСАРОВА

Если вы, уважаемые читатели, вдруг услышите, что преступность на территории БМО в этом году выросла, вы не ошибетесь. Вместе с тем подавляющее большинство преступлений связано с хищениями тайными, открытыми, путем злоупотребления доверием. Именно мобильник вышел на первое место среди предметов вожделения нечистых на руку людей и значительно «портит» милицейскую статистику.

Подробнее об этой и некоторых других проблемах рассказал начальник милиции общественной безопасности И.Н.ЛОПАТКИН.

НЕ ПРОВОЦИРУЙТЕ ПРЕСТУПНИКОВ!

Действительно, с наступлением весенне-летнего периода количество краж сотовых телефонов увеличилось. Так, только 13 июня было совершено 10 преступлений, где их объектами стали сотовые телефоны. Во многих случаях это следствие безалаберного отношения к хранению телефонов со стороны самих потерпевших. Типичный пример. Гражданин Н. пошел купаться, оставив сотовый в кармане брюк. По окончании заплыва обнаружил его отсутствие.

По-прежнему много краж происходит в различных учреждениях, работники и посетители которых оставляют сотовые на прилавках и под ними, на рабочих столах и т.п. Так, 15 июня водитель «Скорой» отправился на выезд, оставив средство связи в комнате отдыха. Вернулся – телефона нет.

То же касается школ и других мест общественного пребывания граждан. Недавний случай – кража сотового в раздевалке СОШ №14.

Большинство краж мобильников происходит на улице, преимущественно в темное время суток в безлюдных неосвещенных местах. Телефон просто вырывают из рук. Так произошло 15.06.2006, когда был похищен телефон у девушки в 4 мкр-не. О происшествии она заявила в милицию только утром. И это большая ошибка. В кратчайший срок потерпевшим следует обратиться в ближайший пункт милиции или подойти к любому человеку в милицейской форме. В отличие от вышеупомянутой девушки подросток, у которого 12 июня в дневное

случай. Преступник на наб. Леонова пытался вырвать сумочку у женщины, та громко закричала, находящиеся неподалеку двое мужчин задержали грабителя.

ПРОСИЛ ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ» - И БЫЛ ТАКОВ!

Многие балаковцы становятся жертвами своей доверчивости. Да и как откажешь подростку или симпатичной встреворенной девушке, просящих «позвонить

ни потом приметы «приятного собеседника».

Кстати, большой проблемой является то, что граждане, просто-напросто потерявшие телефон, пытаются вернуть его с помощью милиции и пишут заявление, дескать, телефон украли. При этом вообще зачастую затрудняются вспомнить, где и при каких обстоятельствах это могло быть.

ПРИ ПОСОБНИЧЕСТВЕ ОДНИХ И РАВНОДУШИИ ДРУГИХ

На сегодняшний день в Балакове насчитывается 26 мест, где реализуются новые и подержанные телефоны. Весной текущего года сотрудниками УВД эти точки были проверены на предмет обнаружения находящихся в розыске телефонов. Часть из них удалось вернуть законным

танавливает, жажда наживы сильнее голоса гражданской совести.

Пользуясь случаем, хочу сказать и о действиях свидетелей квартирных краж. Есть случаи, когда они совершаются буквально на глазах у соседей, но последние не считают нужным сообщить об этом в милицию. 14 июня в новой части города была совершена квартирная кража путем разбития форточки на балконе. При поквартирном обходе было установлено, что одна из жительниц дома наблюдала процесс проникновения вора в форточку, *но предпочла промолчать.*

УСЛУГИ СОТОВОЙ СВЯЗИ – НА СЛУЖБЕ ГРАЖДАН И МИЛИЦИИ

Большим подспорьем в деле раскрытия краж сотовых телефонов стало бы использование гражданами услуги операторов сотовой связи, когда, в случае замены SIM-карты посторонним лицом, со

За 5 месяцев 2005 года было зарегистрировано 100 грабежей, за такой же период 2006 года – 277, из них 60% - грабежи сотовых телефонов.

За 14 дней июня т.г. совершено 15 квартирных краж, из них 90% - кражи сотовых телефонов путем свободного доступа.

милицию только утром. И это большая ошибка. В кратчайший срок потерпевшим следует обратиться в ближайший пункт милиции или подойти к любому человеку в милицейской форме. В отличие от вышеупомянутой девушки подросток, у которого 12 июня в дневное время напротив дома №112 по ул.Шевченко двое неизвестных под угрозой физической расправы открыто похитили телефон «Моторола», тотчас же сообщил об этом в милицию, и сотрудниками ОВО преступники (1981 и 1983 г.р., работники одной из баз г. Балаково) по горячим следам были задержаны. Похищенное изъято.

Не нужно пренебрегать и собственным голосом. Сошлемся на недавний

За 5 месяцев 2005 года было зарегистрировано 100 грабежей, за такой же период 2006 года – 277, из них 60% - грабежи сотовых телефонов.

За 14 дней июня т.г. совершено 15 квартирных краж, из них 90% - кражи сотовых телефонов путем свободного доступа.

маме», вызвать «скорую» или, извините за каламбур, милицию. Вы добровольно вручаете свое средство связи преступнику – и он был таков!

Зачастую кражи сотовых телефонов происходят спонтанно. Не вступайте в доверительные отношения с незнакомыми людьми, ставшими соседями по столику в кафе, баре т.д. Состояние алкогольного опьянения способствует ослаблению бдительности. Поди вспом-

И РАВНОДУШИЙ ДРУГИХ

На сегодняшний день в Балакове насчитывается 26 мест, где реализуются новые и подержанные телефоны. Весной текущего года сотрудниками УВД эти точки были проверены на предмет обнаружения находящихся в розыске телефонов. Часть из них удалось вернуть законным владельцам. Предприниматели и продавцы предупреждены об ответственности за сбыт краденых средств мобильной связи.

Кроме того, состоялся серьезный разговор с владельцами частных такси по вопросу взаимодействия с органами защиты правопорядка. Не секрет, что часто сбытчиками краденого являются таксисты. Они заведомо знают, что приобретают краденые вещи, но это их не ос-

ния вора в форточку, *но предпочла промолчать.*

УСЛУГИ СОТОВОЙ СВЯЗИ – НА СЛУЖБЕ ГРАЖДАН И МИЛИЦИИ

Большим подспорьем в деле раскрытия краж сотовых телефонов стало бы использование гражданами услуги операторов сотовой связи, когда, в случае замены SIM-карты посторонним лицом, по специально заданному номеру родственников или знакомых владельца телефона идут специальные SMS-сообщения с указанием нового номера. Благодаря этому на днях буквально в течение суток преступление было раскрыто.

Не лишним будет напомнить, что все похищенные телефоны занесены в соответствующую базу данных, и это помогает не только находить их, но и раскрывать более серьезные преступления

Конкурсный управляющий ООО «Кормеженское» (далее - Организатор торгов) сообщает о проведении публичных торгов в форме аукциона, открытого по форме подачи предложений о цене объекта и по составу участников по продаже имущественного комплекса ООО «Кормеженское» (Саратовская область, Балаковский район, с. Кормежка - должник). Торги проводятся 10.08.2006г. в 10.00 по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. Транспортная, 4, офис 21. Имущество продается единым лотом и состоит из следующих объектов: нежилые помещения (литер В); здание с подвалом (литер Б); здание семенного склада (литер Ж); нежилые помещения - гаражи для легковых автомобилей 5 шт. (литер Г); строительные материалы б/у.

Начальная цена лота - 520 000 руб., в том числе НДС. Шаг аукциона - 2% от начальной цены лота.

К участию в аукционе допускаются физические и юридические лица, подавшие заявку на участие, представившие необходимые документы и внесшие задаток в установленный срок.

Документы, предоставляемые для участия в аукционе:

1. Заявка по установленной организатором форме.

2. Платежное поручение с отметкой банка об исполнении либо иной платежный документ, подтверждающий внесение претендентом задатка. Сумма задатка для участия в аукционе- 10% от [illegible] лота. Задаток вносится [illegible] средствами и должен поступить [illegible] 03.08 2006г. на следующие реквизиты: получатель ООО [illegible], Саратовская область, [illegible] с. Кормежка, ул. Центральная, 14, ИНН/КПП 6439013825/643901001, р/с 40702810856240100650 в Балаковском отделении № 3960 Сбербанка России ОАО, к/с 30101810500000000649, БИК 046311649.

3. Опись представленных документов, подписанная претендентом в 2-х экз.

Физические лица дополнительно представляют: документ, удостоверяющий личность; согласие супруга на участие в торгах и на приобретение объектов продажи; свидетельство о государственной регистрации (для ИП); свидетельство о постановке на налоговый учет (для ИП); выписку из ЕГРИП (для ИП); доверенность представителя и документ, удостоверяющий его личность.

Юридические лица дополнительно представляют: устав с изменениями и дополнениями; свидетельство о государственной регистрации (присвоение ОГРН); свидетельство о постановке на налоговый учет; выписку из ЕГРЮЛ; протокол (решение) о назначении руководителя; справку из налогового органа об отсутствии у Претендента просроченной задолженности по налоговым платежам в бюджеты всех уровней по состоянию на последнюю отчетную дату, предшествующую дате проведения аукциона, документы, подтверждающие наличие и размер либо отсутствие в уставном капитале Претендента доли РФ, субъектов РФ и муниципальных образований; бухгалтерский баланс на последнюю отчетную дату, предшествующую дате проведения аукциона, с приложениями; документ, удостоверяющий личность представителя; решение органа управления (участника) Претендента о приобретении объектов торгов.

Документы, содержащие помарки, подчистки, исправления и т.п., не рассматриваются. Документы должны соответствовать требованием действующего законодательства, копии документов должны быть заверены нотариально. Заявки, поступившие после истечения срока приема заявок, указанного в настоящем информационном сообщении, либо представленные без необходимых документов с приложением копий документов, оформленных ненадлежащим образом, либо поданные лицом, не уполномоченным Претендентом, не рассматриваются.

Срок подачи заявок и документов для участия в торгах, ознакомление с Положением о торгах, с составом и характеристиками лота, формой заявки, формой договора о задатке - до 03.08.2006 г. с 10.00 до 12.00 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней по адресу проведения аукциона.

Заявки и документы претендентов рассматриваются Организатором торгов с 15.00 в день окончания подачи заявок претендентов. Претендент приобретает статус Участника торгов с момента подписания протокола об определении Участников торгов.

Победителем будет признан Участник, предложивший наиболее высокую цену в ходе торгов. Между победителем аукциона и организатором торгов в день и по месту проведения аукциона будет подписан протокол об итогах аукциона. Договор купли-продажи будет подписан между конкурсным управляющим должника и победителем торгов в сроки, определенные протоколом об итогах торгов. Срок оплаты - в течение 10 дней с даты заключения договора купли-продажи по реквизитам, указанным в договоре купли-продажи.

Комитет здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования (Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б", тел. 37-48-25) **объявляет открытый конкурс на выполнение капитального, текущего ремонта в 2006 г. в лечебно-профилактических учреждениях.**

Источник финансирования - средства местного бюджета на 2006 год.

Срок выполнения работ: **с 14 августа 2006 г. по 1 октября 2006г.:**

№лота	Наименование и описание лота	Начальная цена муниципального контракта по лоту (руб.)
ЛОТ №1	Капитальный ремонт отделения №3 патологии новорожденных МУЗ Детская городская больница	500 000 рублей
ЛОТ № 2	Ремонт узла отопления и канализационного стояка в МУЗ «Родильный дом» (больничный городок)	61200 руб
ЛОТ № 3	Ремонт козырька №2 МУЗ Родильный дом» Чернышевского 122	12 000 руб
ЛОТ № 4	Ремонт системы отопления холодного и горячего водоснабжения в отделении гинекологии, ремонт узла управления отопления в МУЗ «Родильный дом» (Чернышевского 122)	360 100 руб.
ЛОТ № 5	Капитальный и текущий ремонт кабинетов и ремонт кровли МУЗ Городской поликлиники №3	490 919 руб
ЛОТ № 6	Ремонт теплосети и водоснабжения МУЗ Городской поликлиники №3	149 081 руб
ЛОТ № 7	Строительство помещений для хранения отходов деятельности поликлиники №6 МУЗ Центральная районная поликлиника	88 000 руб
ЛОТ № 8	Текущий ремонт помещений МУЗ Городской поликлиники №5	99 000 руб
ЛОТ № 9	Ремонт здания МУЗ Стоматологическая поликлиника №2 (ремонт отмостков, заделка швов и частичный ремонт кровли)	250 000 руб
ЛОТ №10	Ремонт здания, внутренняя отделка помещения Комитета здравоохранения	200 000 руб
ЛОТ №11	Ремонт кровли МУЗ Центр медицинской профилактики	100 000 руб
ЛОТ №12	Текущий ремонт 1 этажа стационара МУЗ Малобыковская участковая больница и ремонт канализации	112 500 руб
ЛОТ № 13	Ремонт кровли спецкорпуса МУЗ Городская больница №1	550 000 руб
ЛОТ №14	Ремонт изоляции теплотрассы к гаражу, прачечной и участки к хирургическому корпусу МУЗ Городская больница №1	85 000 руб
ЛОТ №15	Замена водяного подогревателя и запорной арматуры (бойлера) на прачечной МУЗ Городская больница №1	115 000 руб
ЛОТ №16	Ремонт сетей водопровода и отопления спец.корпуса МУЗ «Городская больница №1» в больничном городке	250 000 руб

Краткая характеристика работ, место выполнения, порядок и условия оплаты, условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки квалификации указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru. Пакет конкурсной документации бесплатно предоставляется исполнителям на основании письменного заявления в форме электронного документа по адресу: **Саратовская обл., г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б".** Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте. Дата, время окончания приема заявок - **7 августа 2006 г., 15.30** (время московское). Дата, время проведения конкурса - **7 августа 2006 г., 15.30** (время московское).

5 5.07.2006

Гороскоп 5.07 - 11.07

ОВЕН

В целом неделя ожидается благоприятная, особенно - для творческих начинаний. В личной жизни звезды угадывают авантюрные мотивы: они вскоре могут превратиться в целую мелодию, под которую вам придется плясать. Однако если вы попытаетесь обуздать свое упрямство, вы вполне сможете сохранить в семье мир и покой. Отдых или путешествие позволят вам стряхнуть груз повседневных проблем.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе у вас почти всегда будет выбор: включаться в события или оставаться «над схваткой». Может представиться прекрасная возможность для творческого роста и развития. Конфликтные ситуации с окружающими вы можете провоцировать сами. В среду возможны интересные деловые предложения. В четверг и пятницу лучше рассчитывать только на свои силы, так как партнеры могут подвести.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе на работе вероятны перемены, и у вас появится шанс профессионального роста. Возможны удачные поездки и командировки. Друзья или высокие покровители помогут воплотить в жизнь смелые начинания. В среду постарайтесь закончить старые дела и проекты, так как уже в четверг вы сможете заняться чем-то новым. Постарайтесь урегулировать субботние разногласия с окружающими мирным путем.

РАК

Неделя благоприятна для деловых поездок, встреч и путешествий. В четверг вам просто необходимо прислушаться к голосу своей интуиции. В этот день вы сможете легко разрешить любую проблему самостоятельно. В субботу стоит не только планировать, но и начинать реализовывать задуманное.

ЛЕВ

Без особых колебаний претворяйте в жизнь ваши планы и замечательные идеи. Не забывайте прислушиваться к советам коллег. Постарайтесь пересмотреть ваши отношения с близкими людьми. Наиболее благоприятным для вас днем будет суббота, неблагоприятным - четверг.

ДЕВА

На этой неделе возможны нестандартные ситуации. Вероятен успех в научной деятельности. Старайтесь исполнять свои обязанности на совесть. Споры и разбирательства не принесут желаемых результатов. В отношениях с коллегами стоит проявить самокритику. В среду к вашим словам может прислушаться начальство, но лишь в том случае,

Ишущим свои «половинки»

Как правильно знакомиться по объявлению

Ни для кого не секрет, что в последнее время люди стали все чаще и чаще находить свои половинки через службы знакомств и объявления в газете. Вот несколько советов для того, чтобы повысить эффективность объявления и вероятность успеха.

1. Общий совет: если вы решились (писать, встречаться и т.д.), то действуйте. Не откладывайте на потом.
2. Дайте свое объявление, вместо того чтобы просматривать чужие и писать понравившимся вам людям. Пусть пишут вам.
3. Просите обязательно прислать вам фотографию, чтобы вы знали, с кем вам предстоит общаться.
4. Обязательно обратите внимание на то, как будет написано письмо, которое придет к вам. Чем грамотнее оно, тем приличнее человек.
5. Не втягивайтесь в ненужную, бессмысленную переписку с человеком, которого еще не знаете. Может случиться, что в жизни он вам не понравится, и вы только зря потратите время и душевные силы.
6. В день свидания планируйте дела, которые можно отложить, если встреча состоится.
7. Место для свидания лучше выбирать поближе к

своему дому или работе, чтобы не тащиться на встречу через весь город. К мужчинам это не относится, им полагается быть джентльменами и уступать женщине. Встречаться лучше всего в людном месте.

8. Совершенно не надо стесняться идти на свидание. Если оба решили воспользоваться именно этим способом знакомства, значит, вы на равных, и ни о каких комплексах думать не стоит.

Будьте здоровы!

Чтобы отек взял да утек

● **Как бороться с отеками ног?** Очень просто: полежите с приподнятыми ногами.

● **От отека рук** помогают солевые ванночки: 1 ч. ложка на стакан воды.

● **От отеков век** хорошо помогают примочки из холодного молока или того же раствора соли.

● **А если вас беспокоят мешки под глазами**, делайте компрессы из сырого картофеля, спите на 2-3 подушках, и все будет в порядке.

Свет мой, зеркальце, скажи

Банановая маска от морщин

Возьмите 1 банан (можно меньше), немного молока и одну каплю растительного масла:

Разомните банан вилкой до состояния кашицы и добавьте теплое молоко и масло. Нанесите крем на лицо и шею и держите 20-25 минут. Затем смойте теплой водой. Морщины разгладятся, а лицо станет свежим.

Дело сердечные

Витаминный приворот – это просто!

Ты мечтаешь, чтобы любимый забыл о существовании остальных женщин

рошок из сушеных жаб или поить его заколдованной бурдой со взвесью

локо на двоих. Не зря этот плод то и дело играл роковую роль в истории: па-

родителей Адама и Евы из рая и говорить нечего! Словом, загадочным

На этой неделе возможны нестандартные ситуации. Вероятен успех в научной деятельности. Старайтесь исполнять свои обязанности на совесть. Споры и разбирательства не принесут желаемых результатов. В отношениях с коллегами стоит проявить самокритику. В среду к вашим словам может прислушаться начальство, но лишь в том случае, если они будут аккуратно сформулированы. Выходные посвятите дому и детям, но выделите достаточно времени для отдыха.

ВЕСЫ

На этой неделе не стоит привлекать к себе слишком много внимания окружающих. Время само все расставит по своим местам. Хорошо пройдут важные переговоры и деловые встречи. Неделя вообще довольно удачна в плане решения проблем - к текущим вопросам вы легко найдете верные ответы. Фундаментальные задачи также будут сопровождаться обстоятельствами, которые значительно облегчат их решение. В четверг проверьте все заранее и рассчитывайте только на свои силы.

СКОРПИОН

На этой неделе вы можете слишком увлечься построением стратегических планов. Звезды советуют все-таки заняться решением насущных проблем. Наступающая неделя будет полна переговоров и встреч. Убедитесь, что вас понимают правильно, чтобы избежать затруднений в будущем.

СТРЕЛЕЦ

Маленькие трудности на этой неделе легко отступят под вашим напором, а более серьезные - только раззадорят ваш боевой пыл. Во второй половине недели намечаются поездки, поэтому постарайтесь соразмерять свои силы с реальностью, чтобы избежать переутомления..Цель, которую вы поставите перед собой в пятницу, может потребовать от вас личной дисциплины и самоотдачи, но результат превзойдет все ожидания.

КОЗЕРОГ

Эта неделя будет способствовать вашей деловой активности, реализации новых идей и планов. Кстати, о планах: звезды советуют вам еще раз все намеченное проанализировать, устранить недостатки и только тогда воплощать в жизнь. Вероятны знакомства, встречи, поездки, новая информация

ВОДОЛЕЙ

На этой неделе есть вероятность возникновения кризисных ситуаций в общении с коллегами. Мелкие неприятности не доставят вам проблем, если вы сами не будете их искать. Нежелательно планировать на пятницу что-нибудь серьезное: вас будут подстерегать обман и обольщение. В выходные дни не надо принимать категорических решений по отношению к близким людям.

РЫБЫ

Начальство решит, что кроме работы, у вас нет никаких других дел, и нагрузит вас еще. Сделайте вид, что вы соглашаетесь с предлагаемыми обстоятельствами - вы же от этого и выиграете. В конце недели будьте готовы к разумным компромиссам.

Витаминный приворот – это просто!

Ты мечтаешь, чтобы любимый забыл о существовании остальных женщин и боготворил тебя одну? И даже готова варить ради этого приворотное зелье? Не спеши! Совершенно ни к чему подмешивать в борщ своему мужчине порошок из сушеных жаб или поить его заколдованной бурдой со взвесью пепла из твоей фотографии. Есть гораздо более простые, доступные и приятные средства приворожить суженого. Например, — съесть с ним одно яблоко на двоих. Не зря этот плод то и дело играл роковую роль в истории: падал на голову великому физику Ньютону, заставлял прекрасных богинь соревноваться перед простым пастухом Парисом... А уж об изгнании наших прародителей Адама и Евы из рая и говорить нечего! Словом, загадочными свойствами этого фрукта грех не воспользоваться. Только постарайся выбрать для своих целей самое спелое и красивое.

«Лиза»

С миру по нитке

От радиации спасает пиво?

Это экспериментально доказали японские ученые. Они обнаружили, что одной полулитровой бутылки светлого пива достаточно, чтобы на 34% снизить число хромосомных повреждений, которые возникают после воздействия рентгеновских лучей или тяжелых частиц, например, ионов водорода. По мнению ученых, этот эффект достигается благодаря сочетанию содержащихся в пиве биологически активных соединений с алкоголем

С мобильником не расставайтесь!

Великих фараонов отправляли в последний путь с драгоценностями, едой и даже слугами. А вот многие наши современники предпочитают мобильные телефоны. Боязнь быть похороненным заживо заставляет людей указывать в завещании, чтобы их погребли не только с мобилами, ко и с запасными батареями для телефонов и даже ноутбуком!

Выписка из протокола заседания котировочной комиссии от 28.06.2006 года.

Повестка дня: Рассмотрение и оценка котировочных заявок на ремонт рентгенологического и флюорографического кабинетов поликлиники №6 г.Балаково.

Постановили: признать победителем запроса котировок и заключить договор на выполнение работ с ООО «Анкор» на сумму 185954,49 рубля с оплатой из внебюджетных средств.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

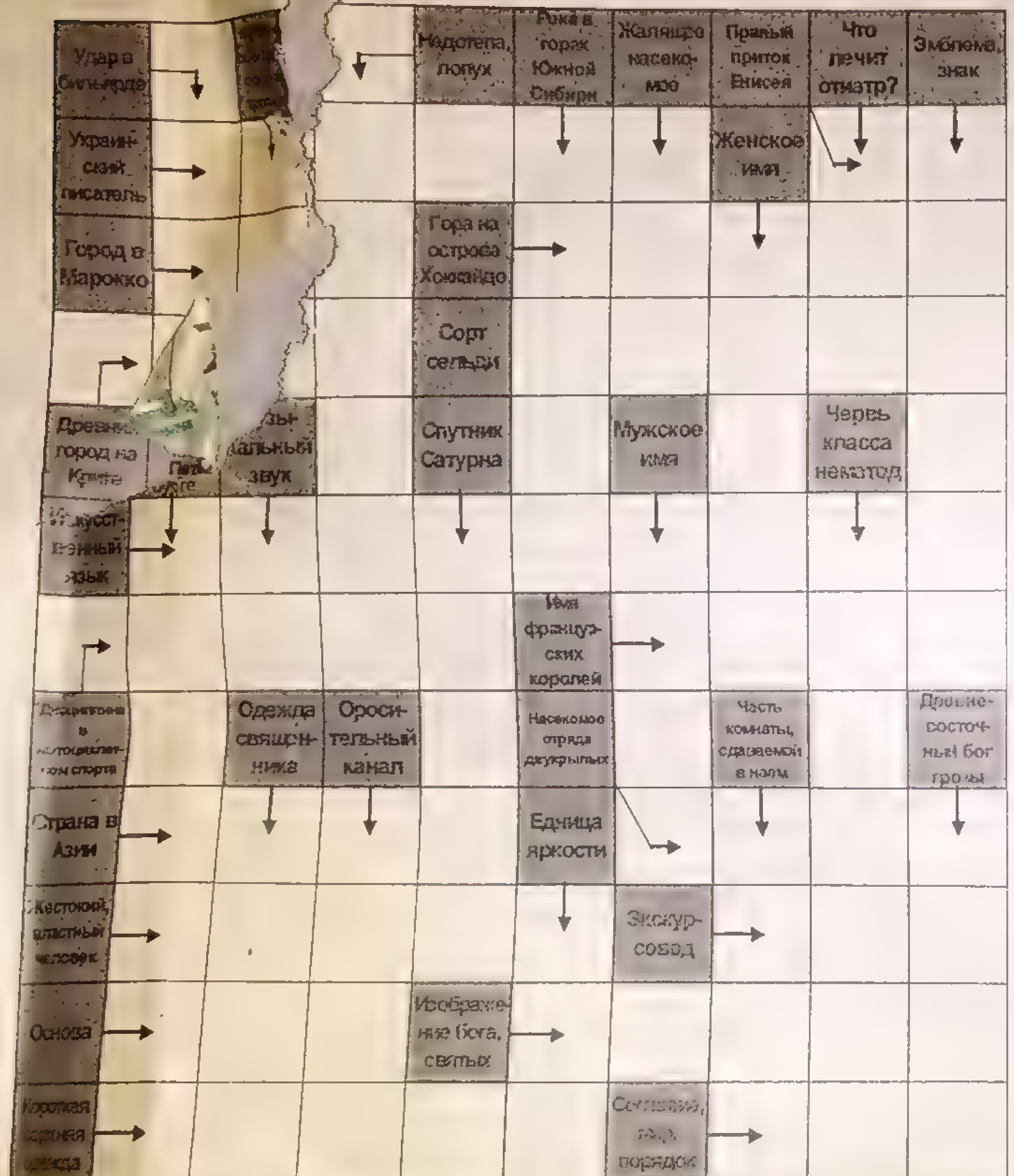
- Две комнаты, 18 и 13 кв.м, удобства на 8 семей, 4/9, ж/г. Тел. 49-24-77, ул.20 лет ВЛКСМ, 55-36.
- 1-комн.кв., 19/38, 9/9, 6 мкр. Тел. 46-20-95.
- 1-комн.кв., 18/30/6, 4 мкр. Тел. 49-84-54.
- 1-комн.кв., 3/9, ул.Харьковская, 36, 400 т.р. Тел. 35-45-95, веч.
- 2-комн. «клопятник», все удобства. Тел. 49-22-07, 8-960-35-38-650.
- 2-комн.кв., ж/г, м-н «Ярослав», 9/9, ремонт, ж/д, лоджия застекл., пласт. окно. Тел. 49-04-85.
- 2-комн.кв., по ул.Ак. Жук, 55, 1/2, общ. 42 кв.м. Тел. 49-09-19.
- 3-комн. кв., 9/9, 8 а мкр., хор. сост., 780 т.р. Тел. 37-03-28.
- 3-комн. кв. со вставкой, 3/9, 11 мкр. Тел. 33-86-62, после 18.00, 8-927-225-83-13.
- 3-комн. кв. «клоп», 57 кв.м, 1 эт., 410 т.р.; дом недостроен., 1;5 га напротив БРТ, 430 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, веч.
- 3-комн. кв., 2 эт., г.Хвалынск. Тел. 8 (295) 2-69-64, 2-66-02.
- 3-комн. кв., 4/5, 36/53, балкон, домофон, ул.Ф.Соц-ма, 9 а. Тел. 62-78-15.
- 3-комн. кв., 38/60, 7/10, 4 б («рынок»), без посред. или меняю. Тел. 44-28-10, 64-37-63 (раб.).
- 3-комн. кв., 40/54, 3/5, балкон, переплан., домофон, р-н Обелиска. Тел. 35-55-25.
- 4-комн. кв., 1/5, 43/62, балкон - 12,2 кв.м, т/ц «Гранд», 1,500 т.р. Тел. 8-927-221-12-88, 44-39-28.
- 1/2 коттеджа, с.Солянка. Тел. 35-48-55.
- Дом, 50 кв.м, АОГВ, гараж, сарай летн. водопр., 7 сот. Тел. 35-21-03.
- Кирп. дом в М.Перекопном, удобства, гараж, баня, огород или меняю на 2-комн.кв. в Балакове. Тел. 65-49-51.
- Домик в Терсе с приусад. участком, недорого. Тел. 8-927-16-452-14.
- **Дом, 150 кв.м, (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Тел. 44-35-14, 65-05-88.**
- Дом в с.Натальино, дорого. Варианты. Тел. 65-56-55, 8-927-625-15-45.
- Недостроен. 2-эт. кирп. дом, 6 сот. Тел. 62-68-92(веч.), ул.Казанская, 35.

ДАЧИ, УЧАСТКИ

- Дачу в Приморье, 10 сот., ухожена. Тел. 33-81-49, 8-927-147-0583.
- Дачу, 5,5 сот., Сбросной канал, кирп. дом. Торг. Тел. 44-28-10, 64-37-63 (раб.).
- Дачу на Иргизе «Надежда», кат. дом, дешево. Тел. 62-71-65.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

- «Опель-кадетт» седан, отл. сост., 1986 г.в., недорого. Тел. 8-905-386-72-20.
- ВАЗ-21011, 1980 г.в., цв. «коррида», хор. сост. Тел. 8-905-387-28-09.
- ВАЗ-2101, 1976 г.в., хор. сост. Тел. 33-85-48.
- З/ч на «Волгу». Тел. 8-905-387-28-09.
- З/ч на ВАЗ. Тел. 65-05-42.
- Генератор к ВАЗ. Тел. 35-58-77
- Декорат. решетку радиатора, нов к ВАЗ-2107. Тел 35-58-77.
- З/ч на «Москвич-412». Тел. 62-88-84.
- Гараж кирп в р-не [illegible] Тел. 62-53-50, 35-37-03



Ответы н[illegible] сканворд [illegible]

По гориз[illegible]: [illegible]трий. Кокето. Нагога. Пяржу. Арк. Зая. Лужники. Но[illegible]соб. Клан. Дрок. [illegible]. Ница. Грация. Гало. Тема. По вертикали: Знома. [illegible]Ивин. Тр[illegible]. [illegible] "Ноутина". Оазис. Аклебек. Пуля. Рожок. Кондрат. [illegible]. Кика. Раца. [illegible].

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ
КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
не более 20 слов
ПРОДАМ
КУПЛЮ
АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.
Купоны принимаются в киосках «Роспечать»

Надо же!

Дела брачные

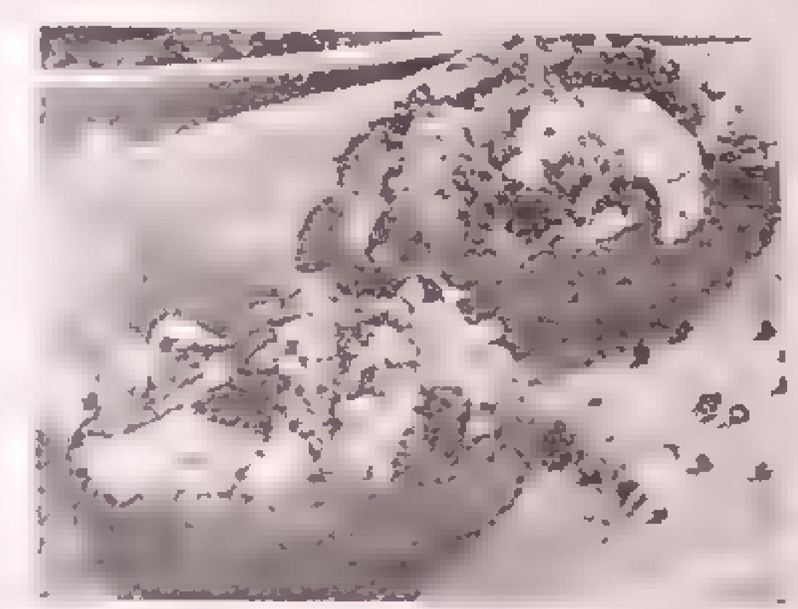
Этот любопытный способ «сватовства» применяют лишь пингвины Адели.

Один пингвин кидает другому камушек и по реакции на «сувенир» определяет, к тому ли он обратился. Вернее, к той ли!

Самцы и самки Адели очень похожи друг на друга. Вот и приходится самцу таким способом устанавливать гендерную принадлежность приглянувшейся особи: «девочка» кокетливо наклонит головку, а «мальчик» начнет сердито долбить камешек клювом!

Пальчики оближешь!

Картофель с салатом



На 1 порцию: 2 большие картофелины, 1 чайн. ложка сливочного масла , 75 г замороженной стручковой фасоли,1 луковица, 1/2 пучка зеленого лука, 2 филе сельди, 50 мл сметаны, 3 чайн. ложки горчицы, 1/2 чайн. ложки уксуса, 50 г вареных очищенных креветок.

Нагреть духовку до 200 °С. Картофель тщательно вымыть, обсушить и смазать растопленным сливочным маслом. Запекать в духовке 40 мин.

Фасоль отварить, слить и обдать холодной водой. Лук мелко порубить, зеленый лук нарезать колечками, филе сельди — мелкими кубиками.

Смешать сметану с горчицей, уксусом, солью и молотым черным перцем. Подмешать креветки, фасоль, кусочки сельди и весь лук. Салат посолить и поперчить по вкусу. Картофель разрезать вдоль пополам, выбрать сердцевину ложкой и заполнить салатом. Украсить луком.

Сам себе психолог

Заводной апельсин

У вас депрессия? Психологи предлагают разбросать по комнате несколько килограммов цитрусовых. Апельсины, лимоны, мандарины и грейпфруты не только богаты витамином С, но и несут энергетику тепла, являясь сами по себе ма-

УЛЫБНИСЬ!

Группа "Чай вдвоем" распалась на кипяток и заварку.

●●●

- Девчонки! Я себе пластическую операцию сделала. Вот здесь подтянула, тут убрала! Еще и на сумочку осталось!

●●●

- А чего ты больше на тромбоне не играешь?

- Да так, узнал случайно, что сосед ружье купил...

●●●

Идет корова по дачному поселку:

- Молоко, сыр, сметана!

Никто не обращает внимания. Корова повторяет снова:

- Молоко, сыр, сметана!

В конце концов, отчаявшись:

- Молоко, сыр, сметана! Говядина, наконец!!!

●●●

Ползут две мыши с дискотеки, одна говорит:

- Ко мне сегодня такой мальчик классный подвалил, красивый, весь в коже...

- Так это ж летучая мышь!

- Да? А говорил - летчик.

●●●

Штирлиц купил бутылку пива.

- Пастеризованное, - прочитал он и содрогнулся: "Бедный пастор Шлаг!"

●●●

В тюрьме.

- Ты за что сидишь?

- За взятку.

- Хм... А бесплатно сесть не пробовал?

●●●

- Что такое КПСС?

- Набор глухих согласных

●●●

Антивирусная программа

Внимание обнаружен вирус!!! Что делать?

- Вылечить

БАЛАКОВСКИЕ Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42-а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Русь»).

полнить салатом. Украсить луком.

Сам себе психолог

Заводной апельсин

У вас депрессия? Психологи предлагают разбросать по комнате несколько килограммов цитрусовых. Апельсины, лимоны, мандарины и грейпфруты не только богаты витамином С, но и несут энергетику тепла, являясь сами по себе маленькими солнышками. Красный, желтый и ярко-оранжевый цвета активизируют нервную систему, что приводит к положительным эмоциональным переживаниям.

- За взятку.
- Хм... А бесплатно сесть не пробовал?

●●●

- Что такое КПСС?
- Набор глухих согласных.

●●●

Антивирусная программа: Внимание обнаружен вирус!!! Что делать?

- Вылечить.
- Переместить.
- Удалить.
- Игнорировать.
- Послать другу!

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Кап. гараж 5Х6, можно под мастерскую. Тел. 35-15-06.
● Гараж метал. «Зенит», 3,5х6,5, погреб. Тел. 66-35-64.
● Кап. гараж на РТИ, 4,5х6, есть все. Тел. 32-06-64.
● Гараж метал. с погребом в р-не «Дело». Тел. 63-03-76.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ

● Жен. туфли (Италия), бел., р. 38; красные, р.37. Тел. 66-08-57.
● Платье свадеб., 44/46/170, корсет, бисер, цена договор. Тел 44-92-90, 49-03-31, веч.
● Пиджак, р.50. Тел. 49-15-87.

МЕБЕЛЬ

● Диван-кровать (велюр), отл. сост. Тел. 33-35-38.
● Диван-кровать (велюр). Тел. 63-03-76.
● Кровать 1,5-спальн., стол обед. Тел. 49-15-87.
● Стенка полир. «Шатура», 4,4 м, 5 сек., б/у, хор. сост. Тел. 62-22-23, 62-27-94.
● Стол-книжку, нов.; тумбу под ТВ, нов. Тел. 33-20-71.
● Дет. кроватку с матрацем. Тел. 35-[illegible]

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Х/к «[illegible]» 2-камер., б/у 5 лет; ЦТ «Sam[illegible]», б/у 5 лет, д.70 см, д/у; пиш. [illegible]оплейер «Panasonic», отл. сост. [illegible], 62-05-65, 30-13-65.
● Стир. [illegible]ину с центрифугой. Тел. 62-[illegible]
● Стир. [illegible]ину «Волга-8Р», отл. сост. Тел. [illegible]7-08, 8-903-386-23-36.
● Оверло[illegible]олк», 3-нит., 2,5 т.р. Тел. 8-92[illegible]4-75-40.
● Водопо[illegible]еватель, недорого. Тел. 44-6[illegible]

РАЗНОЕ

● Радио [illegible], 33-58-30.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Ружье охот., ИЖ-58 МА, 12 калиб., 2-ствольн., с м/сейфом, принадлеж. Тел. 44-13-13.
● Мед цв., лесной; масло подсолн. (Хвалынск), оптом-розницу, цена договор. Тел. 46-44-27.
● Баллон пропан., 50 л; фанеру, 10 мм, 1,52х1,52 м; банки стекл.: 0,75, 0,5, 1 л, недорого. Тел. 35-58-77.
● Банки стекл., 3 л - 10 р., 1-2 л. Тел. 33-35-38.
● Банки стекл., 3 л - 8 р., 2 л - 7 р., 1 л - 5 р., 0,65 л - 3 р. Тел. 62-92-20.
● Пневмотермос; мясорубку; утюг; канистры; ф/аппараты. Тел. 65-05-42.
● Флягу (кадка); бачок смывн.; магфон «Союз»; книги. Тел. 49-15-87.
● Полотенцесуш., латунь, 500х500 мм. Тел. 35-58-77.
● Ульи с магазинами и рамками. Тел. 44-52-96, после 18.00.
● Дет. коляску, зима-лето. Тел. 62-81-24.
● Дет. коляску «Кроха», 3 полож., синюю, 1,2 т.р. Тел. 8-927-624-75-40.
● Дет. коляску, зима-лето, 3 полож.; велосипед подрост., недорого. Тел. 35-66-63.
● Ковер ручной работы, 180х130 см. Тел. 66-08-57.
● Огромный уч.-методич. материал по славяно-горицкой борьбе. Тел. 62-63-77.
● Унитаз с бачком, нов., белый, 1600 р. Тел. 8-927-137-61-58.
● Эл. двигатель 0,37 кВт, 1320 об./мин., фланцево-лапч. Тел. 32-40-14.
● Большую совет. энциклопедию. Тел. 44-39-24.
● Банки 3 л, б/у, 10 р. - шт.; металлочерепицу, 6 кв.м, цвет «вишня» на козырек. Тел. 44-64-73, 35-34-53.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Эл. двигатель на лапах 1,5х5,5 кВт, 3000 об./мин.; лак ПФ-283, 20 р./л; шинку мед., сеч. 9 кв.мм; проволоку нержав., д. 1,2 мм. Тел. 44-64-73, 35-34-53.
● Сливы алюмин. - 5 шт., длина 2,1 - 1,8 м по 100 р. за шт. Тел. 44-51-16.
● Книги «Бхактиведантабуктраст» общества сознания Кришны. Тел. 44-65-58.

КУПЛЮ

● Комнату, ч/у, с/г. Тел. 49-22-54.
● Огнетушитель углекислотный, 1 кг. Тел. 44-24-31.

МЕНЯЮ

● 2-комн.кв., 24 кв.м, 5/5, 4 мкр., дверь мет. на 1-комн. с доплатой. Тел. 63-03-76.
● 3-комн.кв, 47/64, 4/5, ремонт, балкон застекл., «Мадонна», на две 1-комн.кв. 17 и 18 кв.м. Тел. 44-27-52.
● Эл. двигатели 75 и 90 кВт, 1500 об./мин. на эл. двигатели 750 или 1000 об./мин. Тел. 44-21-91.

ПРОЧЕЕ

● Сдам 1-комн. кв. с мебелью в нов.мкр. на длит. срок. Предоплата за 2 мес. Тел. 62-05-65, 30-13-65.
● Сдам 1-комн. кв. по ул.Степной, 9 эт., 49,1, балкон, домофон. Тел. 44-27-52.
● Набор, распечатка текстов. Тел. 33-58-30.
● Требуется парикмахер в парикмахерскую по ул.Ленина. Хорошие условия аренды. Тел. 46-11-27, 8-927-100-10-49.
● Требуется женщина до 52 лет с совместным и бесплатным проживанием. Ул.Вокзальная, 11-68, с 13.00 до 18.00, ежедневно.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ

Платье свадебное, р.44-46. Тел. 46-41-97.

Уважаемые жители города!

ГУ «Балаковский центр социальной помощи семье и детям «Семья» предлагает БЕСПЛАТНЫЕ УСЛУГИ:

● юридические;
● педагогические (педагог-корректор, учитель-дефектолог),
● психологические;
● социально-экономические;
● врача-гинеколога, занимающегося вопросами репродуктивного здоровья (анонимно).

Для Ваших детей ежедневно проводятся бесплатные занятия в кружках, секциях, тренажерном зале. График работы: **пн-чт - с 8.00 до 17.00; пт - с 8.00 до 16.00.** Приходите к нам, звоните: **62-23-42, 62-53-17.**

Наш адрес: **Набережная Леонова, 26 «б».**

Проезд автобусами **№№ «5», «13», «20»** до остановки «Набережная Леонова».

БАЛАКОВСКИЕ Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R), публикуются на правах рекламы.

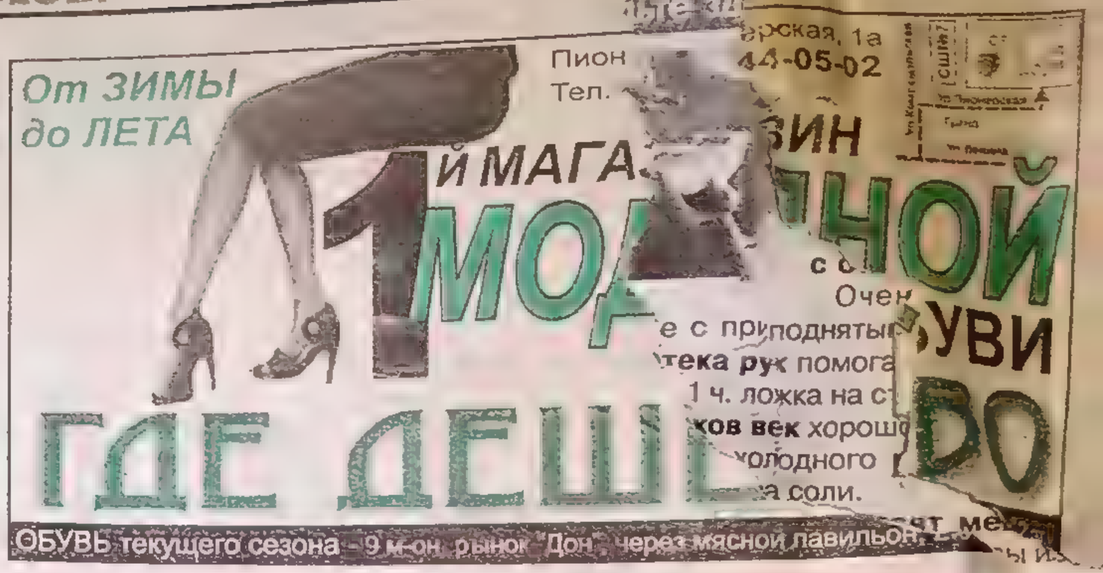
Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-40-33. Цена договорная.
Тираж 7000 экз. Заказ 3157
Подписано в печать 4.07.2006 г. в 15.30

ООО "Монтажэнерго"
Блоки стеновые ФБС
Изделия из ПЕНОБЕТОНА
КОЛЬЦА сантехнические
ПЕРЕМЫЧКИ брусковые
ПЛИТКИ тротуарные, парапетные
КАМНИ бордюрные
Товарный БЕТОН и РАСТВОР
Доверяйте качеству!
г.Балаково, ул.Транспортная, 4 (8453) 66-01-21

Птицефабрика
"КРАСНОКУТСКАЯ", Краснокутский р-он
"СИМОНОВСКАЯ", Калининский р-он
РЕАЛИЗУЕТ:
1) Мясных суточных цыплят
2) Яичных суточных цыплят
3) Племенное яйцо мясного и яичного направления
Цыплята вакцинированные.
Оптовым покупателям - особые условия.
в г. Саратове: (8452) 20-73-38, 20-73-39
в г. Кр. Кут: (8452-60) 5-11-77, 3-74-25
в п. Симоновка: (845-49) 4-75-43



Пострадала штанга

Это произошло в 1980 году в Тимошоаре между местной Политехникой и бразильским Атлетико. Один из бразильцев на высокой скорости ворвался в штрафную и вышел один на один с вратарем. Тот в отчаянном прыжке попытался преградить ему путь, и бразилец, споткнувшись о него, упал, врезавшись головой в штангу. От удара штанга переломилась пополам. Судье пришлось на 20 минут остановить матч для того, чтобы работники стадиона заменили «пострадавшую». Бразильский нападающий, как ни в чем не бывало, продолжил матч

Компас футболиста

Бразильский футбольный защитник Пинейро только в одном сезоне забил в ворота своей команды 10 голов. Когда футболисту исполнилось 25 лет, товарищи по команде преподнесли ему компас, на котором было выгравировано: «Помни, противник на той стороне».

Все в тумане

Английский футбол зимой - мучение для футболистов и судей. Как правило, поле и трибуны окутаны густой пеленой тумана. После одной из таких игр, закончившейся со счетом 3-3, нападающий Джордж Одд говорил: «Я точно помню, что забил пять мячей, но не знаю, в какие ворота». По окончании этой игры судья обнаружил, что в каждой команде играло по 18 человек.

Иванов помог установить рекорд чемпионатов мира

Матч между сборными Португалии и Голландии побил рекорд чемпионатов мира по количеству красных карточек.

Российский арбитр Валентин Иванов продемонстрировал игрокам обеих команд 16 желтых и 4 красных карточки. Кроме того, ЧМ-2006 поставил рекорд и по общему количеству красных и желтых карточек во всех матчах турнира, и это несмотря на то, что на чемпионате еще осталось провести 12 встреч. Восемь лет назад с полей ЧМ-1998 во Франции было удалено в общей сложности 22 игрока в 64 матчах. На данный момент количество красных карточек, показанных на чемпионате мира в Германии, равняется 23 в 52 играх. Что касается «горчичников», то и здесь ЧМ-2006 нет равных – 291 желтая карточка. Прошлый рекорд принадлежал мундиалю, проведенному в Японии и Южной Кореи – 272 желтая за весь турнир.

Буддистам с футболом не по пути

Глава буддийской сангхи Камбоджи призвал 40 тыс. монахов страны воздержаться от просмотра трансляций чемпионата мира по футболу.

"Монахам не рекомендуется следить за ходом футбольного чем-

MagE

Так называли гол, забитый защитником Спарты (Роттердам) в матче с Барселоной в 1973 году. Отбивая мяч от своих ворот, футболист отправил его высоко вверх. Мяч был подхвачен ветром, лопнул в воздухе и бесформенным комком тряпки упал... в ворота Барселоны. Судья приказал заменить мяч и несмотря на протесты игроков засчитал гол.

Для левой ноги

Тренер английской команды «Хитинг Бредшоу» Эрик Лоуэлл внес своеобразное нововведение. Для того, чтобы приучить футболистов бить левой ногой, он выдавал им на тренировках только одну бутсу - левую. Вторую разрешалось одеть после того, как игроки изрядно потренируют слабую ногу. В результате эксперимента футболисты одинаково успешно стреляли с обеих ног.

Наказан

Однажды в Англии не в меру темпераментный болельщик поднял такой скандал на одном футбольном матче, что представителям власти пришлось силой увести его со стадиона. Представ перед судьей, голосистый болельщик объяснил свое решение необъективностью арбитра. Подумав, судья вынес поистине соломоново решение: он обязал болельщика в течение года являться в полицию и отсиживать по 2 часа в ...

...на котором было выгравировано: «Помни, противник на той стороне».

Все в тумане

Английский футбол зимой - мучение для футболистов и судей. Как правило, поле и трибуны окутаны густой пеленой тумана. После одной из таких игр, закончившейся со счетом 3-3, нападающий Джордж Одц говорил: «Я точно помню, что забил пять мячей, но не знаю, в какие ворота». По окончании этой игры судья обнаружил, что в каждой команде играло по 18 человек.

Слон вместо... полиции

А вот как заботятся о безопасности судей футбольных матчей в штате Мадрас (Индия): там на поле вместо полиции выпускают специально выдрессированного слона. В критический момент он обхватывает арбитра хоботом и выносит в безопасное место.

Заяц–болельщик

На стадионе близ шведского города Мальме во время одного из футбольных матчей появился заяц. Ко всеобщему удивлению, он не испугался людей, присел недалеко от ворот и стал наблюдать за игрой. Косой превратился в заядлого болельщика и стал частым посетителем стадиона. Сезон он завершил посещением матча сборных Дании и Швеции. Но на первые игры следующего сезона заяц не являлся. Зато во время международного матча между клубными командами Мальме и Лейпцига зайчишка вновь прискакал на поле. Видно, разборчивым стал длинноухий поклонник футбола.

ПОВОЛЖСКАЯ ЗЕРНОВАЯ КОМПАНИЯ
РОСАГРО - САРАТОВ
РЕАЛИЗУЕТ
СЕМЕНА
ОЗИМОЙ ПШЕНИЦЫ
СОРТА
"Дар Зернограда", "Дон-95",
"Донской сюрприз",
"Донская безостая",
тритикале "Студент"
СЕМЕНА СЕРТИФИЦИРОВАННЫ
Тел. (84-52) 20-77-63,
20-02-03

здесь ЧМ-2006 нет равных – 291 желтая карточка. Прошлый рекорд принадлежал мундиалю, проведенному в Японии и Южной Кореи – 272 желтая за весь турнир.

Буддистам с футболом не по пути

Глава буддийской сангхи Камбоджи призвал 40 тыс. монахов страны воздержаться от просмотра трансляций чемпионата мира по футболу.

"Монахам не рекомендуется следить за ходом футбольного чемпионата. Однако в тех случаях, когда этого по каким-то причинам избежать невозможно, им запрещается смотреть трансляции в общественных местах и тем более проявлять эмоции во время просмотра матчей",- заявил глава камбоджийских буддистов Нон Нгет. По его словам, под абсолютным запретом находятся заключение пари, ставки на выигрыш той или иной сборной, а также участие в массовых акциях болельщиков. Монахи, посмевшие публично выразить поддержку одной из команд, будут лишены сана и изгнаны из пагод. "Все эти эмоции не соответствуют духу смирения",- - объяснил свое распоряжение Нон Нгет.

Билет не впрок

Жители Мюнхена Ева Стандманн и ее муж Берндт мечтали своими глазами, а не по телевизору увидеть чемпионат мира- 2006 по футболу. Семейная пара приобрела два билета на соседние места на игру команд Бразилии и Австралии. Каждый из супругов спрятал свой билет у себя. Однако по возвращении домой Ева обнаружила, что заветный билет похищен.

Посочувствовав жене, Берндт Стандманн отправился смотреть матч в одиночестве и на месте, которое по праву должна была занимать его супруга, обнаружил неизвестного мужчину. Господин Стандманн немедленно подозвал полицейского, объяснил что к чему, и неизвестный болельщик был задержан. Спустя недолгое время мужчина признался в краже билета на футбол. "Он не стал перепродавать билет и просто тупо пошел смотреть игру, не ожидая, что рядом сядет муж его жертвы",- рассказал представитель полиции. "Хорошо, что его взяли. Я почти отомщена. Ведь это так обидно - пропустить мировой футбол из-за типа, который нагло пытается посмотреть его за твой счет!" - сказала потерпевшая.

во успешно стреляли с обеих ног.

Наказан

Однажды в Англии не в меру темпераментный болельщик поднял такой скандал на одном футбольном матче, что представителям власти пришлось силой увести его со стадиона. Представ перед судьей, голосистый болельщик объяснил свое решение необъективностью арбитра. Подумав, судья вынес поистине соломоново решение: он обязал болельщика в течение года являться в полицию и отсиживать по 2 часа в те дни, когда играла его любимая команда.

Охотник за мячами

В Боливии орлы над стадионом - не редкость. Однажды во время матча одна «птичка» неожиданно вошла в пике и через секунду взмыла в облака... с мячом в когтях. Кожаный снаряд заменили, но в небе снова закружил орел, явно готовясь к очередной атаке. Игру пришлось отложить.

коммерческий справочник
ЦЕНЫ
Для тех, кто делает бизнес в Саратове и области
В каждом номере более 10 тысяч предложений для Вашего бизнеса
БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА по тел. (8452)45-96-86

В подготовке страницы использовались материалы ...йтов

16 июля - День металлурга

Балаковские повелители огня и металла

Валентина ШУНИНА

Завод запасных деталей - старейшее предприятие города Балаково. В январе будущего года его коллектив отметит 40-летний юбилей. И почти столько же лет прошло со дня пуска одного из ведущих подразделений завода - литейного цеха чугуна и стали.

Стоит произнести слово "металлург", и сразу представляются плавильная печь, рекой льющийся огненный металл, снопы искр и крепкие широкоплечие мужчины обязательно в очках, каске с закопченными, раскрасневшимися от жара лицами. Хоть представительницы прекрасного пола уже давно в нашем обществе успешно овладевают мужскими профессиями, все-таки мы были удивлены, что главный металлург на БЗЗД - хрупкая, миловидная женщина - Татьяна Павловна Зорькина. Коллеги называют ее "чистым" металлургом, потому что Татьяна Павловна окончила Московский металлургический институт. На заводе работает с 1987 года.

Ветеран цеха С.Пряников за работой.

Работа всего литейного производства - модельного, формовочного, плавильного, землеприготовительного, обрубочного, цветного литья, ремонтного - ориентирована на производство практически любого литья, какое потребуется заказчикам, что очень важно в условиях рыночных отношений. Запасные детали из Балакова хорошо зарекомендовали [illegible] предпри-

годня трудно представить надежную работу российской железной дороги. И хотя современные объемы производства меньше прежних, но в условиях рынка это не так существенно. Балаковцы берут качеством.

Оборудование вот только в цехе уже изношенное. Работать непросто: в цехе много тяжелого ручного труда, жарко и слишком шумно. Потому проверку на прочность проходит каждый новичок, если выдерживает два - три месяца, значит остается здесь надолго. Сегодня в цехе появилось немало молодежи. Сред-

знаний, желающая стать настоящими металлургами. Многие работники учатся в вузах, а их учебу оплачивает завод. Это и понятно, в Балаково учебных заведений, выпускающих специалистов этой профессии, нет, вот и приходится руководству завода о подготовке кадров самим заботиться. Кроме юношей, столь мужественную специальность осваивают и девушки. Совсем недавно окончил московский вуз Дмитрий Суханов, молодой перспективный работник, уже сегодня работает заместителем начальника цеха. Его сестренка Ольга учится в Питере, Анастасия Соловьева в Липецке. Есть еще студенты - Олег Сыщиков, Алексей Годяев.

А пока ветераны в строю, молодежь охотно перенимает у них опыт. За консультацией и помощью часто обращаются к ветеранам производства С.В. Пряникову и В.В. Есенкину, Н.В.Карпенко, Н.Н.Слободанюку, А.А.Визгалову, Ф.Е. Лекомцеву, Г.Н.Артюхину. Все они с удовольствием делятся секретами своего мастерства.

В канун профессионального праздника от всей души поздравляем коллектив литейного цеха с Днем

Губернские новости

И на жилье, и на «мигалку» хватит...

Думцы планируют увеличить бюджетные ассигнования на приобретение жилья для участковых.

Губернатор выступил с законодательной инициативой по внесению изменений в областную целевую программу «Усиление борьбы с преступностью в Саратовской области » на 2004—2007 годы.

Павел Ипатов предлагает перераспределить часть средств, предусмотренных на реализацию программы, дабы они использовались более эффективно. Так, в связи с ростом инфляции, планируется увеличить ассигнования на приобретение жилья для семей участковых милиционеров. Дополнительные средства намечено выделить и на закупку автотранспорта для милиции общественной безопасности. Все приобретаемые машины будут оснащены радиостанциями и сигнально-громкоговорящими устройствами. Депутаты — члены рабочей группы комитета Облдумы по местному самоуправлению, рассмотрев данный законопроект, решили рекомендовать его к принятию.

Без шума и пыли

В Вольске состоялась закладка первого камня нового цементного завода, который намерена построить немецкая компания Heidelberg Cement, вложив в проект около 200 млн. долларов инвестиций.

Благодаря строительству нового завода мощностью 2 млн. тонн цемента в год производство цемента в области через два года будет удвоено, что, по мнению губернатора Павла Ипатова, весьма поспособствует реализации национального проекта «Доступное и комфортное жилье» на территории нашей области. По словам президента группы компаний «Гейдельбергцемент», доктора Берна

монтного - ориентирована на производство практически любого литья, какое потребуется заказчикам, что очень важно в условиях рыночных отношений . Запасные детали из Балакова хорошо зарекомендовали себя на металлургических предприятиях Нижнего Тагила, Екатеринбурга, Москвы, городов Украины. А без тормозных, клин-фрикционных колодок, выпускаемых заводчанами, се-

Оборудование вот только в цехе уже изношенное. Работать непросто: в цехе много тяжелого ручного труда, жарко и слишком шумно. Потому проверку на прочность проходит каждый новичок, если выдерживает два - три месяца, значит останется здесь надолго. Сегодня в цехе появилось немало молодежи. Средний возраст работающих в литейном производстве составляет 30 лет. Молодежь пришла в большинстве своем любознательная, жаждущая

обращаются к ветеранам производства С.В. Пряникову и В.В. Есенкину, Н.В.Карпенко, Н.Н.Слободаню-ку, А.А.Визгалову, Ф.Е. Лекомцеву, Г.Н.Артюхину. Все они с удовольствием делятся секретами своего мастерства.

В канун профессионального праздника от всей души поздравляем коллектив литейного цеха с Днем металлурга, желаем этому производству успехов, процветания и долголетия, а его работникам счастья и удачи во всем.

Эхо праздника

Празднование юбилея ГИБДД не обошлось без сюрприза. И КАКОГО!

Татьяна ГУСАРОВА

5 июля в ГДК состоялось торжественное мероприятие, посвященное 70-летию ГИБДД.

Виновников торжества тепло поздравили начальник УВД М.Усталов, глава БМО В.Рогов и глава г.Балаково А.Паршин, лидер движения «Трудовое Балаково» А.Калашников, директора предприятий города.

10 сотрудникам ГИБДД были вручены медали «За отличие в службе», четверым - Почетные грамоты БМО, но самой приятной неожиданностью для всех стало вручение ордера на квартиру государственному инспектору ГИБДД М.Погодину.

А накануне, 3 июля, руководители Балаковской ГИБДД, ее сотрудники и ветераны участвовали в приеме, устроенном руководством области в честь знаменательной даты. Нескольким из них были вручены именные часы с дарственной надписью губернатора. Примечательно, что в день торжеств на территории БМО не было зарегистрировано ни одного дорожно-транспортного происшествия.

Наш корреспондент встретилась с заместителем начальника ГИБДД С. Курышевым, героем дня М.Погодиным и его женой Оксаной.

Сергей КУРЫШЕВ:

- Когда администрация БМО сообщила нам о выделении квартиры, мы коллегиально, с учетом мнения личного состава решали, кому она достанется. Забота о персонале - одно из приоритетных направлений кадровой политики руководства Балаковского ГИБДД, поэтому мы хорошо осведомлены, в каких условиях живут наши сотрудники. Максим Владимирович работает в ГИБДД с 1995 года, закончил ПАГС, является одним из наших лучших специалистов и прекрасным человеком. Поэтому единогласно решили поощрить именно его.

Оксана ПОГОДИНА:

- До 18 лет я еще верила в чудеса, но потом жизнь скорректировала мои радужные представления. Когда В.И. Рогов произнес фамилию мужа и сообщил, что нам выделили квартиру, сначала не поняла, что речь идет

М.В.Погодин, счастливый обладатель ордера на квартиру.

именно о нас, а потом не смогла сдержаться и прямо в зале разрыдалась от счастья. Думаю, все меня поймут. Мы много лет снимаем квартиру, свое жилье в ближайшие годы вряд ли приобрели бы: двое детей, я в декретном отпуске, на работу не выйти, так как в детский садик ребенка устроить сложно, большая очередь. Мы даже повременили звонить друзьям, не веря в реальность происшедшего, но уже вечером телефон разрывался от поздравительных звонков.

Максим ПОГОДИН:

- Наше руководство сообщило мне эту новость буквально накануне, но я решил ничего не говорить жене. С трудом удержался, зато получился сюрприз так сюрприз! Огромное спасибо руководству БМО, УВД, ГИБДД, а также моим коллегам, которые искренне порадовались за нас. Не все из них живут в хороших условиях, хочется, чтобы им тоже повезло!

тиций.

Благодаря строительству нового завода мощностью 2 млн. тонн цемента в год, производство цемента в области через два года будет удвоено, что, по мнению губернатора Павла Ипатова, весьма поспособствует реализации национального проекта «Доступное и комфортное жилье» на территории нашей области. По словам президента группы компаний «Гейдельбергцемент», доктора Бернда Шайфеля, производство обещает быть экологически чистым — «без шума и пыли» — прежде всего благодаря внедрению инновационных технологий, в частности, сухого способа производства цемента.

Особо губернатор выделил социальную составляющую проекта: 1000 хорошо оплачиваемых рабочих мест для жителей Вольского района и области и солидное пополнение местной налоговой базы.

С оглядкой на немецкую дисциплину, хочется верить, что так и будет. Помимо строительства нового завода компания планирует модернизировать действующий Вольский цементный завод, сделав упор на экологическую безопасность производства.

Льготы балаковцам необходимо вернуть

Депутат Облдумы Л.Савочкина считает, что проблему возврата 50%-ной льготы за пользование электроэнергией для жителей 30-километровой зоны вокруг Балаковской атомной станции возможно решить на региональном уровне за счет средств областного бюджета.

Об этой законодательной инициативе Л.Савочкина рассказала на своей пресс-конференции в Областной думе.

Кроме этого, она озвучила необходимость снижения процентного барьера прохождения партий в законодательные органы власти. Это позволит расширить в них представительство различных политических сил. Чтобы узаконить эту инициативу, потребуется внести изменения в Закон «О выборах в органы местного самоуправления» и Областную думу.

Государственные новости

С нарушителей спросят дважды

ГАИ России предлагает увеличить штрафы и ввести баллы.

Начальник департамента безопасности дорожного движения МВД России Виктор Кирьянов предложил увеличить штрафы и ввести балльную систему учета правонарушителей на дорогах.

По его мнению, надо ужесточить и контроль за выдачей водительских удостоверений, причем все эти нововведения предложено утвердить законодательно. Глава российского ГАИ высказался и за пересмотр порядка сдачи экзаменов на водительские удостоверения. Во-первых, эти документы должны соответствовать международным стандартам, а во-вторых, сами экзамены должны исключить любую возможность коррупции.

За квартиру заплатишь в магазине

Упрощен порядок оплаты жилья, коммунальных и других «бытовых» услуг.

Депутаты госдумы упростили жизнь миллионам россиян: отныне платить за квартиру, коммунальные услуги, телефон можно будет не в банках, а в любом магазине или торговой точке. Между банком и предприятием, оказывающим услуги, должен быть заключен договор, по условиям которого банк на коммерческой основе обязуется осуществлять операции по переводу средств физических лиц.

Теперь появилась надежда, что в филиалах Сбербанка, наконец, «рассосутся» огромные очереди. До сих пор «средний» плательщик тратит в банковских очередях около 40 минут, что в масштабах страны означает потерю десятков миллионов человеко-часов ежегодно.

Человек и его дело

Место приписки – речной флот

Анна ЗАБУГА

Недавно работники морского и речного транспорта отмечали свой профессиональный праздник. Балаково не только город строителей, химиков, энергетиков, но и речников, чей труд на протяжении десятилетий служил становлению и развитию современного Балакова. Среди них - и ветеран ОАО «Балаковский порт» Анатолий Милованов.

Разными путями приходят речники на флот. Анатолий Милованов пришел сюда со школьной скамьи. И хотя поселок Новые Бурасы расположен за десятки километров от Волги, парень с детства мечтал стоять на капитанском мостике за штурвалом корабля. Потому и поступил в Горьковское речное училище. Профессию механика-судоводителя юноши получали, находясь на полном гособеспечении. На материальную поддержку со стороны родных Анатолию рассчитывать не приходилось - отец погиб в 42-м, незадолго до рождения сына.

После окончания училища немало миль прошел на танкерах Анатолий Павлович по Волге, Каме, Оке, Дону, прокладывая путь от Кронштата до Ростова и обратно, прежде чем попал в наш город.

...Шел 1967 год. Балаковскому порту нужны были грамотные специалисты. Работы было много. В порт ежедневно приходили суда, груженные строительными материалами, техникой, механизмами для строительства Саратовской ГЭС. Анатолию было доверено управление одним из рейдовых судов, которые сплавляли через шлюзы древесину.

Катер «Орленок», на котором Анатолий Милованов был в ту пору капитаном, по сей день бороздит волжскую гладь, напоминая ему о тех напряженных рабочих буднях. За капитанским штурвалом портовых сухогрузов Анатолий Павлович простоял более 20 лет. Милованов один из немногих, кто в годы перестройки, когда в речпорту сократились объемы грузоперевозок, месяцами не выплачивали зарплату, не изменил родному коллективу. Сегодня Балаковский порт ветеранов флота радует. Активно идет модернизация производства. За счет прибыли, полученной в период прошлых навигаций, удалось приобрести плавкран и портовый кран, построена железнодорожная ветка, соединяющая речпорт с основной магистралью, что дает возможность повышать объемы производства и сокращать время обработки транспортных средств. И в этом прежде всего заслуга тех, кто, как и Милованов, остался верен флоту. И сегодня Анатолий Павлович продолжает трудиться в родном коллективе. Генеральный директор предприятия Сергей Базыкин считает его своим главным помощником в организации производственного процесса, потому и назначил его своим заместителем по флоту.

Таких преданных людей в Балаковском порту немало. Среди них – В.В. Шляпников, нынешний капитан «Орленка», А.Н.Спицин, докер-механизатор, Н.И.Парамонов, бывший капитан - ныне дежурный по порту, Г.Е.Чиброва, таксировщица. Флотское мастерство, преданность делу передается и молодежи. Почетом и уважением пользуются в коллективе молодые специалисты *А.А.Евтеев, Д.А.Пономарев, И.Маркин, Р.В.Сафонов, Д.В.Грищенко*. Словом, преемники у речников-ветеранов достойные.

Уважаемые работники

Экономика роста

тратит в банковских очередях около ... что в масштабах страны означает потерю десятков миллионов человеко-часов ежегодно.

Уважаемые работники агропромышленного комплекса Саратовской области!

Началась уборочная кампания! На элеваторы поступили первые партии нашего, саратовского, зерна. Это всегда большой праздник не только для села, но и для всей нашей области.

Нынешняя зима по погодным условиям оказалась сложной. Несмотря на это, уже сегодня видно, что урожай будет на уровне предыдущего года. Это неплохой результат. За ним - высокая квалификация, организованность, а главное – любовь к земле, преданность своему нелегкому труду хлебороба.

Огромная благодарность за ваш самоотверженный труд! Ведь на Руси издавна хлеб всему голова. В нашей стране он был, есть и всегда будет олицетворением хорошей работы, достатка, благополучия. Правительство области, муниципальные органы власти сделают все для того, чтобы уборка прошла организованно и в сжатые сроки.

Начавшаяся жатва хлебов – первая в условиях, когда на селе идет реализация национального проекта «Развитие агропромышленного комплекса». Он открывает новые возможности привлечения инвестиций, внедрения передовых технологий, совершенствования отраслевой структуры, укрепления финансовой и материальной базы различных форм хозяйств, закрепления на селе молодых специалистов.

Важно, чтобы эти возможности, выделенные ресурсы были использованы максимально эффективно. Уборочная кампания явится проверкой нашего умения быть умелыми и рачительными хозяевами. Уверен, экзамен будет выдержан вами с честью!

Поздравляю вас с первым хлебом нового урожая! Желаю хорошей погоды и успехов в работе! Здоровья и благополучия вам!

Губернатор Саратовской области
П.Л.ИПАТОВ

никой, механизмами для строительства Саратовской ГЭС. Анатолию было доверено управление одним из рейдовых судов, которые сплавляли че-

не изменил родному коллективу. Сегодня Балаковский порт ветеранов флота радует. Активно идет модернизация производства. За счет прибыли, полученной в период прошлых

ем пользуются в коллективе молодые специалисты А.А.Евтеев, Д.А.Пономарев, И.Маркин, Р.В.Сафонов, Д.В.Грищенко. Словом, преемники у речников-ветеранов достойные.

Экономика роста

Сено приносит доход

Анна ЗАСОРИНА

Лето в самом разгаре. Для горожан - это время отпусков, приятного отдыха. Для сельчан - время больших забот.

НА ЗЕЛЕНЫЙ КОРМ ОСОБЫЙ СПРОС

Кормозаготовители СПК «Просторы-М» нынче на высоте. Здесь заготовлено более 400 тонн сена - это один из самых высоких показателей среди сельхозпредприятий и крестьянских фермерских хозяйств района. Зеленый корм собран на полях, занятых многолетними травами. Кормосмеси из костра, экспорцета, донника обладают высокой калорийностью, хорошо поедаются животными и охотно приобретаются сельчанами: в правлении сельхозпредприятия с утра до вечера не перестает звонить телефон. Среди желающих приобрести корма не только жители самой Малой Быковки, но и других сел района. Малобыковскими механизаторами уже доставлено около 300 тонн сухого зеленого корма в Натальино, Новую Елюзань, Никольское Казаково, Малое Перекопное. При этом сельчанам из соседних деревень не приходится ехать в Малую Быковку для оформления квитанций - руководство предприятия в каждом населенном пункте организовало точки по реализации своей продукции. С начала сеноуборки в кассу хозяйства от продажи сена поступило более 300 тыс. руб.

- Надеемся, что миллион рублей дохода от сена мы получим, - с удовлетворением говорит председатель СПК «Просторы-М» Нина Трипольская. - Пока урожай снят с 200 га из 600, засеянных многолетними травами. При этом не забыто дойное стадо сельхозпредприятия. Для общественного поголовья на фуражном дворе заскирдовано 135 тонн сена, - поясняет Нина Анатольевна.

ТРАВЫ ЛОЖАТСЯ В СТОГА

С утра до позднего вечера на кормовых угодьях не смолкает гул работающих тракторов. Травы, как и хлеб, имеют свою зрелость: упустишь сроки – не досчитаешься кормов. Поэтому кормозаготовители используют для уборки трав каждый погожий час. На зеленой жатве действует уборочно-транспортный комплекс.

Жарко сегодня на поле не столько от палящего солнца, сколько от напряженного ритма страды. Первым прокладывает дорожку по зеленому травостою косарь Алексей Пономарев. Недолго лежат травы в поле. Летнее солнце, легкий ветерок быстро сушат их. И тогда в работу включаются механизаторы Виталий Жуматий и Сергей Купцов. Подборщики-копнители, на которых они работают, оставляют на поле ровные стожки сена. Хорошим подспорьем в работе кормозаготовителей стал рулонный копнитель. Это приспособление было приобретено хозяйством в прошлом году. В его эффективном использовании крестьяне убедились сразу. Скрученное в рулоны сено не разносит ветер, его легко грузить с помощью стогометателя. Зато вилами не возьмешь. Так что гораздые до крестьянского добра люди уже и не пытаются позариться на упакованное в рулоны сено. Сколько ни катай их по стерне, не уложишь в кузов машины.

По полю снуют колесные тракторы, обеспечивая перевозку сена на гумно и к подворьям сельчан. Наибольшее количество перевезенного груза у Владимира Сабатарова, Владимира Муратова, Николая Айдекенова.

Работать по-ударному в СПК «Просторы-М» выгодно. Работники предприятия, перевыполняющие сменные задания, на сеноуборке за месяц зарабатывают по 10-15 тысяч рублей. Кроме того, участники страды получают корма в виде натуроплаты. Это позволяет механизаторам держать на подворье животных, получая дополнительный доход от реализации сельхозпродукции.

Страницу подготовила Валентина ШУНИНА

Нацпроект «запустил» диспансеризацию в массы

Диспансеризация населения считается одним из важнейших этапов национального проекта «Здоровья». Уже первые результаты диспансеризации, успешно начавшейся в БМО, подтвердили необходимость и своевременность ее проведения. У 26% обследуемых недавно работников бюджетной сферы медики выявили заболевания, о наличии которых люди и не подозревали. 90% - это заболевания на ранней стадии, а значит, вполне и легко излечимые.

Момент диспансеризации. На приеме у окулиста.

Диспансеризация охватит около 7 тысяч работников бюджетной сферы и около 10 тысяч тех работников предприятий, кто сталкивается на работе с вредными и опасными производственными факторами.

В настоящее время Министерство здравоохранения и социального развития России рассматривает возможность проведения всеобщей диспансеризации населения. В правительстве считают, что разработать конкретные меры по снижению смертности для каждого субъекта Федерации можно, лишь поняв, какого рода болезни преобладают в конкретной местности.

В процессе диспансерного обследования ведут осмотр пациентов врачи разных специализаций: терапевт, окулист, хирург, кардиолог, эндокринолог, гинеколог и другие врачи. Каждый обследуемый будет обязан сдать анализы крови и мочи, снять кардиограмму. Женщины сделать маммографию и УЗИ молочных желез.

Диспансеризация, по словам руководства комитета здравоохранения БМО, началась успешно. И оба ее этапа, предусмотренные национальным проектом, должны пройти без особых проблем. Диспансеризацией займутся не только в поликлиниках, но и во всех ведомственных медучреждениях Балакова – МСЧ-156, медсанчасти «Балаковорезинотехники», лечебно-профилактическом комплексе БЗВМ.

Диспансеризация с первых же дней доказала свою результативность. Уже сегодня ранняя диагностика заболеваний поможет вовремя преодолеть недуг 89 балаковцам из 341, прошедших обследование в первые дни. А сколько всего людей ощутят на себе пользу этого мероприятия, точнее станет известно в конце года. Эндокринологи, участвующие в диспансеризации, отмечают у 80% прошедших обследование пациентов нарушение функций щитовидной железы, а кардиологи отмечают высокий процент патологии сердечно-сосудистой системы. Эти факты - предмет заботы не только самих пациентов и медиков, но и экологов, руководства города и района, заинтересованных не меньше балаковцев в укреплении здоровья дееспособного населения.

Чиновники министерства здравоохранения предполагают, что диспансеризация повлечет за собой рост количества вновь выявленных у россиян болезней, в том числе и онкологии. Разумеется, имеющиеся сегодня медучреждения страны с таким потоком не справятся. В связи с этим министр М.Зурабов заверяет, что будут строиться в России новые медицинские центры. Они же увеличат объем высокотехнологичной медицинской помощи на 100 тысяч операций в год.

С целью снижения детской смертности к 2008 году должно появиться в разных регионах страны 14 высокотехнологичных центров. В них будет оказываться помощь женщинам с неправильным течением беременности. Реализация национального проекта в течение этого и двух последующих лет по всем направлениям, включая диспансеризацию, которую можно считать ключевой, позволит запустить другую модель здравоохранения. Ее в виде проекта федерального закона в начале 2008 года собирается предложить нам с вами минздрав соцразвития. А стартовать модель должна будет в 2009 году. Поживем, увидим, каких еще «сюрпризов» ждать от М.Зурабова и его аппарата.

ретные меры по снижению смертности для каждого субъекта Федерации можно, лишь поняв, какого рода болезни преобладают в конкретной местности.

Диспансеризация, по словам руководства комитета здравоохранения БМО, началась успешно. И оба ее этапа, предусмотренные национальным проектом, должны пройти без особых проблем. Диспансеризацией займутся не только в поликлиниках, но и во всех ведомственных ме-

341, прошедших обследование в первые дни. А сколько всего людей ощутят на себе пользу этого мероприятия, точнее станет известно в конце года. Эндокринологи, участвующие в диспансеризации, отмечают у 80% прошедших обследование пациентов нарушение функций щитовидной

другую модель здравоохранения. Ее в виде проекта федерального закона в начале 2008 года собирается предложить нам с вами минздрав соцразвития. А стартовать модель должна будет в 2009 году. Поживем, увидим, каких еще «сюрпризов» ждать от М.Зурабова и его аппарата.

Растим кадры

Старшеклассникам предлагают стать врачами

Кадры, которые, как известно, решают все, желательно готовить задолго до наступления острого дефицита в них. Балаковское здравоохранение обеспечено врачами сегодня лишь на 50%. Но ситуацию решено существенно поправить, и выход найден. Комитет здравоохранения БМО и управление образования взялись за дело сообща...

Одно из приоритетных направлений национального проекта «Здоровье» - преодолеть кадровый дефицит врачей первичного звена. С этой целью значительно повысились оклады участковых врачей. В этом году страна впервые получит 2500 молодых специалистов, именно первичного звена, которые начнут работать с 1 сентября. Но все эти меры радикально сложившуюся картину не изменят. Молодые специалисты, зарабатывая 12-13 тысяч рублей, не смогут приобрести жилье.

Ушла в прошлое практика предоставления специалистам служебных квартир. Поэтому притока молодых врачей в город ожидать не стоит. Комитет здравоохранения и управления образования задались целью вырастить молодую смену из тех ребят, что живут в Балакове, пока еще сидят за партами и пойдут в 10-11-е классы осенью нынешнего года.

Это начинание позволит уже через 8 лет медицине города Балаково и Балаковского района пополнить лечебные учреждения недостающими квалифицированными кадрами.

Договоренность между Саратовским медицинским университетом, комитетом здравоохранения и управлением образования БМО на организацию в нашем городе подготовительных медицинских курсов уже имеется. Преподаватели из медуниверситета будут приезжать и готовить наших школьников к поступлению в свой вуз.

Обучение планируется проводить по трем предметам: химии, биологии и русскому языку именно в том объеме, который требуется абитуриентам при поступлении в медуниверситет. Еженедельно объем учебной программы будет равен девяти академическим часам. Занятия будут проводиться по субботам, не нарушая основной учебный процесс в общеобразовательной школе. Это будет медико-биологический межшкольный класс. Занятия планируется начать уже с сентября-октября.

Уважаемые родители школьников,

пожелавшие обеспечить достойную подготовку своим детям для поступления в медицинский вуз, позвоните по телефону: 37-48-14.

Кроме того, на ваши вопросы дадут исчерпывающий ответ в приемных комитета здравоохранения и управления образования БМО.

Сделать это можно уже сейчас. Чем больше будет желающих обучаться на подготовительных курсах, тем ниже будет плата за обучение. Хотя она и так планируется гораздо ниже услуг репетиторов.

Читатель делится

"ВСТРЕЧА" В САРАТОВЕ

В Саратове открылась выставка А.Подгузова.

Балаковские мастера кисти продолжают покорять Саратов. На этот раз гостем областного центра стал Александр Подгузов, чьи работы выставляются в музее-усадьбе В.Э. Борисова-Мусатова.

Саратовские художники и любители живописи проявили активный интерес к творчеству этого незаурядного мастера, ведь Александр работает в редкой многослойной, пастозной манере и сложной цветовой гамме. Эта уникальная техника не оставляет равнодушными даже далеких от живописи людей. Работы мастера несут отпечаток полотен его любимых художников, вечно модных Пикассо, Матисса, Модильяни. В портретах и натюрмортах - попытка выразить философскую суть предметов и бытия.

Александр считает живопись своим основным призванием и передает знания и опыт молодым, преподает в Детской школе искусств. Он первый в нашем городе использовал систему эстетического воспитания, главный принцип которой - организация самостоятельного "труда души" юных подопечных.

"Встреча" - таково название выставки, которая в очередной раз послужила поводом для совместного обсуждения балаковскими и саратовскими художниками, руководителями Музея им.Радищева не только творчества А.Подгузова, но и веяний современной художественной жизни, дальнейших общих планов. В торжественной обстановке научному сотруднику Балаковского филиала музея М.Пантелеевой была вручена Почетная грамота министра культуры Саратовской области за большой вклад в развитие художественной культуры на территории БМО.

Выставка нашего автора - очередная в рамках совместных проектов музея Борисова-Мусатова и Балаковского Радищевского филиала.

Татьяна ГУСАРОВА

Читателю советуют

Туфли– «невозвращенцы»

К нам в редакцию обратилась возмущенная покупательница, чтобы поведать о своей беде: мол, купила туфли — польстилась на хорошую скидку, а у них на второй день носки сломался каблук. Принесла она ненадежную обувь обратно в магазин, а там ей сказали, что товар был уценен по причине недостатка («шатающегося» каблука), и покупатель об этом был поставлен в известность.

Покупательница полагала, что скидка на туфли была обусловлена не бракованной деталью, а желанием магазина побыстрее продать сезонную вещь — ведь сейчас почти во всех магазинах скидки.

По словам сотрудников Роспотребнадзора, если покупательнице удастся убедить хозяина магазина сначала устной, а затем и письменной претензией в том, что она не была поставлена в известность о дефекте и если в магазине действительно идет сезонная распродажа, которая предусматривает скидки на слегка устаревшие модели, тогда потребитель смело может требовать вернуть ему деньги за бракованный товар или обменять на такой же, но без брака.

Доска почета

В связи с обновлением Доски почета Балаковского муниципального образования аппарат Собрания депутатов обращается к руководителям предприятий, организаций и учреждений всех форм собственности и жителям города и района с просьбой о выдвижении кандидатур для занесения на Доску почета.

На кандидата представляется ходатайство на имя главы Балаковского муниципального образования В.И.Рогова и представление (наградной лист).

При внесении предложений о занесении на Доску почета предприятия или руководителя предприятия, организации, учреждения обязательным условием является наличие справок об уплате налоговых платежей в бюджеты всех уровней и об отсутствии задолженности по выплате заработной платы.

Предложения о занесении на Доску почета принимаются до 20 июля 2006 года в аппарате Собрания депутатов БМО по адресу: ул. Трнавская, 12, каб. № 223, тел. 62-22-01.

Читатель рассказывает

Счастья тебе,

Читатель спрашивает

Чем отличаются доверенности на авто?

Поздравляем!

17 июля исполняется 70 лет со дня рождения

ИВАНОВА Бориса Георгиевича.

Счастья тебе, Антошка!

Низкие тучи стелились над городом. Подстать погоде было и настроение у пассажиров маршрутной "ГАЗели". Люди были хмурыми, озабоченными, и, казалось, ничто не сможет вывести их из этого состояния. И тут гнетущую тишину салона взорвал радостный детский крик: "Мерседес"! Смотрите, белый "мерседес"! А какой красивый!". Малыш буквально прилип к окну, глядя на проезжающий мимо автомобиль.

- Я скоро вырасту большой и тоже буду рулить на такой машине, - важно объявил мальчуган по имени Антошка присутствующим. - У меня дома такая же машина, только игрушечная. У нее сигнализация включается, дверки открываются.

- Да у тебя каких только машинок нет! - любовно погладив сына по вихрастой головке, смеется мама. - Других он и не признает. Знает все марки и модели автомобилей разных стран, - с гордостью сообщает молодая женщина попутчикам. - Он может часами ими играть.

Вот и остановка "Одежда". "Счастья тебе, Антошка!" - желает маленькому пассажиру кондуктор, помогая спуститься с подножки. "Будь здоров, малышок!" - громко кричит Антону водитель. Расти большой и езди за рулем белого "мерседеса"! - и на прощание нажимает на клаксон.

Пассажиры улыбаются и тоже весело машут ребенку рукой. А я подумала, как много мы хотим и как мало нам в сущности надо. Ребенок счастлив, и мы улыбаемся.

А.СМИРНОВА

Чем отличаются доверенности на авто?

Какие доверенности на авто можно оформлять в настоящее время? Чем они отличаются друг от друга?

М.ИЛЮЩЕНКО

Доверенности бывают в простой форме и нотариальной. Если вы кому-то доверяете только управлять транспортным средством, то достаточно простой доверенности, содержащей ваши паспортные данные, данные автомобиля и паспортные данные доверяемого. Таких бланков достаточно в продаже (в том числе и в газетных киосках), заполняются они от руки. Если вы передаете доверяемому лицу такие права, как регистрационные действия, продажа, прохождение техосмотра, страхование и т.д., необходима нотариально заверенная доверенность. Нотариальная доверенность выдается сроком до 3 лет. И помните: не продавайте автомобиль по нотариальной доверенности, так как она не лишает вас права владения, и вы будете оставаться плательщиком транспортного налога.

17 июля исполняется 70 лет со дня рождения

ИВАНОВА Бориса Георгиевича.

Местное отделение «Российской партии пенсионеров» сердечно поздравляет с юбилеем, желает крепкого здоровья, счастья, успехов во всех начинаниях.

Борис Георгиевич прошел славный трудовой путь в г.Балаково, в молодости возглавлял первичную организацию ДОСААФ. За активную работу многократно награждался горкомом и обкомом и ЦК ДОСААФ.

За большую работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи награжден Почетной грамотой ЦК ВЛКСМ.

В настоящее время Борис Георгиевич - член «Российской партии пенсионеров», ведет большую работу среди ветеранов-пенсионеров.

Прикоснуться душой к вековой истории

Вчера, 11 июля, исполнилось 20 лет со дня открытия в Балакове музея истории города.

До его появления в Балакове уже было два музея: домик-музей нашего земляка красного комдива В.И.Чапаева и филиал Саратовского художественного музея им.Радищева. Историей самой же Балаковской земли профессионально никто не занимался, хотя интерес к этому был огромный.

В 1973 году в газете «Огни коммунизма» печатается ряд материалов под общим названием «Краеведческому музею быть». Молодежь, люди зрелого возраста, приехавшие на строительство Балакова и избравшие его постоянным местом жительства, хотят знать больше о своей новой родине и все чаще и настойчивее пишут в редакцию о необходимости создания краеведческого музея.

Но одно дело говорить о необходимости создания музея истории, другое, более сложное, создать и открыть его. Материалы и будущие экспонаты собирались буквально по крупицам. Многое было к этому времени безвозвратно утеряно, в том числе бесценная библиотека Паисия Мальцева, иконы и утварь городских церквей, документы и фотографии, повествующие о жизни и быте дореволюционного Балакова. Многие уникальные реликвии, которые могли бы стать украшением Балаковского музея истории, теперь находятся в музеях других городов. Например, известен факт приезда в Иргизские монастыри будущего академика, историка Михаила Николаевича Тихомирова - исследователя старообрядчества. Он «отобрал» и тем самым спас из Нижне-Воскресенского монастыря (село Криволучье) Плащаницу, которая сейчас находится в Государственном историческом музее, и уникальные монастырские книги.

В июле 1923 года товарищ по экспедиции Михаила Николаевича Константин Иванович Журавлев, впоследствии директор Пугачевского музея, обратился в Балаковский уездный отдел народного образования с просьбой о передаче уникальных монастырских изданий в свой музей. Что и было сделано в конце 20-х годов. Часть из них до сих пор можно увидеть в г. Пугачеве, часть входит в состав Фонда редких книг библиотеки Саратовского классического университета.

И как замечательно, что 20 лет назад и в нашем городе появился музей, который помогает каждому познать частичку из прошлого родного края, душой прикоснуться к его вековой истории...

По материалам музея истории г.Балаково

Телепрограмма 17.07-23.07

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 ИЮЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с **«Агент национальной безопасности».**
10.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
11.00 «Малахов +».
12.20 Д/ф «Проклятые клады».
13.10 **Х/ф «Егерь».**
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.30 «Детективы».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Криминальная Россия.
18.50 **Т/с «Любовь как любовь».**
20.00 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Офицеры».**
22.30 «Дом Романовых. День последний».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10 **Х/ф «Обжора».**
03.05 **Х/ф «Нарушитель спокойствия».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 **Т/с «Любовь моя».**
09.50 **Т/с «Авантюристка».**
10.50, 13.45, 16.40, 19.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 **Т/с «Мужчины не плачут».**
14.40 **Х/ф «Рецепт колдуньи».**
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Волчица».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Оперативный псевдоним».**
23.10 Д/ф «Валерий Ободзинский. Неизвестная исповедь».
00.10 «Вести+».
00.30 **Т/с «Угон».**
01.30 Дорожный патруль.
01.45 **Х/ф «Падающие скалы».**
03.20 Канал «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
08.10 **Т/с «Адвокат».**
09.00 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
11.05 Квартирный вопрос.
12.00 Следствие вели...
13.25 **Т/с «Марш Турецкого-2».**
15.30, 18.30, 21.50, 05.40 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.15 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
19.40 **Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».**
20.50 **Т/с «Все включено».**
22.45 **Т/с «Ландыш серебристый».**
23.45 **Т/с «Секс в большом городе».**
00.50 «Школа злословия».
01.45 **Х/ф «В первый раз».**
03.25 Секретные архивы КГБ.
04.00 Бильярд.
04.50 **Т/с «Альф-II».**

ТВ1 06.00 «Настроение».
08.50 **Х/ф «Первый троллейбус».**
10.35 М/ф «Остров ошибок».
11.00 Алексей Баталов. «Заметки на полях».
11.30, 17.30, 23.40 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 «Постскриптум».
13.00 **Т/с «Одно дело на двоих».**
14.05 Деловая Москва.
15.00 «Служебный вход». Канал им. Москвы.
15.30 **Т/с «Ундина».**
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
20.20 **Х/ф «Два билета на дневной сеанс».**
22.15 «Дайте свет!»
23.05 Времечко.
00.25 «5 минут спорта».
00.30 «Открытый проект».

ТНТ 05.45, 19.30, 00.25 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Девственница».**
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25, 00.55 Наши песни.
09.00, 02.15 **Х/ф «Ребенок напрокат».**
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Настоящие монстры».
12.35 М/с «Ракетная мощь».
13.05 М/с «Новая жизнь Рокко».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 **Т/с «Бункер, или Ученые под землей».**
15.00, 01.15 (Офис).
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта», «Пульт управления мужем».
18.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
20.00 Дикие дети.
22.00 **Х/ф «Сержант Билко».**
23.55 «Дом 2. После заката».
04.00 «Голод».

СТС 06.00 **Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «У страха глаза велики».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00, 23.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Не родись красивой».**
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.00 **Х/ф «Любовница».**
12.00 **Т/с «Талисман любви».**
13.00 **Т/с «Новая семейка Аддамс».**
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 **Т/с «Лиззи Магуайер».**
16.30 **Т/с «Школа «Черная дыра».**
17.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
17.30 **Т/с «Зачарованные».**
21.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
00.00 **Т/с «Части тела».**
01.00 **Т/с «Veritas. В поисках истины».**
01.45 **Х/ф «Маятник».**
03.15 **Т/с «Тесная компания».**
03.35 **Т/с «Детективное агентство «Лунный свет».**
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **Профилактика.**
16.00 Мозголомы: насилие над наукой.
16.45 «Мистер Бин».
17.00 **Х/ф «Десятое королевство».**
20.00 «Сделка?!»
21.00 **Т/с «Солдаты 4».**
22.00 **Т/с «Студенты 2».**
23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
23.30 «24».
00.45 Лучшие клипы мира.

РЕКЛАМА

Современная

12 ДОВОДОВ КУПИТЬ

Птицефабрика "КРАСНОКУТСКАЯ", Краснокутский район
"СИМОНОВСКАЯ", Калининский район

РЕАЛИЗУЕТ:

Современная Гуманитарная Академия

(г. Москва) БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ

Справки по телефонам:
Филиал СГА в г. Балаково:
ул. Комсомольская, 47б
тел.: (8453)**44-69-24,49-21-92**
СОШ № 7: 44-36-62,46-12-84;
СОШ №16: 33-47-14, 33-44-14,
с 14.00 до 16.00

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО НОВЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:

- Юриспруденция
- Экономика
- Менеджмент
- Психология
- Информатика и вычислительная техника

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

- Рабочий учебник
- Телелекции, слайд-лекции
- Компьютерный тренинг
- Электронная библиотека
- Консультирование с использованием интернета
- Автоматизированное тестирование

ВЫПУСКНИКИ ФИЛИАЛА ПОЛУЧАЮТ:

- Диплом государственного образца о высшем образовании Современной гуманитарной академии (г. Москва) с приложением на английском языке.
- Международный сертификат официального признания, действующий на территории 35 стран мира.

ФОРМА И СРОКИ ОБУЧЕНИЯ:

Очная - на базе среднего общего (полного) обр[illegible]
Заочная - на базе среднего общего (полного) об[illegible]ания - [illegible]
Заочная - на базе высшего профессионального образования - 3,5 года
Заочная - на базе среднего профессионального образования по специальности, соответствующей направлению под[illegible]

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ: русский язык [illegible]
Оплата при поступлении - 1/3 часть от стоимос[illegible]

СТУДЕНТЫ ИМЕЮТ ПРАВО НА ОТСРОЧКУ ОТ ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

ВНИМАНИЮ ВЫПУСКНИКОВ

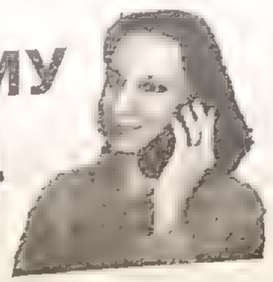
У ВАС ПОЯВИЛСЯ ШАНС учиться одновременно в школе и на университетских курсах в учебных центрах СГА, базирующихся в СОШ № 7 и № 16

УНИВЕРСИТЕТСКИЕ КУРСЫ - это новейшая система обучения с применением компьютеров, теле- и аудиоаппаратуры по вышеперечисленным направлениям.

Продолжив обучение в БФ СГА, **вы получите диплом о высшем образовании на год раньше.** Срок обучения на курсах - 2 года. ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ: русский язык (тестирование).

Св-во о Гос аккредитации №2027 от 20 07 05 г. Лиц. А №164702 от 30 03 05 г.

ПРИНИМАЕМ РЕКЛАМУ
по ☎ **44-22-54**
с 9.00 до 17.00



12 ДОВОДОВ КУПИТЬ

6 12 направлений **БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКИ** от **МонопольЬ**

* Магазины торговой марки МОНОПОЛЬ открыты 12 часов - с 8 утра до 8 вечера
* 12 месяцев гарантии на весь товар
* 12 сумас- [illegible]
* [illegible] телефонная линия 62-12-00
* 12 числа каждого месяца - акция «Активный покупатель»

Балаково
Подсосенки
Натальино
Ивановка
Красный яр
Маянга
Быков Отрог
Широкий Буерак

Правила доставки уточняйте по тел. 62-12-00 или в местах продаж.

Дорожно-строительной фирме
ТРЕБУЮТСЯ

ГЕОДЕЗИСТ, ИНЖЕНЕР по перевозкам,
ВОДИТЕЛИ кат. «С», «Е»,
МАШИНИСТЫ: грейдера, экскаватора, бульдозера, погрузчика, катка.
Тел. **8-903-593-34-62**

Птицефабрика
"КРАСНОКУТСКАЯ", Краснокутский р-он
"СИМОНОВСКАЯ", Калининский р-он

РЕАЛИЗУЕТ:

1) **Мясных суточных цыплят**
2) **Яичных суточных цыплят**
3) **Племенное яйцо мясного и яичного направления**

Цыплята вакцинированные.
Оптовым покупателям - особые условия.

в г. Саратове: (8452) 20-73-38, 20-73-39
в г. Кр. Кут: (8452-60) 5-11-77, 3-74-25
в п. Симоновка: (845-49) 4-75-43

ПОВОЛЖСКАЯ ЗЕРНОВАЯ КОМПАНИЯ
[illegible] - САРАТОВ
РЕАЛИЗУЕТ
[illegible]

СОРТА
"Дар Зернограда", "Дон-95", "Донской сюрприз", "Донская безостая", тритикале "Студент"

Тел. (84-52) 20-77-63, 20-02-03

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
РЕСТАВРАЦИЯ
ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ, ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ
☎ 35-14-64, 30-15-85
[illegible]

Телепрограмма 17.07-23.07

ВТОРНИК 18 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.50 Т/с «Сыщики».
15.20, 21.30 Т/с «Офицеры».
16.30 «Детективы».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Вне закона. «Хирург».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
22.30 «Первый раз замужем».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10 «Засада».
03.05 «Засада».
03.20 Д/с «Коммандос».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Авантюристка».
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Т/с «Мужчины не плачут».
14.40, 21.15 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.10 Д/ф «Челноки. Купить по-русски».
00.10 «Вести+».
00.30 Т/с «Угон».
01.25 Х/ф «Двойной просчет».
03.05 Дорожный патруль.
03.20 Т/с «Человек войны».
04.30 Канал «Евроньюс».

НТВ **06.00** «Сегодня утром».
08.10 Т/с «Адвокат».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Преступление в стиле модерн.
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.25, 19.40 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
14.30, 20.50 Т/с «Все включено».
15.30, 18.30, 21.50 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
22.45 Т/с «Ландыш серебристый».
23.45 Т/с «Секс в большом городе».
00.50 Х/ф «Настоящие женщины всегда в теле».

ТВ6 **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «Два билета на дневной сеанс».
11.00 Алексей Баталов. «Заметки на полях».
11.30, 17.30, 23.35 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 23.55 События. Время московское.
12.00 «Момент истины».
12.50 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 Деловая Москва.
14.25 Квадратные метры.
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 «Оазис в космосе». Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто».
18.15 Д/с «Планета Земля».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.05 Лицом к городу.
21.05 Х/ф «Вас вызывает Таймыр».
22.55 Времечко.
00.20 «5 минут спорта».
00.25 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.10 Т/с «Следствие ведет Зюска».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.30** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25 Звезда на дороге.
08.40, 01.00 Наши песни.
09.00 Х/ф «Сержант Билко».
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Настоящие монстры».
12.35 М/с «Ракетная мощь».
13.05 М/с «Новая жизнь Рокко».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Золотая кухня для Жемчужных».
18.00 «Запретная зона».
20.00 Другая жизнь.
22.00 Х/ф «Полный облом».
00.00 «Дом 2. После заката».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Машенькин концерт».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00, 23.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Х/ф «Любовница».
11.45 М/ф «Ну, погоди!»
12.00 Т/с «Талисман любви».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».
17.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
17.30 Т/с «Зачарованные».
21.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».
00.00 Т/с «Части тела».
01.00 Т/с «Veritas. В поисках истины».
01.50 Х/ф «История солдата».
03.25 Т/с «Тесная компания».
03.45 Т/с «Таксист».

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00, 21.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Т/с «Туристы».
17.00, 22.00 Т/с «Студенты 2».
00.45 «Формула-1». Гонка.
02.45 «Формула-1»: Лучшие моменты.
03.15 Т/с «Секретные материалы».
04.00 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

Стоматологическая поликлиника №1
ул. Ленина, 108, т. 44-00-59
РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов
с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с примене-
рег. №3490
еля 2004 г.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных

Установочный центр
«ЭЛАСТИК-СЕРВИС»
СИГНАЛИЗАЦИИ
ТОНИРОВАНИЕ СТЕКОЛ
ПОДБОР КОЛЕРА
ЗАПЧАСТИ
ДЛЯ ИНОМАРОК
пр.Героев, 5А
тел. 37-26-91
Волжская, 39
тел.30-34-00

12.35 М/с «Ракетная мощь».
13.05 М/с «Новая жизнь Рокко».

16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 Т/с «Школа «Черная дыра».

04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

Стоматологическая поликлиника №1
ул. Ленина, 108, т. 44-00-59

РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением анестетиков импортного производства
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ металлокерамикой
СЪЕМНОЕ И НЕСЪЕМНОЕ протезирование
СКИДКА медработникам и пенсионерам 15%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»

МЫ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ!

Лиц. № Д136119, рег. №3490 ЛВД-03 от 30 апреля 2004 г.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Гарантия. Работаем без выходных
т. 66-02-70, 30-32-15

РЕМОНТ
ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
т.33-23-25,
8-905-032-5285

Авто
Установочный центр
«ЭЛАСТИК-СЕРВИС»
пр.Героев, 5А
тел. 37-26-91
Волжская, 39
тел.30-34-00
СИГНАЛИЗАЦИИ
ТОНИРОВАНИЕ СТЕКОЛ
ПОДБОР КОЛЕРА
ЗАПЧАСТИ
ДЛЯ ИНОМАРОК

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст.30, 32 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка в г.Балаково, ул.Дорожная, район д.№17 площадью 0,0100 га по заявлению физического лица для строительства кафе.

СРЕДА 19 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.50 Т/с «Сыщики».
15.20, 21.30 Т/с «Офицеры».
16.30 «Детективы».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Вне закона. «Черный абонент».
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
22.30 Д/ф «Двойная жизнь Георгия Буркова».
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10, 03.05 Х/ф «Опять засада».
03.20 Х/ф «В эту игру могут играть двое».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Авантюристка».
10.50, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва
11.50 Т/с «Мужчины не плачут».
14.40, 21.15 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.10 Д/ф «Синдром Кашпировского».
00.10 «Вести+»
00.30 Х/ф «Дорога».
02.05 Дорожный патруль
02.25 Т/с «Человек войны».
03.15 Т/с «Доктор Вегас».
04.00 Канал «Евроньюс»

НТВ Профилактика.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.20 Преступление и стиль. Модерн
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.30, 19.40 Т/с «Остров. Дело Федора Сеченова».
14.30, 20.50 Т/с «Все включено».
15.30, 18.30, 21.50, 05.40 Обзор
16.20 Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
22.45 Т/с «Ландыш серебристый».
23.45 Т/с «Секс в большом городе».
00.55 Х/ф «Роб Рой».
03.20 Секретные архивы КГБ.
04.00 Бильярд.
04.45 Т/с «Альф-II».

ТВЦ **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «Вас вызывает Таймыр».
10.40 М/ф «Петя и Красная Шапочка».
11.00 Алексей Баталов. «Заметки на полях».
11.30, 17.30, 23.40 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.00 События. Время московское.
12.00 Лицом к городу.
13.00 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 Деловая Москва.
14.25 Доходное место.
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
15.30 Т/с «Ундина».
16.30 «Лагуна погибших кораблей». Фильм из цикла «Подводная одиссея команды Кусто».
18.15 Д/с «Вокруг света».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Впервые замужем».
22.15 Наша версия.
23.05 Времечко.
00.25 «5 минут спорта».
00.30 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.20 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ Профилактика.
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта». «Каска для каскадера».
18.00 Другая жизнь.
19.00 Такси.
19.30, 00.20 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 Ребенок-робот.
22.00 Х/ф «Чуваки».
23.50 «Дом 2. После заката».
00.50 Наши песни.
01.10 [Офис].
02.05 Х/ф «Убойная команда».
04.15 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Баб Яга против!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Х/ф «Двойные неприятности».
12.00 Т/с «Талисман любви».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Зачарованные».
17.30 Т/с «Комиссар Рекс».
21.00 Х/ф «Седьмое небо».
23.15 6 кадров.
00.00 Т/с «Части тела».
01.00 Т/с «Veritas. В поисках истины».
01.50 Х/ф «Попутчик 2».
03.20 Т/с «Тесная компания».
03.40 Т/с «Таксист».
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00, 21.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные»
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Т/с «Туристы».
17.00, 22.00 Т/с «Студенты 2».
00.45 Х/ф «Утопия».
02.45 Т/с «Секретные материалы».
03.30 «Криминальное чтиво»: «Пожар. Поджог. Пепелище».
03.55 Ночной музыкальный канал
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ЧЕТВЕРГ 20 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
10.30, 00.40 «Доктор Курпатов».
11.00 «Малахов +».
12.20 **Т/с «Талисман».**
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.50 **Т/с «Сыщики».**
15.20, 21.30 **Т/с «Офицеры».**
16.30 «Детективы».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Вне закона.
18.50 **Т/с «Любовь как любовь».**
20.00 «Федеральный судья».
21.00 «Время».
22.30 Спецрасследование.
23.40 Ночные новости.
00.00 «На ночь глядя».
01.10, 03.05 **Х/ф «Клуб «Коттон».**
03.20 **Т/с «Дефективный детектив».**
04.10 Д/ф «Ребенок и океан».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 **Т/с «Любовь моя».**
09.50 **Т/с «Авантюристка».**
10.50, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 **Т/с «Мужчины не плачут».**
14.40, 21.15 **Т/с «Оперативный псевдоним».**
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Волчица».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.10 Д/ф «Запрещенный концерт. Немузыкальная история».
00.10 «Вести+».
00.30 **Х/ф «Счастливого пути!»**
02.45 Дорожный патруль.
03.00 **Т/с «Человек войны».**
03.45 **Т/с «Доктор Вегас».**
04.30 Канал «Евроньюс»

НТВ **06.00** «Сегодня утром»
08.10 Т/с «Адвокат».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Преступление в стиле модерн
10.55 **Т/с «Аэропорт»**
11.55 **Т/с «Братва».**
13.25, 19.40 **Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».**
14.30, 20.50 **Т/с «Все включено».**
15.30, 18.30, 21.50 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.20 **Т/с «Бандитский Петербург».**
22.45 **Т/с «Ландыш серебристый».**
23.45 **Т/с «Секс в большом городе».**
00.55 **Х/ф «Под прикрытием».**
02.50 **Х/ф «Комики».**
04.20 Бильярд.
05.10 **Т/с «Альф-II».**

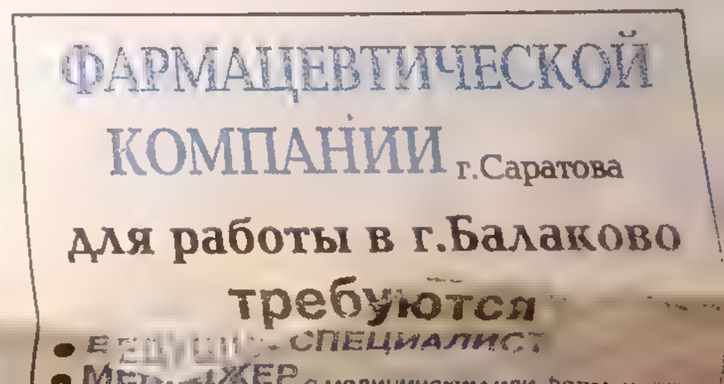
ТВ1 **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «Впервые замужем».
11.00 Алексей Баталов. «Заметки на полях».
11.30, 17.30, 23.45 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.05 События. Время московское.
12.00 Наша версия.
12.50 Опасная зона.
13.05 **Т/с «Одно дело на двоих».**
14.05 Деловая Москва.
14.25 Точный расчет.
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
15.30 **Т/с «Ундина. На гребне волны».**
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
18.15 Д/с «Вокруг света».
18.45 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
20.20 **Х/ф «За облаками - небо».**
22.25 Особая папка.
23.10 Времечко
00.30 «5 минут спорта».
00.35 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**
02.20 **Т/с «Следствие ведет Зиска».**

ТНТ **05.45, 19.30, 00.30** «Москва. Инструкция по применению»
06.10 **Т/с «Девственница».**
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки»
07.35 М/с «Как говорит Джинджер».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.25 Ваши деньги.
08.40, 01.00 Наши песни.
09.00 **Х/ф «Чуваки».**
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Настоящие монстры».
12.35 М/с «Ракетная мощь».
13.05 М/с «Новая жизнь Рокко».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 «Лучшие анекдоты».
15.00, 01.20 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта».
18.00 Необъяснимо, но факт.
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 **Х/ф «Лоботрясы».**
00.00 «Дом 2. После заката».
02.15 **Х/ф «Спасатели: женщины, пьянка и спасение жизни».**
04.05 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Баба Яга против!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Не родись красивой».**
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.58 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.00 **Х/ф «Сражение солдата Келли».**
11.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
12.00 **Т/с «Талисман любви».**
13.00 **Т/с «Новая семейка Аддамс».**
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 **Т/с «Зачарованные».**
17.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
21.00 **Х/ф «Седьмое небо».**
23.15 6 кадров.
00.00 **Т/с «Части тела».**
01.00 **Т/с «Ворон».**
01.40 **Х/ф «Москва на Гудзоне».**
03.30 **Т/с «Таксист».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 **Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».**
07.35 **Т/с «Мэш».**
08.25, 18.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 4».**
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00, 20.00 «Сделка?!»
14.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 **Т/с «Туристы».**
17.00 **Т/с «Студенты 2».**
22.00 «Суперняня».
00.45 **Х/ф «Лепрекон 3».**
02.30 **Т/с «Секретные материалы».**
03.15 «Невероятные истории».
04.00 Ночной музыкальный канал.
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

Балаковский пассажирский автокомбинат



КОМПАНИИ г.Саратова

для работы в г.Балаково требуются

- ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ
- МЕНЕДЖЕР *с медицинским или фармацевтическим образованием, проживающий в Балакове, для работы с лечебными учреждениями города.*

ОБЯЗАТЕЛЬНЫ РЕЗЮМЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ!

Зарплата по договоренности.

Телефон: (8452) 29-47-47.

ПЯТНИЦА 21 ИЮЛЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00** Новости.
05.05 «Первая программа».
06.00 «Доброе утро».
09.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
10.30 «Доктор Курпатов».
11.00 «Малахов +».
12.20 Т/с «Талисман».
13.20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13.50 Т/с «Сыщики».
15.20 Т/с «Офицеры».
16.30 «Детективы».
17.00 «Пусть говорят».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Вне закона.
18.50 Т/с «Любовь как любовь».
20.00 Поле чудес.
21.00 «Время».
21.30 Х/ф «Изгой».
00.05 «Машина времени» и «Воскресенье».
01.30 Х/ф «Первый рыцарь».
03.45 Х/ф «Предвестники бури».

РТР **05.00** «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с «Любовь моя».
09.50 Т/с «Аваитюристка».
10.50, 13.50, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 17.20, 20.45 Вести-Москва.
11.50 Х/ф «Горыныч и Виктория».
14.40 Т/с «Оперативный псевдоним».
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала».
23.10 Х/ф «Убийство свидетеля».
00.40 Х/ф «Дело о Пеликанах».
03.30 Дорожный патруль.
03.40 Т/с «Человек войны».
04.30 Т/с «Доктор Вегас».
05.00 Канал «Евроньюс».

НТВ **06.00** «Сегодня утром»
08.10 Т/с «Адвокат».
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
10.20 Преступление в стиле модерн
10.55 Т/с «Аэропорт».
11.55 Т/с «Братва».
13.25 Т/с «Острог. Дело Федора Сеченова».
14.30 Т/с «Все включено».
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20 Т/с «Бандитский Петербург».
19.40 Х/ф «Отпетые мошенники».
21.55 Следствие вели...
22.45 Т/с «Ландыш серебристый».
23.50 Т/с «Секс в большом городе».
00.55 Все сразу!
01.25 Х/ф «К бою готовы».
03.15 Кома: это правда.
03.40 Х/ф «Международный вельвет».

ТВЦ **06.00** «Настроение».
08.50 Х/ф «За облаками - небо».
11.00 Алексей Баталов. «Заметки на полях».
11.30, 17.30, 00.35 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 19.50, 00.05 События. Время московское.
12.00 Особая папка.
12.50 Т/с «Одно дело на двоих».
14.05 Деловая Москва.
15.00 «Алло, ТВ!» Телевикторина.
15.30 Т/с «Ундина. На гребне волны».
16.30 «Подводная одиссея команды Кусто».
18.15 Д/с «Вокруг света».
18.45 Т/с «Детектив Джек Фрост».
20.20 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
22.25 «Момент истины».
23.10 «Народ хочет знать».
00.30 «5 минут спорта».
00.50 Т/с «Кордье - стражи порядка».
02.35 Т/с «Следствие ведет Зиска».

ТНТ **05.45, 19.30, 00.15** «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Девственница».
07.05 «Глобальные новости».
07.10 М/с «Ох уж эти детки».
07.35 М/с «Даша-следопыт».
08.00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.30 «СПИД. Скорая помощь».
09.00 Х/ф «Лоботрясы».
11.00 «Антология юмора».
12.05 М/с «Настоящие монстры».
12.35 М/с «Ракетная мощь».
13.05 М/с «Новая жизнь Рокко».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Деньги на проводе.
14.30 Лучшие анекдоты из России.
15.00, 01.05 [Офис].
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 «Школа ремонта».
18.00 Ребенок-робот.
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 Х/ф «Огонь, лед и море пива».
23.45 «Дом 2. После заката».
00.45 Наши песни.
02.05 Х/ф «Спасатели: бюсты, бетон и пиво».
03.50 «Голод».

СТС **06.00 Т/с «Как сказал Джим».**
06.40 М/ф «Баба Яга против!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 33 квадратных метра.
07.30, 19.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Не родись красивой».
09.00, 19.30, 23.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.28 Настроение с Е. Гришковцом.
09.30, 18.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
10.00 Х/ф «Рука, качающая колыбель».
12.00 Т/с «Талисман любви».
13.00 Т/с «Новая семейка Аддамс».
13.30 М/с «Экскалибур».
14.05 М/с «Принцесса Сисси».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Лига справедливости».
15.30 М/с «Люди Икс. Эволюция».
16.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 Т/с «Зачарованные».
17.30 Т/с «Комиссар Рекс».
21.00 Х/ф «Идущий в огне».
23.30 Т/с «Осторожно, Задов! Или похождения прапорщика».
01.40 Х/ф «Монтана».
03.10 Х/ф «Ищейки с Бродвея».
04.30 Д/с «Неизученные чувства».

РЕН-ТВ **06.00** Без тормозов.
06.25 М/с «Могучие утята».
06.50 М/с «Близняшки-пятерняшки».
07.15 Т/с «Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры. Дикий мир».
07.35 Т/с «Мэш».
08.25, 18.00 Т/с «Солдаты 4».
09.30, 12.30 «24».
10.00 «Час суда. Дела семейные».
11.00 «Час суда».
13.00 «Сделка?!»
14.00, 23.20 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
15.30 Ради смеха.
16.00 Т/с «Туристы».
17.00 «Суперняня».
20.00 Х/ф «Реликт».
22.20 Д/ф «Украденное сердце».
00.20 Эротика «Женские истории страсти: Волшебный мотель».
00.55 Эротика «Сексетера».
02.00 Т/с «Секретные материалы».
02.45 «Невероятные истории...
03.30 Ночной музыкальный...
04.35 «Жить вкусно с Д... Оливером».

Телепрограмма 17.07-23.07

СУББОТА 22 ИЮЛЯ

ОРТ **06.00, 10.00, 12.00** Новости.
06.10 «Шутка за шуткой».
06.30 Х/ф «Заколдованная Элла».
08.10 Играй, гармонь любимая!
08.50 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.10 «Смак».
10.30 «Фазенда».
11.00 Д/ф «Рублевка».
12.20 «Джунгли».
13.30 «Алиса в стране чудес».
14.40 «КВН-2006». Премьер - лига.
16.15 Х/ф «Невезучие».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 «Идолы». Мирей Матье.
18.40 «Бисквит».
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время».
21.20 «Фабрика звезд».
22.40 Х/ф «Дочь моего босса».
00.30 Памяти Александра Кайдановского. «Сталкер».
03.30 Х/ф «Малыш».

РТР **06.00** «Доброе утро, Россия!»
07.40 «Золотой ключ». Итоги тиража.
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Москва.
08.20 М/ф «Кошкин дом», «Хвосты».
09.05 «Утренняя почта».
09.35 Х/ф «К Черному морю».
11.20 «В поисках приключений». Лучшее.
12.15 Т/с «Частный детектив».
13.10 «Музыка в стране глухих».
14.20 Х/ф «Карьера Димы Горина».
16.00 Д/ф «Сергей Герасимов. Богатырская симфония».
18.00 Вести. Дежурная часть.
18.30 Т/с «Кулагин».
19.30 «Честный детектив».
20.20 «Субботний вечер».
22.15 Х/ф «Меркурий» в опасности».
00.25 Х/ф «Эйс Вентура 2: Зов природы».
02.15 «Горячая десятка».
03.15 Х/ф «Аэропорт-77».
05.20 Канал «Евроньюс».

НТВ **05.45 Х/ф «Отпетые мошенники».**
07.30 М/ф «Возвращение блудного попугая».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 «Дикий мир».
08.45 «Без рецепта».
09.20 Смотр.
10.20 Главная дорога.
11.00 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.25 Особо опасен!
14.00 Т/с «Столыпин... Невыученные уроки».
16.20 «Женский взгляд».
16.55 Своя игра.
17.55 Т/с «Марш Турецкого-2».
19.35 Саммит: послесловие.
20.00 «Программа максимум».
20.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.05 Х/ф «Затворник».
00.00 Х/ф «Никита».
02.20 Т/с «Медиум».

ТВ1 **06.05 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
08.00 Марш-бросок.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 М/ф «Украденное лицо», «Трубка и медведь».
09.45 Х/ф «Синяя птица».
11.25 М/ф «Приключения запятой и точки».
11.45 События. Утренний рейс.
12.00 Солнечный круг.
12.40 Очевидное - невероятное.
13.10 Сто вопросов взрослому.
14.00 «Купе для двоих».
14.45, 19.00, 00.05 События. Время московское.
15.00 «Свидание двух столиц».
15.45 Х/ф «Франк Рива. Волки».
18.00 Д/с «Экстремальные истории. Когда добро обращается злом».
18.45 М/ф «Клоун Ро и его собака Коко».
19.10 Т/с «Чисто английское убийство».
21.00 «Постскриптум».
22.05 Х/ф «Красная площадь».
00.15 «5 минут спорта».
00.20 Т/с «Отдел по расследованию убийств».

ТНТ **07.00** Неизвестная планета.
07.20 М/ф «Каникулы Болека и Лелека».
08.30 «Американский кинематограф», «Звезда».
09.35 «Фигли-Мигли».
10.00 Д/с «Хит-парад дикой природы», «Самые отважные смельчаки».
11.00 Х/ф «Огонь, лед и море пива».
12.50 М/ф «Ох и Ах», «Федорино горе», «Путешествие муравья», «Птичка Тари».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Реалити «Возможности пластической хирургии».
15.00 «Шанс».
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 Клуб бывших жен.
18.00 Дикие дети.
19.30 «Деревня дураков».
20.00 «Необъяснимо, но факт».
22.00 Х/ф «Комеди Клаб».
23.00 Т/с «Бункер, или Ученые под землей».
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 Т/с «Семейка Адамс».
01.25 Х/ф «Доктор Детройт».
02.55 «Голод».

СТС **06.00 Х/ф «Танцы у маяка».**
07.30 М/ф «На даче», «Веселая карусель».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 Лучшие программы «Улицы «Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и Гаджетины».
10.00 Х/ф «Гепард».
11.45 М/ф «Том и Джерри».
12.00 Хорошие песни.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/с «Война века. Наука побеждать».
16.00 Истории в деталях.
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей. Новые приключения ментов».
18.30 Х/ф «Идущий в огне».
20.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
21.00 Х/ф «Матадор».
23.00 Хорошие шутки.
01.00 Х/ф «Заходи на огонек».
02.30 Х/ф «Кипарисовая ветка».
04.10 Х/ф «Липкие пальчики времени».

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
06.50 М/с «Дуг».
07.15 М/с «Геркулес».
07.40 М/с «Переменка».
08.05, 04.10 Д/с «Слоны Африки».
09.00 «Кубинский аэроклуб».
09.30 М/с «Симпсоны».
10.30 «Очевидец».
11.30 Х/ф «Десятое королевство».
12.30 «24».
12.50 «Криминальное чтиво»: «Порча».
13.30 Д/ф «Роскошь без прикрас»: «Картье».
14.30 Ради смеха.
15.00 «Невероятные истории».
16.10 Х/ф «Реликт».
19.00 Естественный отбор.
20.15 Х/ф «Идентификация Борна».
22.45 Д/ф «Секс времен холодной войны».
23.45 Эротика «Игроки».
01.40 Т/с «Секретные материалы».
02.25 Ночной музыкальный канал.

УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА
СТРАХОВАНИЕ

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ
КВАРТИРЫ

СТРАХОВАЯ ГРУППА
АВТОСТРАХОВАНИЕ
и другие виды страхования
АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
В центральном офисе агентства: ул.Ленина,100/1, тел. 46-05-63, 35-00-55.
Время работы с 8.00 до 17.00, сб., вс. - вых.
Магазин «Мобила», ул.Тракавская,15, тел.33-34-56
рынок 9 м-на, салон «Мегафон»,
ул.Коммунистическая,52 (м-н «Кадиллак»)

ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ЗАКАЖИ ОКНО
МОСКИТНАЯ СЕТКА БЕСПЛАТНО!
ФАВОРИТ
пятикамерный профиль
по цене обычного
Качественный монтаж по ГОСТу
33-65-01
33-88-03

НЕДВИЖИМОСТИ
ПОКУПАЕМ
КВАРТИРЫ
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ
И РАСЧЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
ул.Ф.Социализма, «Балаково-Банк», 1 эт., к.107
тел.44-20-32,32-30-32,46-02-12
Лицензия №315 от 19.10.2000 г. выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 ИЮЛЯ

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
06.10 «Шутка за шуткой».
06.40 **Х/ф «Четвертый».**
08.00 Армейский магазин.
08.40 «Кряк-бригада». «С добрым утром, Микки!»
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.10 «Великие династии: Трубецкие».
13.10 «Чужой среди своих». Александр Кайдановский.
14.00 Футбол. ЦСКА - «Крылья Советов». Прямой эфир.
16.00 «Звезды юмора».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 «Новые песни о главном».
21.00 Воскресное «Время».
21.45 **Х/ф «Комната страха».**
23.40 **Х/ф «Разборка в Бронксе».**
01.15 «Идолы».

РТР
05.45 «Доброе утро!»
07.15 «Здоровье».
07.35 «Сельский час».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Москва.
08.20 М/ф «Волшебное кольцо», «В стране невыученных уроков».
09.00 **Х/ф «Родня».**
11.20 «Аншлаг».
12.15 **Т/с «Частный детектив».**
13.10 Д/ф «Евгений Леонов. «А слезы капали...»
14.20 «Фитиль №96».
15.05 **Х/ф «Двойной капкан».**
17.45 «Королева тигров».
18.40 Концерт «Москонцерту - 75!»
20.00 Вести недели.
21.00 **Х/ф «Любовница».**
23.35 **Х/ф «Полицейский из Беверли Хиллз».**

НТВ
05.10 **Х/ф «Затворник».**
06.40 М/ф «Двенадцать месяцев».
07.30 Сказки Баженова.
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 **Т/с «Полицейский Кэттс и его собака».**
08.40 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.20 «Top Gear».
11.00 «Счастливый рейс».
12.05 «Растительная жизнь».
13.25 «Стихия».
14.00 **Т/с «Столыпин... Невыученные уроки».**
16.20 «Один день. Новая версия».
16.55 Своя игра.
17.55 **Т/с «Марш Турецкого-2».**
19.40 Чистосердечное признание.
20.15 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.55 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.00 **Х/ф «Практическая магия».**
00.10 **Х/ф «Блеск».**
02.45 **Т/с «Медиум».**

ТВЦ
05.55 **Х/ф «Франк Рива. Волки».**
07.45 «Дайте свет!»
08.25 Крестьянская застава.
09.00 М/ф «Сыновья дровосека», «Потерялась внучка».
09.45 «Репортер».
10.00 На даче.
10.30 Наши любимые животные.
11.00 «Парк юмора».
11.30 **Х/ф «Последнее дело Вареного».**
13.15 «Михаил Калинин. Всесоюзный староста, или Пролетарский президент».
14.10 «Приглашает Борис Ноткин».
14.45, 21.00, 23.35 События. Время московское.
15.00 Прорыв.
15.25 «Черный капитан».
16.15 **Т/с «Гомо Сапиенс».**
17.15 «Разгуляй денек...» Концерт Екатерины Шавриной.
18.50 **Т/с «Закон Мерфи».**
21.35 **Х/ф «Красная площадь». 3, 4 с.**
23.45 «5 минут спорта».
23.50 **Т/с «Отдел по расследованию убийств».**
00.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам.

ТНТ
07.00 Неизвестная планета.
07.20 М/ф «Приключения Болека и Лелека».
08.30 «Американский кинематограф». «Вестерн».
09.30 «Деревня дураков».
10.00 Д/с «Зверские сказки». «Кошки».
10.35, 01.25 **Х/ф «По семейным обстоятельствам».**
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Дикие дети.
15.00 «Шанс». Шоу.
16.00, 21.00 «Дом 2. Новая любовь!»
17.00 **Т/с «Саша + Маша».**
17.30, 23.00 **Т/с «Бункер, или Ученые под землей».**
18.00 «Школа ремонта».
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Капитал».
22.00 **Х/ф.**
23.30 «Дом 2. После заката».
00.00 «Секс».
00.30 **Т/с «Семейка Адамс».**
03.50 «Голод».

СТС
06.00 **Х/ф «Алиса в Зазеркалье».**
07.25 М/ф «Золотая антилопа».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Флиппер и Лопака».
09.00 «Улица «Сезам».
09.30 М/с «Гаджет и Гаджетины».
10.00 **Х/ф «Дети на острове сокровищ. Битва».**
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/с «Мифы и герои. Ясон и золотое руно».
16.00 Истории в деталях.
16.30 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
17.00 **Т/с «Даша Васильева. Любительница частного сыска 3».**
21.00 **Х/ф «Законы привлекательности».**
22.45 **Х/ф «История с ожерельем».**
01.15 **Х/ф «Портной из Панамы».**
03.05 **Х/ф «Портрет вампира».**
04.30 Д/с «Неандерталец».
05.20 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.50 М/с «Дуг».
07.15 М/с «Геркулес».
07.40 М/с «Переменка».
08.05 Д/с «Роковой цветок».
09.00 Автомобиль и время.
09.30 М/с «Симпсоны».
11.00 Без тормозов.
11.30 **Х/ф «Десятое королевство».**
12.30 «24».
12.50 Военная тайна.
13.30 Д/ф «Роскошь без прикрас»: «Данхилл».
14.30 Ради смеха.
15.00 «Невероятные истории».
16.00 **Х/ф «Идентификация Борна».**
19.00 Естественный отбор.
20.15 Мелодраме «Знакомьтесь: Джо Блэк».
00.00 Д/ф «Альтернативные годы рок-н-ролла: коммерческое кино».
01.00 **Х/ф «Назад за решетку!»**
02.50 **Х/ф «Акулы».**
04.25 Ночной музыкальный канал.

Кабельное телевидение 17.07-23.07

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 июля

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Внезапный».**
12.20 М/ф «Тайна запечного сверчка», «Домашний цирк».
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 «Работа над ошибками».
13.40, 19.50 **Т/с «Открытая книга».**
14.50 «Классики». К. Людвиг.
15.15 «Третьяковка - дар бесценный!» В. Тропинин.
15.40 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
16.20 **Х/ф «Приключения Калле-сыщика».**
17.25, 01.40 Д/ф «Безопасна ли генная модификация?»
18.15 «Живое дерево ремесел».
18.30 «Авось», «Юнона» и другое...»
20.55 «Острова».
21.35 Д/с «Похищение Европы».
22.05 **Х/ф «Большой сон».**
00.25 «Странствия по минувшим годам».
00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».
01.20 «Реальная фантастика».
02.30 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро»
10.30 **Х/ф «Безумный день».**
12.00 «Друзья моего хозяина».
12.30 «Цветочные истории»
13.00 «В интересном положении»
13.30 Д/ф «Сто оргазмов в день».
14.00 «Кулинарный техникум».
14.30 «Дом с мезонином».
15.00, 23.30 «Правильный дом».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Жёны... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Бульварный переплет».**
21.45 **Т/с «Скорая помощь».**
22.45 «CARенина».
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.15 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Великий американский Запад»
05.55 Музыка на «Домашнем»

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 17.35, 21.00, 00.10 Вести-спорт.
07.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15 «Летопись спорта».
07.55 Профессиональный бокс.
09.10 Теннис.
13.25 «Сборная России».
14.00 Профессиональный бокс.
14.40 «Самый сильный человек»..
15.30 Футбол.
17.50 Мототриал. ЧМ в залах.
19.00 Футбол.
21.10 Регби-7. Кубок Европы.
23.05 Профессиональный бокс.
00.25 «Рыбалка с Радзишевским».
00.40 Академическая гребля.
02.40 Волейбол.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 **Х/ф «Оззи».**
11.00 **Х/ф «Линия смерти».**
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 **Х/ф «Тайна Аляски».**
16.30 **Х/ф «Просто месть».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Предел».**
21.00 **Х/ф «Последний контракт».**
23.00 **Х/ф «Очень дикие штучки».**
01.00 **Х/ф «Мое королевство».**
03.45 **Х/ф «Горькая жатва».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Лиссабон».
08.00, 17.00 Д/с «Наука из ничего 5».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Соревнования на свалке».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
14.20 «Четвероногие в кадре и за кадром».
16.05 Д/ф «Собаки миллионеры».
18.00 «Звериная работа».
19.30 Д/с «Спортивные катастрофы».
20.35 «Города мира». «Вена».
21.30 Золотая коллекция «Цивилизации».
01.00 «Ночью можно».

ВТОРНИК 18 июля

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Безотцовщина».**
12.25 М/ф «Кошки-мышки».
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 «Работа над ошибками».
13.40, 19.50 **Т/с «Открытая книга».**
14.50 «Классики». Э. Ансерме.
15.40 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
16.20 **Х/ф «Приключения Калле-сыщика». 2 с.**
17.25 Д/ф «Проверка гомеопатии».
18.20 «Незабываемые голоса».
19.00 «Дворцовые тайны». «Особняк Сухозанета».
20.55 Юбилей Л. Казарновской. «В
21.35 Д/с «Похищение Европы».
22.00 **Х/ф «Ки Ларго».**
23.40 Д/ф «Скальные храмы в Махабалипураме»
00.25 «Странствия по минувшим годам». Пер. 2
00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро»
10.30 **Х/ф «Бульварный переплет».**
12.45 «Жизнь в цвета»
13.00 «Время красть»
13.30 Д/ф «Что разрушает мне жизнь».
14.00 «Мир в твоей тарелке»
14.30 «Модная прививка».
15.00 «Правильный дом»
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Жёны... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Спартак и Калашников».**
21.45 **Т/с «Скорая помощь».**
22.45 «Декоративные страсти».
23.30 «CARенина»
00.00 «Ин[illegible]
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.15 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Вести»
05.55 «Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
04.50, 18.50 Волейбол. Мировая лига. Россия - Франция.
07.00, 09.00, 13.00, 17.25, 21.00, 23.45 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Сборная России».
07.50, 17.40 Мототриал. ЧМ в залах.
09.15 Теннис. Кубок Федерации. Хорватия - Россия.
12.40 «Рыбалка с Радзишевским».
13.20 Академическая гребля.
15.20 Футбол.
21.15 Регби-7. Кубок Европы.
23.10 «Скоростной участок».
00.00 Профессиональный бокс.
01.10 «Сборная России».
Профилактика.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 **Х/ф «Хвостатый наследник».**
10.45 **Х/ф «Мое королевство».**
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 **Х/ф «Железная маска».**
16.30 **Х/ф «Десять негритят».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Соперница».**
21.00 **Х/ф «Сенсация».**
23.00 **Х/ф «Бессонница».**
01.15 **Х/ф «Во власти незнакомца».**
03.45 **Х/ф «Южный крест».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира». «Вена».
08.00 Д/с «Наука из ничего 5».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30, 19.30 Д/с «Спортивные катастрофы».
13.35, 00.30 «Кунсткамера».
14.00 «Звериная работа».
16.05 Золотая коллекция «Цивилизации».
17.00 «Наука из ничего 5».
18.00 «Звериная работа».
20.35 «Города мира». «Афины».
21.30 «Великая иллюзия».
01.00 «Ночью можно».

СРЕДА 19 июля

КУЛЬТУРА
Профилактика.
10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Лика - любовь Чехова».**
12.15 М/ф «Остров капитанов».
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 «Работа над ошибками».
13.40, 19.50 **Т/с «Открытая книга».**
14.50 «Классики». Т. Берганца.
15.40 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
16.00 М/ф «Волшебное кольцо».
16.20 **Х/ф «Лялька-Руслан и его друг Санька».**
17.25, 01.25 Д/с «Тайны мозга».
18.20 Юбилей балерины.
19.00 «Дворцовые тайны».
20.55 «Во глубине Сибири».
21.35 Д/с «Похищение Европы».
22.00 **Х/ф «Победить дьявола».**
23.30 «Пятое клеймо».
00.25 «Странствия по минувшим годам». Пер. 3.
00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 С. Рахманинов.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «Спартак и Калашников».**
12.45, 21.15 «Коллекция идей».
13.00 «Школа здоровья».
13.30 Д/ф «Что разрушает мне жизнь».
14.00 «Татьянин день».
15.00 «Правильный дом»
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Жёны... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Дамы приглашают кавалеров».**
21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
22.30 «Дом с мезонином».
23.30 «Гнездо».
00.00 «Шеф».
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.15 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Гоночный трек».

РТР-СПОРТ
Профилактика.
10.00 «Скоростной участок».
10.50 Волейбол.
13.00, 16.35, 21.00, 00.25 Вести-спорт.
13.10 «Спортивный календарь».
13.15 Футбол.
15.30 Водно-моторный спорт.
16.00 «Путь Дракона».
16.50 Регби.
18.45 Футбол.
21.15 Футбол.
23.15, 01.45 Мототриал. ЧМ в залах.
00.40 Бокс. Финалы.
03.05 Волейбол.

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 **Х/ф «Не бойся, я с тобой».**
10.30 **Х/ф «Тайна Аляски».**
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 **Х/ф «Забытая мелодия для флейты».**
16.30 **Х/ф «Десять негритят».**
18.00, 03.00 **Т/с «Горец-3».**
19.00 **Х/ф «Истинная любовь».**
21.00 **Х/ф «Без Вести пропавшие-2: начало».**
23.00 **Х/ф «Симпатико».**
01.00 **Х/ф «Сенсация».**
03.45 **Х/ф «Мой маленький убийца».**

РАМБЛЕР
Профилактика.
17.00 «Передвижная лаборатория 2».
18.00 Д/с «Экстремальный контакт».
19.00 «Новости высоких технологий».
19.30 Д/с «Спортивные катастрофы».
20.35 «Города мира». «Лос-Анджелес».
21.30 «Великая иллюзия: история фокуса». «Гарри Гудини».
22.30 **Т/с «Горец 2».**
00.30 «Кунсткамера».
01.00 «Ночью можно».

ЧЕТВЕРГ 20 июля

КУЛЬТУРА
07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 **Х/ф «Война под крышами».**
12.25 М/ф
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 «Работа над ошибками».
13.40, 19.50 **Т/с «Открытая книга».**
14.50 «Классики». Б. Дженис
15.35 «Живое дерево ремесел»
15.40 [illegible]
16.20 [illegible]
17.25 Д/ф «Безопасна ли генная модификация?»
18.15 «Живое дерево ремесел».
18.30 «Авось», «Юнона» и другое...»
20.55 «Острова».
21.35 Д/с «Похищение Европы».
22.05 **Х/ф «Большой сон».**
00.25 «Странствия по минувшим годам».
00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 Ф. Мендельсон.

ДОМАШНИЙ
07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 **Х/ф «Дамы приглашают кавалеров».**
15.00 «Правильный дом».
15.15 **Т/с «Земля любви».**
16.30 **Т/с «Страсти».**
17.30 **Т/с «Дружная семейка».**
19.00, 23.00 **Т/с «Жёны... с детьми».**
19.30 **Х/ф «Страна Глухих».**
22.00 **Т/с «Скорая помощь».**
23.30 «Модная прививка».
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 **Т/с «Энтерпрайз».**
01.15 **Т/с «Очарованный».**
02.00 **Т/с «Сильное лекарство».**
02.45 **Т/с «Молодые и дерзкие».**
05.25 Д/ф «Вести»
05.55 «Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ
07.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Путь Дракона».
07.50 Мототриал. ЧМ в залах.
09.15, 02.30 Водно-моторный спорт.
09.50 Д/ф «Доверяю последний мяч».
10.40 «Рыбалка с Радзишевским».
11.00 Футбол.
13.20, 00.50 Бокс. Финалы.
14.25 Спортивные танцы.
15.40 **«Самый сильный человек».**
16.15 Футбол.
17.35 Футбол.
18.35 Профессиональный бокс.
19.50 «Футбол России».

ТВ-3
06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 **Х/ф «Не бойся, я с тобой».**
10.30 **Х/ф «[illegible] для флейты».**
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 **Х/ф «Хэллоуин в Нью-Йорке».**
03.45 **Х/ф «Отряд специального назначения».**

РАМБЛЕР
07.00 «Города мира».
08.00 «Передвижная лаборатория 2».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 **Т/с «Горец 2».**
12.30 «Планета Vision представляет...»
13.30, 00.30 «Кунсткамера».
14.00, 18.00 Д/с «Экстремальный контакт».

ЧЕТВЕРГ 20 июля

10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 Х/ф «Война под крышами».
12.25 М/ф.
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 «Работа над ошибками».
13.40, 19.50 Т/с «Открытая книга».
14.50 «Классики». Б. Дженис.
15.30 «Живое дерево ремесел».
15.40 М/ф.
16.10 Х/ф «Выше Радуги».
17.25, 01.25 Д/с «Тайны мозга».
18.20 Вечер Г. Васильева.
19.00 «Дворцовые тайны».
20.55 «Черные дыры. Белые пятна».
21.35 Д/с «Похищение Европы».
22.05 Х/ф «Журавушка».
23.30 «Пятое клеймо».

00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 Ф. Мендельсон.

ДОМАШНИЙ

07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30 Х/ф «Дамы приглашают кавалеров».
12.15 «Декоративные страсти».
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Детский доктор».
13.30 Д/ф «Что разрушает мне жизнь».
14.00 «Кулинарный техникум».
14.30 «Коллекция идей».

15.15 Т/с «Земля любви».
16.30 Т/с «Страсти».
17.30 Т/с «Дружная семейка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Страна Глухих».
22.00 Т/с «Скорая помощь».
23.30 «Модная прививка».
00.00 «Мир в твоей тарелке».
00.30 Т/с «Энтерпрайз».
01.15 Т/с «Очарованный».
02.00 Т/с «Сильное лекарство».
02.45 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.25 Д/ф «Дельфины».
06.05 «Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

05.00 Регби-7. Кубок Европы.
07.00, 09.00, 13.00, 17.20, 21.00, 21.10, 00.40 Вести-спорт.
07.15 «Путь Дракона».
07.50 Мототриал. ЧМ в залах.
09.15, 02.30 Водно-моторный спорт.
09.50 Д/ф «Доверяю последний мяч».
10.40 «Рыбалка с Радзишевским».
11.00 Футбол.
13.20, 00.50 Бокс. Финалы.
14.25 Спортивные танцы.
15.40 «Самый сильный человек».
16.15 Футбол.
17.35 Футбол.
18.35 Профессиональный бокс.
19.50 «Футбол России».
21.20 Волейбол.
23.30 «Точка отрыва».
00.05 Мототриал. ЧМ.
02.00 Стрельба из лука. Кубок мира.
03.05 Волейбол.

ТВ-3

06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Русские мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 Х/ф «Не бойся, я с тобой».
10.30 Х/ф «Серое крыло» для флейты».
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 Х/ф «Жандарм в Нью-Йорке».
16.00 Х/ф «Соперница».
18.00, 03.00 Т/с «Горец-3».
19.00 Х/ф «Ледяной удар».
21.00 Х/ф «Во власти незнакомца».
23.00 Х/ф «Ликвидатор».
01.00 Х/ф «Очень дикие штучки».

03.45 Х/ф «Отряд специального назначения».

РАМБЛЕР

07.00 «Города мира».
08.00 «Передвижная лаборатория 2».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00, 22.30 Т/с «Горец 2».
12.30 «Планета Vision представляет...»
13.30, 00.30 «Кунсткамера».
14.00, 18.00 Д/с «Экстремальный контакт».
16.05 «Великая иллюзия».
17.00 «Передвижная лаборатория 2».
19.30 Д/с «Спортивные катастрофы».
20.35 «Города мира». «Берлин».
21.30 «Великая иллюзия».
01.00 «Ночью можно».

ПЯТНИЦА 21 июля

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 19.30, 00.00 Новости.
10.25 Д/с «Такие верные друзья».
10.55 Х/ф «Комендант Пушкин».
12.05 «Непогашенная луна».
12.45 «Петербург: время и место».
13.15 М.Е. Салтыков-Щедрин.
13.40, 19.50 Т/с «Открытая книга».
14.50 «Классики». Л. Стоковский.
15.35 М/ф.
15.55 «В музей - без поводка».
16.10 Х/ф «Выше Радуги».
17.25, 01.25 Д/с «Тайны мозга».
18.15 Вечер М. Кажлаева.
19.00 «Дворцовые тайны».
20.55 Д/ф «Авиньон».
21.15 «Атланты. В поисках истины».
21.45 Д/ф «Юбилей Людмилы Зайцевой».
22.25 Х/ф «Здравствуй и прощай».
00.25 «Странствия по минувшим годам».
00.55 Д/с «Знаменитые истории спасения».
02.15 Д/с «Самые громкие преступления и процессы XX века».
02.45 О. Респиги. Адажио.

ДОМАШНИЙ

07.00, 18.30 Городские новости
07.30 «Полезное утро».
10.30 Х/ф «Консьерж».
12.30 «Цветочные истории».
13.00 «Время красоты».
13.30 Д/ф «Меня не слушается тело».
14.00 «Мировые бабушки».
14.30 «Мать и дочь».
15.00 «Правильный дом».
15.15 Т/с «Земля любви».
16.30 Т/с «Страсти».
17.30 Т/с «Дружная семейка».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Плачу вперед».
21.45 Т/с «Скорая помощь».
23.30 «Жизнь в цветах».
00.00 «ИноСтранная кухня».
00.30 Т/с «Энтерпрайз».
01.15 Т/с «Очарованный».
02.00 Т/с «Сильное лекарство».
02.45 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.25 Д/ф «Живое море».
06.05 «Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

05.00 Регби-7. Кубок Европы.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 17.00, 21.00, 21.10, 00.20 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Скоростной участок».
07.50 Мототриал. ЧМ в залах.
09.15 «Точка отрыва».
09.50, 15.50 «Футбол России».
10.55 Футбол.
13.15 Бокс. Финалы.
14.25 Спортивные танцы.
17.10 Триатлон. Кубок Европы.
17.45 «Футбол России».
18.45, 01.05 Футбол.
21.20 Профессиональный бокс.
22.25 Пляжный волейбол.
00.35 Водно-моторный спорт.
03.05 Волейбол.

ТВ-3

06.30 Победоносный голос верующего.
07.00, 08.30, 13.30 Мультфильмы.
07.20 М/с «Гарфилд».
07.30 М/с «Сабрина - маленькая ведьма».
08.00 М/с «Маска».
09.00 Х/ф «Истинная любовь».
11.00 Х/ф «Симпатико».
13.00 Осторожно, модерн!
14.00 Х/ф «Ради любви к Бендже».
15.45 Х/ф «Бессонница».
18.00, 03.00 Т/с «Горец-3».
19.00 Х/ф «Дамба смерти».
21.00 Х/ф «Стражтымы».
23.15 Х/ф «Последний контракт».
01.00 Х/ф «Предел».
03.45 Х/ф «Идеальная няня».

РАМБЛЕР

07.00 «Города мира». «Берлин».
08.00 «Передвижная лаборатория 2».
09.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
09.35, 15.30 «Чудеса кино».
10.00 Т/с «Горец 2».
12.30 Д/с «Спортивные катастрофы».
13.35, 00.35 «Кунсткамера».
14.00, 18.00 Д/с «Экстремальный контакт».
16.05 «Великая иллюзия:».
17.00 «Передвижная лаборатория 2».
19.30 «Техноигры».
20.35 «Города мира».
21.30 «Великая иллюзия».
22.30 Х/ф «Небывальщина».
00.05 Х/ф «Нескладуха».
01.00 «Ночью можно».

СУББОТА 22 июля

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.10 «Библейский сюжет».
10.40 Х/ф «Кутузов».
12.25, 02.05 «Комедианты». Ч. Чейз.
12.50 Х/ф «Самый Сильный».
14.10 Д/с «Мир животных».
14.40 «Как нарисовать птицу...»
15.20 Т/ф «Охотник».
17.05 «Великие исполнители».
18.05 М/ф «Осторожно, щука!»
18.25, 01.25 Д/ф «Будда и Кристалс».
19.05 «Романтика романса».
19.45 «Сферы».
20.25 «Блеф-клуб».
21.05 «Линия жизни». Е. Стеблов.
22.00 Новости культуры.
22.20 Х/ф «Милый друг».
00.05 «Парижский журнал».

00.35 «Незабываемый Нэт Кинг Коул».
02.35 Р. Шуман. Концерт для виолончели с оркестром.

ДОМАШНИЙ

07.00, 18.30 Городские новости.
07.30 «Полезное утро».
10.30, 17.00 «В мире животных».
11.30 Х/ф «Плачу вперед».
13.45 «CARенина».
14.00 «Мир в твоей тарелке».
14.30 «Декоративные страсти».
15.00 «Дом с мезонином».
15.30 «Коллекция идей».
16.00, 23.30 «Модная прививка».
16.30 «Городское путешествие».
18.00 Т/с «Альф».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Вам и не снилось...»
21.30 Т/с «Женские секреты».
22.30 «Кулинарный техникум».
00.00 «Цветочные истории».
00.30 Т/с «Энтерпрайз».
01.15 Т/с «Очарованный».
02.00 Т/с «Сильное лекарство».
02.45 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.25 Д/ф «Затерянные миры».
06.05 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

05.00 Регби.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 15.45, 21.15, 21.25, 00.50 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15 Бокс.
08.25 Триатлон. Кубок Европы.
09.15 «Летопись спорта».
09.50 «Футбол России».
11.00 Футбол.
13.25 «Самый сильный человек».
14.00 «Точка отрыва».
14.30 Профессиональный бокс.
16.00 Волейбол.
17.45, 01.05 Футбол.
19.55, 22.35 Пляжный волейбол.
21.35 Конный спорт.
23.45 Пляжный волейбол.
03.05 Спортивные танцы.

ТВ-3

06.30 Сила веры.
07.00, 07.30, 13.30 Русские мультфильмы.
07.45 М/ф «Утиные истории. Заветная лампа».
09.00 Х/ф «Мой гризли».
11.00 Х/ф «Жандарм женится».
13.00 Свет и тень.
13.10 Медицинское обозрение с Ю.В. Белянчиковой.
13.45 Камерное путешествие.
14.00 Х/ф «Дамба смерти».
16.00 Х/ф «Без Вести пропавшие-2: начало».
18.00, 03.00 Т/с «Горец-3».
19.00 Х/ф «Остров огня».
21.00 Х/ф «Крип».
23.00 Х/ф «Стражтымы».
01.15 Х/ф «Просто месть».
03.45 Х/ф «Шпага».

РАМБЛЕР

07.00 «Города мира».
08.00 «Передвижная лаборатория 2».
09.05, 13.30 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 Х/ф «Небывальщина».
11.30 Х/ф «Нескладуха».
12.00 «Вкусная жизнь».
12.35 «Техноигры».
14.00 Д/с «Экстремальный контакт».
15.30 «Секретный полигон».
16.05 «Великая иллюзия».
17.00 «Лабораторные крысы».
18.00 «Экстремальный контакт».
19.00 «Кунсткамера».
19.25 «Железные доказательства».
20.35 «Города мира». «Лондон».
21.30 «Самые удивительные праздники мира».
22.30 Х/ф «Через терний к звездам».
01.15 «Ночью можно».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 июля

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.10 «Укрощение строптивых».
10.40 Х/ф «Первая перчатка».
11.55 «Легенды мирового кино».
12.25 Т/ф «Али-Баба и сорок разбойников».
13.40 Д/ф «Свинопас», «Как Иван-молодец царскую дочку спасал».
14.05 Д/с «Мир животных».
14.35 Д/ф «Загадка Циолковского».
15.05 Х/ф «Кто поедет в Трускавец?»
16.20 Вечер С. Говорухина.
17.35 М/ф
18.00 «Вокруг смеха».
18.40 Х/ф «Красавец-мужчина».
20.45 «Борис Эйфман. Тот, который танцевал».
21.25 «Хореографические фантазии Бориса Эйфмана».
22.15 Д/ф «Адам и Ева. Грехопадение».
23.00 Х/ф «Дорога к дому».
00.30 Д/ф «Неприкасаемый».

ДОМАШНИЙ

07.00, 18.30 Городские новости.
07.40, 11.00 «Жизнь в цветах».
08.20, 14.00 «ИноСтранная кухня».
08.30 «Городское путешествие».
09.00 «Коллекция идей».
09.20 «Друзья моего хозяина».
10.05 «Мать и дочь».
10.30 «Детский доктор».
11.30 Х/ф «Вам и не снилось...»
13.30, 00.00 «Цветочные истории».
14.30 «Хорошие песни».
16.30, 22.30 «Женские истории».
17.00 «Гнездо».
17.30 Д/с «Звездные судьбы».
18.00 Т/с «Альф».
19.00, 23.00 Т/с «Женаты... с детьми».
19.30 Х/ф «Джейн Эйр».
21.30 Т/с «Женские секреты».
23.30 «Бездонные антресоли».
00.30 Т/с «Энтерпрайз».
01.15 Т/с «Очарованный».
02.00 Т/с «Сильное лекарство».
02.45 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.25 Д/ф «Индия. Королевство тигра».
06.05 «Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

04.30 Пляжный волейбол.
07.00, 09.00, 11.35, 11.45, 16.45, 22.00, 22.10, 01.40 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 Бокс.
08.40 «Бинго миллион».
09.15 «Сборная России». И. Лашко.
09.50 Пляжный волейбол.
11.00 «Русское лото».
11.55, 23.35 Футбол.
13.55 Волейбол.
16.10 Мототриал.
17.00 Волейбол.
18.50 Пляжный волейбол.
19.55 Футбол.
22.20 Пляжный волейбол.
01.55 Конный спорт.
02.55 Спортивные танцы.

ТВ-3

06.30 Жизнь, полная радости.
07.00, 07.30, 07.45, 08.30, 08.45 Русские мультфильмы.
09.00 Х/ф «Погоня в подземке».
11.00 Х/ф «Дежа вю».
13.00 Осторожно, модерн!
13.30 Курьер.
14.00 Х/ф «Ледяной удар».
16.00 Х/ф «Остров огня».
18.00, 03.00 Т/с «Горец-3».
19.00 Х/ф «Подземелье ведьм».
20.45 Х/ф «Лифт».
23.00 Х/ф «Безмолвная схватка».
01.00 Х/ф «Крип».
03.45 Х/ф «Вне подозрений».

РАМБЛЕР

07.00 «Города мира». «Лондон».
08.00 «Лабораторные крысы». «Годный к полету», «На ногах всю ночь».
09.05, 13.35 М/с «Летный отряд».
09.30, 15.00 «На пределе».
10.00 Х/ф «Через терний к звездам».
12.30 «Железные доказательства».
14.00, 18.00 Д/с «Экстремальный контакт».
15.30 «Вкусная жизнь».
16.05 «Самые удивительные праздники мира».
17.00 «Лабораторные крысы». «Могучее семя», «Пугливые крысы».
19.00, 00.35 «Кунсткамера».
19.15 «Рыбачьте с нами».
19.30 «Соревнования на свалке».
20.30 «Ваш личный гид». «Марокко».
21.30 Д/ф «Рассекреченные архивы: история падения Берлинской стены»
22.30 Х/ф «Здравствуйте, я ваша тетя!»
01.10 «Ночью можно».

С места событий

Власть и бизнес: ШАГ НАВСТРЕЧУ

Антон КОЗЫРЕВ

Слово «бизнес» в переводе с английского означает всего лишь «дело»: «мое дело», «не твое дело». В России же это понятие имеет особую окраску. Слова «бизнес», «бизнесмен» сразу ассоциируются с большими деньгами, привкусом опасности и риска, эдакой лихостью и удачливостью. На самом деле это давно не так.

На консультативном совете.

Бизнес, или говоря по-русски, предпринимательство - это такая же работа, как и любая другая, даже сложнее. Многочисленные бюрократические барьеры, взятки чиновникам, риск «прогореть» - это атмосфера привычна российскому предпринимателю. За это бизнесмены «мстят» власти как могут: укрывают налоги, зарплаты наемных рабочих, нарушают нормы и правила.

Похоже, у нас, в Балакове, обе стороны этого долгоиграющего конфликта наконец осознали, что больше так быть не должно. Представители предпринимательского сообщества и местная власть решили пойти друг другу навстречу. На минувшей неделе состоялось первое заседание консультативного совета при главе администрации города Балаково. Это событие может стать знаковым для тех, кто связывает или намерен связать жизнь с притягательным словом «бизнес».

Открывая заседание, глава администрации города Балаково, и он же председатель нового консультативного совета, Максим Кузнецов отметил основные причины появления этого органа: «У местной власти есть немало вопросов, связанных с организацией бизнеса, а у вас, уверен, немало претензий к нам. В общих интересах – формирование эффективной политики взаимоотношений власти и бизнеса, построение диалога».

Консультативный совет, как следует из Положения, которое было принято участниками заседания, совещательный орган и будет заниматься вопросами развития и поддержки предпринимательства, налаживанием диалога между бизнесменами и органами местной власти. Среди других основных задач консультативного совета есть и такие как «улучшение имиджа предпринимательского сообщества и повышение его социальной ответственности». Интересная деталь: максимальная численность совета не ограничена, то есть войти в него может любой балаковский предприниматель, если возникнет такое желание. На первых порах в состав совета включены 25 человек, среди которых столько предпринимателей, сколько представителей органов власти.

От имени балаковского бизнес-сообщества (а в составе совета немало известных в нашем городе предпринимателей) на заседании выступали уже состоявшиеся деловые люди. Сергей Павлов, владелец гипермаркета «Пятый элемент», отметил, что для местной власти вопрос сотрудничества с малым бизнесом сегодня актуален как никогда, поскольку налоговым отчислениям от предпринимательской деятельности отводится одна из основных ролей в наполнении муниципальных бюджетов. Консультативный совет, по мнению бизнесмена, может работать эффективно при условии обоюдной заинтересованности сторон.

Еще один успешный предприниматель, Артур Колосов, владелец сети магазинов «Ярослав», выйдя к трибуне, сделал важное уточнение: «Наш орган должен охватить все слои предпринимателей - и успешных, и тех, кто только начинает. Каждому надо давать свои рекомендации. Подробно Артур Эдуардович остановился на кадровом вопросе. Видно было, что для бизнесмена это «наболевшее». По его словам, местные вузы, готовящие менеджеров, бухгалтеров, других специалистов, «страшно далеки от действительности», от реальных потребностей бизнеса и готовят совсем не тех, кто требуется. Вывод – крайне важно наладить взаимодействие с учебными заведениями, скорректировать их программы. Тогда и молодым специалистам легче будет найти работу, и предприниматели смогут подобрать грамотные кадры. Чем не тема для работы консультативного совета?

По регламенту консультативный совет собирается по мере необходимости, но не реже 1 раза в квартал, однако участники заседания сразу решили, что для нормальной работы надо встречаться чаще – примерно раз в месяц.

Пока обе стороны, участвующие в диалоге – и местная власть и предприниматели – настроены более чем оптимистично. Тем более сейчас для объединения усилий удачный момент: немало известных балаковских бизнесменов (те же С. Павлов, А. Колосов, О. Шокуров) сами с недавних пор представители власти, депутаты муниципального представительного органа. Им, как говорится, и карты в руки. Но вопросов действительно очень много. И среди них есть принципиальные. Действительно ли власть готова «перестроиться», в чем-то пойти на уступки предпринимателям? А сами бизнесмены, готовы ли они работать честно, уходить от «серых» зарплат и «черной» бухгалтерии, заботиться о пресловутой социальной ответственности?

За один присест все проблемы явно не решить. Поэтому говорить о начале новой эры предпринимательства в отдельно взятом городе пока рано. Сделан только первый шаг, но с него, как известно, начинается любой большой путь.

...шения власти и бизнеса, построение диалога».

Консультативный совет, как следует из Положения, которое было принято участниками заседания, совещательный орган и будет заниматься вопросами

...предприниматель, если возникнет такое желание. На первых порах в состав совета включены 25 человек, среди которых только предпринимателей, сколько представителей органов власти.

От имени балаковского биз-

...ходится одна из основных ролей в наполнении муниципальных бюджетов. Консультативный совет, по мнению бизнесмена, может работать эффективно при условии обоюдной заинтересованности сторон.

Еще один успешный предприниматель, Артур Колосов,

...неджеров, бухгалтеров, других специалистов, «страшно далеки от действительности», от реальных потребностей бизнеса и готовят совсем не тех, кто требуется. Вывод – крайне важно наладить взаимодействие с учебными заведениями, скорректировать их программы. Тог-

...альной ответственности?

За один присест все проблемы явно не решить. Поэтому говорить о начале новой эры предпринимательства в отдельно взятом городе пока рано. Сделан только первый шаг, но с него, как известно, начинается любой большой путь.

Поздравляем!

«Шатура» празднует юбилей

Анастасия СТРОЙКИНА

Подмосковная мебельная компания «Шатура» 3 июля отметила свой 45-летний юбилей. Наш город это событие затрагивает самым непосредственным образом, ведь более 800 балаковцев трудится в филиале этой крупнейшей российской компании, изготавливающей корпусную мебель.

Поздравление работникам ПК «ЕМК», филиала ОАО «МК «Шатура», адресует генеральный директор компании Валентин Иванович Зверев.

Балаковский филиал ОАО «МК «Шатура» стал еще одной ее производственной площадкой сравнительно недавно. В апреле 2001 года прошли первые переговоры о возможной покупке ЗАО «Европейская мебельная компания» - только что построенного предприятия, не сумевшего самостоятельно набрать силу после дефолта 1998 года - подмосковной «Шатурой», которая к тому времени искала возможность расширения своих производственных мощностей. С февраля 2002 года имущество и оборудование ЗАО «Европейская мебельная компания» арендовало и эксплуатировало ООО «ЕМК», учредителем которого стала «Шатура». После прохождения процедуры банкротства, в апреле 2003 года, в ходе открытых торгов балаковское предприятие досталось «Шатуре».

За три года на предприятии произошли разительные перемены. С полной отдачей стало использоваться имеющееся оборудование и приобретено новое, расширился технологический процесс, запущена утилизационная котельная. Открылся участок массива и отделки, где уже началось промышленное производство фасадов для кухонной мебели. В ближайшем будущем планируется выпуск мебели для ванных комнат, а также производство мебели из массива древесины и др. Все это осуществилось только благодаря слиянию с «Шатурой» и даст возможность дальнейшему расширению производства и открытию новых рабочих мест. Отрадно, что в настоящее время Балаковский филиал «МК «Шатура» занимает одну из ведущих позиций среди промышленных предприятий города по уровню заработной платы, уступая только предприятиям энергетической отрасли.

Праздничные мероприятия, посвященные 45-летию МК «Шатура», длились два дня. 30 мая на водном стадионе состоялось торжество, на котором присутствовал генеральный директор компании В.И. Зверев. В честь юбилея многие сотрудники филиала награждены Почетными грамотами Министерства, которые им вручил и.о. министра промышленности и энергетики Саратовской области В.Г. Желудков, а также поздравления и грамоты от администрации БМО передал глава Балаковского муниципального образования В.И. Рогов. Портреты шестерых работников предприятия заняли место на Доске почета ПК «ЕМК», филиала ОАО «МК «Шатура». Лучшими среди лучших названы: Велта Владиславовна Геркис - комплектовщик цеха по производству мебели; Сергей Константинович Ноев - электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования; Ольга Ивановна Абжалимова - начальник ООТиЗ; Ринад Нурмуханбетович Гибадуллин - столяр цеха по производству мебели; Дмитрий Геннадьевич Пономарев - ведущий инженер отдела по подготовке и координации производства; Людмила Борисовна Василова - маляр цеха централизованного ремонта.

После официальной части для работников Балаковского филиала компании и их близких выступила московская группа «Добры молодцы», а на следующей день все желающие отдыхали на турбазе «Лесная нимфа», расположенной на живописном берегу Волги.

Визитная карточка

ЧТО ТАКОЕ РЕСПЕКТ?

Евгений ШЕВЧУК

Несколько месяцев назад в нашем городе появилась новая компания. Называется она «Респект». И сегодня о деятельности компании нам расскажет координатор тренинговых программ «Респекта» Надежда Шилина.

- Надежда, чем занимается ваша компания? И что означает ее название?

- Респект – это уважение, почтение. Мы помогаем всем, кто заинтересован в создании своего положительного имиджа. Из чего складывается имидж? В первую очередь из качественного обслуживания клиентов, покупателей. Как театр начинается с вешалки, так и впечатление о фирме берет свое начало от первого контакта – с менеджером, продавцом-консультантом, референтом.

Мы разработали ряд программ, позволяющих как обучить персонал, так и оценить уровень сервиса в целом.

- Каким образом?

- Есть специальные методы. Например, исследование «таинственный покупатель». Что же касается тренингов, то основные темы: эф-

нальный, и руководство правильное, но... Иногда причины такого «торможения» могут быть весьма банальными, хотя и не видными на поверхности. Просто – люди не могут сработаться друг с другом. Часто бывает достаточным провести [illegible] командообразования, где со[illegible]ки увидят друг друга в нес[illegible]ных ситуациях, смогут посмотреть на себя глазами окружающих. И – найти взаимопонимание

- А что вы предлагаете коллективам торговых фирм?

- Специалистами подсчитано, что если клиенты уходят без покупки, то в 68% случаев делают это по причине низкого уровня обслуживания. А уровень обслуживания – это в первую очередь человеческий фактор.

Один из балаковских предпринимателей недавно рассказал нам такую историю. Принял он на работу продавца по рекомендации: очень компетентный специалист, знает о товаре практически все. Ожидалось, что продажи у этого человека будут запредельными. На практике оказалось совсем по-другому. На соседней торговой точке сидела девушка с минимальным уровнем подготовки. А продажи у нее были в несколько раз выше! Чем объяснить? Просто девушка интуитивно умела заинтересовать покупателя.

Но дело не только в интуиции.

что не могут нормально общаться со своими близкими. Естественно, в какой-то степени это может сказаться и на работе: ведь мы можем общаться с людьми доброжелательно лишь тогда, когда у нас все хорошо в семье. Получается замкнутый круг: усталость на работе – конфликты дома – низкий уровень обслуживания. Но выход из этого круга есть. Мы обучаем специалистов общению с разными типами клиентов, навыкам быстрого снятия [illegible]

- А разве руководители торговых компаний не проводят обучение сотрудников при приеме на работу?

- Как правило, проводят. Но это обучение обычно сводится к ознакомлению с ассортиментом, к простым рецептам общения: «клиент всегда прав», «нужно чаще улыбаться» и т. п. Либо проводится более глубокое обучение – с приглашением тренеров-консультантов из Москвы, Саратова. Естественно, такие специалисты стоят очень дорого: нужно обеспечить им проезд, проживание, командировочные расходы. Мы же находимся в Балакове, что ощутимо снижает вложения приглашающей стороны.

- Вы, наверное, оговорились: не вложения, а расходы?

- Именно вложения! Потому что обучение персонала в скором вре-

Специалисты рекомендуют

Советы от «Респекта»

Мне часто приходится говорить по телефону – предлагать наш товар. Но эта работа не дает почти никаких результатов. Может, я что-то неправильно делаю?

Ольга, менеджер по продажам

Для того, чтобы сказать, что именно вы делаете неправильно, нам нужно как минимум услышать один из ваших разговоров по телефону. Тем не менее, несколько рекомендаций – как это делать правильно – мы можем вам дать.

В психологии делового общения принято делить все звонки на «горячие» и «холодные». Самые сложные – это «холодные», когда приходится устанавливать контакт с незнакомым человеком. Статистика утверждает, что из сотни таких разговоров эффективными становятся только четыре!

Настройтесь на приятное общение.

Некоторым людям невероятно сложно звонить в неизвестность. Волнение способно даже неприятно исказить их голос. Чтобы успокоиться, нужно самой себе создать позитивный настрой: поставить перед собой что-то приятное – забавную игрушку, веселую открытку, фото любимого человека и т. п.

Составьте план беседы и держите его перед глазами. Вместе со всей информацией, которую вы хотите донести до собеседника: ассортимент товара, цены, условия продажи, возможные скидки и так далее. Будьте готовы ответить на любой вопрос. Ведь вы уже знаете, о чем ваши предполагаемые партнеры могут спросить? И ответы на все вопросы вы тоже знаете, не правда ли? Так что – побольше уверенности в своих силах!

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ АСОМ ТЕЛЕФОННЫХ ПЕРЕГОВОРОВ

Запишите несколько своих разговоров на диктофон, затем переложите их на бумагу. Отправляйтесь к друзьям, которые обожают по-критиковать. Попросите их после прослушивания записи выделить на бумаге

дающим-консультантом, референтом.

Мы разработали ряд программ, позволяющих как обучить персонал, так и оценить уровень сервиса в

- Каким образом?

- Есть специальные методы. Например, исследование «таинственный покупатель». Что же касается тренингов, то основные темы: эффективные продажи, ведение переговоров, работа с возражениями, командообразование, искусство презентации, управление персоналом, решение конфликтов и управление эмоциями.

- На кого рассчитаны эти программы?

- Разумеется, преимущественно на сотрудников тех фирм, что занимаются торговлей, обслуживанием людей. Но не только. Хорошим администраторам известны ситуации, когда развитие фирмы тормозится по непонятным причинам. Вроде бы все хорошо – и коллектив профессио-

что продажи у этого человека будут запредельными. На практике оказалось совсем по-другому. На соседней торговой точке сидела девушка с минимальным уровнем подготовки. А продажи у нее были в несколько раз выше! Чем объяснить? Просто девушка интуитивно умела заинтересовать покупателя.

Но дело не только в интуиции. Любого человека можно обучить навыкам правильного подхода к клиенту. Такие тренинги, как показала наша практика, работают весьма эффективно.

Кроме того, часто сотрудники не могут трудиться с хорошей отдачей по причине перегруженности. Разумеется, мы не можем рекомендовать руководителям пересматривать должностные обязанности своих сотрудников. Но ведь есть хорошие методы эмоциональной разгрузки!

Часто работники сферы обслуживания жалуются на то, что после рабочего дня они настолько устают,

кие специалисты стоят очень дорого: нужно обеспечить им проезд, проживание, командировочные расходы. Мы же находимся в Балакове, что ощутимо снижает вложения приглашающей стороны.

- Вы, наверное, оговорились: не вложения, а расходы?

- Именно вложения! Потому что обучение персонала в скором времени принесет ощутимую отдачу. Ведь вкладываем же мы средства в ремонт, закупку оборудования, рекламу! И все это окупается. По данным западных маркетологов, вложения в обучение окупаются в еще большей степени.

Остается добавить, что тренинг - это не разовая акция, а результат комплексной работы. Сначала мы встречаемся с заказчиком, обсуждаем ключевые моменты, проблемы, существующие в организации, потом составляем и утверждаем программу, после тренинга разрабатываем рекомендации по развитию персонала.

ли? Так что – побольше уверенности в своих силах!

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ АСОМ ТЕЛЕФОННЫХ ПЕРЕГОВОРОВ

Запишите несколько своих разговоров на диктофон, затем переложите их на бумагу. Отправляйтесь к друзьям, которые обожают все критиковать. Попросите их после прослушивания записи выделить на бумаге красным маркером то, что вызвало приятные эмоции, зеленым - что не понравилось или осталось непонятным. Получившийся в результате лист бумаги в красно-зеленую полоску – это отличный повод поразмыслить самой. На тренингах мы делаем подобные упражнения. Результат, как правило, великолепный.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

● *«Вас беспокоит...»* После такого оборота человек на другом конце провода действительно забеспокоится.

● *«С кем я говорю?», «Это кто?», «Это Катя? Мария? А кто тогда?!»* В лучшем случае вас смиренно выслушает секретарь, в худшем...

● *«Не хотите ли вы узнать о наших предложениях?»* Скорее всего, вы получите в ответ «не хочу» или «не сейчас». Даже если на самом деле ваше предложение очень интересно вашему партнеру. Вы предложили «не хотеть» - он, как вежливый человек, согласился...

● *«Могу ли я Вам помочь?»* Такой вопрос провоцирует отрицательный ответ.

● *«Я не знаю»*. Эта фраза способна мгновенно подорвать доверие к целой фирме.

● *«Вы должны...»* Такой оборот уместен только в беседе кредитора с должником. И даже тогда следует смягчить формулировку.

● «*Нет*», сказанное в начале фразы, отрезает все пути к решению проблемы. Использовать отрицание следует аккуратно. Если с вас требуют возврата денег за некачественный товар, подойдет иная форма объяснения.

Как правильно строить беседу? Для начала попробуйте сами переформулировать приведенные выше фразы. А мы вам в этом поможем в следующем номере. И расскажем, как грамотно реагировать на возражения.

Удачи! Есть вопросы? Звоните и пишите:
8-927-278-1942, respects@inbox.ru
Компания «Респект»
ТРЕНИНГИ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА

В кабинетах власти

Развитию предпринимательства – зеленый свет

В правительстве области состоялось заседание Совета по развитию предпринимательства при губернаторе области.

В конце июня возобновил работу Совет по развитию предпринимательства при губернаторе области.

Открывая заседание Совета, губернатор области Павел Ипатов сказал: "В Саратовской области мы выстраиваем диалог бизнеса и власти, открытый и прозрачный. Наши отношения строятся на основе равноправного партнерства, взаимного уважения и поддержки. Однако, надо отметить , что малый бизнес развивается на территории региона медленно. Совет призван решить эту проблему".

Губернатор высоко оценил деятельность уже существующих институтов бизнес-сообщества - Торгово-промышленной палаты Саратовской области и "Клуба миллиардеров", активно работающих в интересах Саратовского региона.

Павел Ипатов перечислил ряд факторов, необходимых для благоприятного развития малого предпринимательства. Он, в частности, сказал, что развитие бизнес-структур зависит от безопасности на территории области, обеспечения правопорядка.

В своем выступлении губернатор отдельно отметил предприятия, которые включают в список своей деятельности работу, связанную с социальной ответственностью, а также перечислил те организации, которые не поддерживают инициативы по созданию благоприятных условий труда и отдыха для трудовых коллективов и решения социальных вопросов местных сообществ.

В ходе заседания с установочным докладом выступил министр экономического развития и торговли области Александр Стрелюхин. Основные вопросы, отмеченные министром: создание венчурного фонда, бизнес-инкубатора для развития малого предпринимательства, в том числе на селе. Присутствующим на совещании чиновникам, руководителям предприятий было предложено ознакомиться с моделью функционирования гарантийного фонда.

Совет рассмотрел концептуальные предложения по системной реструктуризации взаимоотношений бизнеса и власти, позволяющие перевести ситуацию на качественно новый уровень, которые поступили от первого вице-президента Торгово-промышленной палаты Саратовской области Гелены Алексеевой.

В ходе работы Совета состоялось подписание соглашения между правительством области и общероссийской общественной организацией "Российская академия бизнеса и предпринимательства".

Гороскоп 12.07 - 18.07

ОВЕН

Может появиться шанс дальнейшего продвижения по службе. Желательно воздерживаться от любых обещаний, так как их выполнение потребует от вас временных затрат. Особо упрямые и трудолюбивые личности имеют шанс заложить прочный фундамент под здание собственного благосостояния. Будьте осторожнее в оценках.

ТЕЛЕЦ

На работе вам, возможно, придется вернуться к старым проектам, от которых вы по тем или иным причинам раньше отказывались. Пятница же, напротив, потребует максимальной концентрации. Вы полны сил, так что действуйте. В воскресенье, слушая перепалки близких людей, займите нейтральную позицию.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе особенно хорошо вам будет удаваться работа по составлению планов на будущее. Принимайтесь за эту работу в тесном сотрудничестве с единомышленниками. Поездки будут удачными. Судьба предложит пойти на обдуманный риск и поможет добиться успеха. На работе накопились вопросы, которые решить под силу только вам, но поищите помощника. Решая свои проблемы, не забывайте об интересах близких людей.

РАК

Не стоит заранее переживать по поводу надвигающихся событий. Будьте внимательнее и заботливее по отношению к любимому человеку. Желательно запланировать дела на эту неделю. Начиная с субботы, есть вероятность узнать нечто ценное из совершенно неожиданного источника. Воскресенье - благоприятный день для завершения незаконченных дел. Развитие событий будет во многом зависеть от вашего взгляда на проблему.

ЛЕВ

На этой неделе неожиданные вести могут изменить вашу жизнь и планы на ближайшее будущее. Внутрисемейные дела и заботы в выходные дни потребуют много внимания и займут практически все свободное время.

ДЕВА

На этой неделе желательно сконцентрироваться на расширении деловых связей. Постарайтесь обещать только то, что сможете выполнить. В середине недели не упустите возможность повысить уровень знаний. В среду будут удачными поездки и командировки. В четверг не спорьте с тем, кто старше по возрасту, чину или званию. В праздничные дни для вас будут очень важны встречи с друзьями

ВЕСЫ

Посмотрите на свою жизнь с [illegible] их

Вокруг футбола

«Царя зверей» обидели туристы

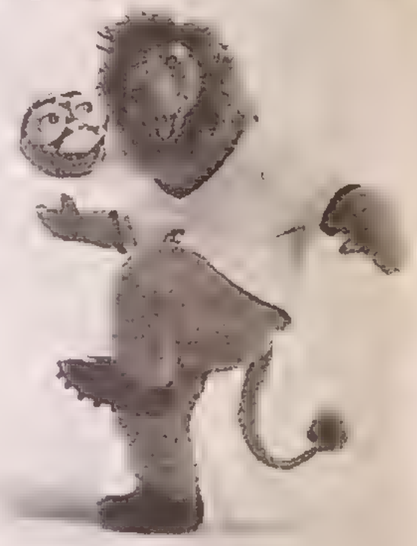
В Германии футбольные сувениры идут нарасхват. Однако удача улыбнулась не всем. Главный символ мундиаля львенок Голео обанкротил своего производителя.

Компания Nici, выпускающая главный талисман ЧМ-2006 и заплатившая за эксклюзивное право производства «царя зверей и футбола» около 28 миллионов евро, объявила о свежих финансовых трудностях. Основная причина — низкие продажи главного сувенира чемпионата. Закрылись две фабрики, производящие плюшевые игрушки. Эксперты отмечают, что львенок Голео стал самым убыточным сувениром в истории проведения мировых футбольных чемпионатов

Главная причина - в непопулярности львенка среди туристов и болельщиков. Многим не понравился глуповатый вид «царя зверей». Подавляющее большинство посчитали оскорбительным, что гроза джунглей одет лишь в футболку. «Лев все-таки мужчина, и одевать его надо было снизу, а не сверху», - сказал мне один из продавцов в сувенирном киоске. Кроме того, 12 с половиной евро за самого маленького Голео для экономных бюргеров кажется много.

Известный немецкий дизайнер Эрик Спикерман отмечает, что Германия - родина не львов, а орлов и гномов. Поэтому логичнее было бы угодить именно хозяевам чемпионата — немцам, а не кому-то еще.

Накладка вышла и с именем главного символа мундиаля. По замыслу дизайнеров, имя львенка - Голео - образовалось от слов «гол» и «лео». Однако слово «гол» на немецком языке звучит по-другому. Лишено немецких корней и слово «лео». То, что это «лев», знают лишь итальянцы, испанцы и англичане. Попытка угодить «всем подряд» вылилась в провал концепции бренда. По мнению Спикермана, если бы создатели назвали львенка немецким именем Ганс или Фритц, успех был бы обеспечен.



Символика чемпионата не пользуется популярностью у болельщиков и туристов, чего не скажешь о знаменитых немецких сосисках и пиве, которые раскупаются лучше всяких сувениров. Японские болельщики, например, эти самые сосиски поедают своими любимыми палочками...

Хотите - верьте, хотите - нет

Камень здоровья и согласия

Так называют сердолик. В средние века украшения из этого камня были очень популярны. В народе верили, что сердолик защищает его обладателя от недоброжелательства, придает храбрость, предотвращает ссоры, хранит от неверности в любви и помогает с честью выйти

головную боль и головокружение при гипертонии. Прогоняет слабость, приводит в порядок частоту пульса при сердечных проблемах, "усмиряет" лихорадки и нервные болезни, регулирует работу щитовидной железы, полезен для системы кровообращения и обладает сильными бактерицидными свойствами.

Надо же!

Сила смеха

Учащиеся одной из школ в Сантьяго проводили открытую репетицию своей театральной постановки, когда в актовый зал ворвался вооруженный человек. «Это ограбление!» - крикнул он. Преподаватели, ученики и их родственники, сидевшие в зале, встретили это объявление хохотом: спектакль начинался с тех же слов, и все решили, что это смешной розыгрыш. Грабитель едва не впал в истерику: ему никак не удавалось убедить в серьезности своих намерений актеров и зрителей - те продолжали хохотать. Отчаявшись привести публику в состояние, уместное при ограблении, он схватил коробку с [illegible]

...только то, что сможете выполнить. В середине недели не упустите возможность повысить уровень знаний. В среду будут удачными поездки и командировки. В четверг не спорьте с тем, кто старше по возрасту, чину или званию. В праздничные дни для вас будут очень важны встречи с друзьями и активный отдых.

ВЕСЫ

Посмотрите на свою жизнь с [illegible] позиций и действуйте из принципа любви и сострадания. Будут происходить активные операции с денежными средствами. Максимально используйте получаемую информацию. Использование новых достижений и технологий в работе позволят вам достичь важных результатов. Конфликтную ситуацию в пятницу желательно вовремя обойти. Вспомните о накопившихся домашних делах. На этой неделе обеспечьте себе необходимый финансовый резерв.

СКОРПИОН

Хорошее время для подведения итогов. События будут развиваться неторопливо, и сильно устать вы за эти дни не должны. На этой неделе вам придется самостоятельно принять мудрое решение. Не ждите немедленных результатов в делах, все требует последовательности и терпения. Во второй половине недели вы увидите реальные плоды своих трудов. Уделите должное внимание себе.

СТРЕЛЕЦ

Похоже, наступает время серьезной проверки ваших дипломатических качеств. На этой неделе все зависит от того, как быстро вы превратите противников в союзников. В пятницу вы почувствуете необходимость в поддержке, но не стоит показывать свою слабость всем и каждому.

КОЗЕРОГ

На этой неделе вы сможете плодотворно работать, не отвлекаясь на досадные мелочи. Изменения в коллективе принесут не только повышение на службе, но и ответственность. Пятница может высветить ваш истинный облик. Если вам есть, что скрывать, стоит позаботиться о том, чтобы никто этого не заметил. На выходные дни стоит запланировать небольшое путешествие.

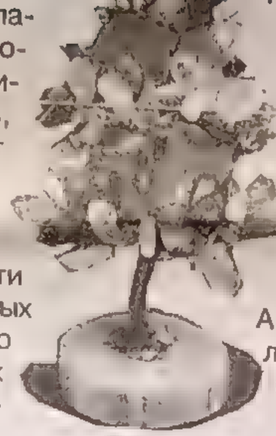
ВОДОЛЕЙ

Эту неделю нужно начать с разборки дел и планирования последовательности их осуществления. По возможности расплатитесь с кредиторами. Вам придется принять ответственность не только за свои действия и поступки, но и за дела других людей. В среду у вас появится привычка сгущать краски - это чревато конфликтной ситуацией. В субботу вас могут ожидать новые предложения.

РЫБЫ

Звезды полагают, что вы уже на гребне волны. Вас окружают загадки и тайны, даже сплетни делают вам сногсшибательную рекламу. Вы будете общительны и обаятельны, вихрь новых встреч и знакомств охватит вас. А вот на работе не стоит капризничать и придираться по мелочам. Самое время ждать сюрприза. Выходные лучше провести в компании друзей, а не родственников, - вы отдохнете и расслабитесь от души.

защищает его обладателя от недоброжелательства, придает храбрость, предотвращает ссоры, хранит от неверности в любви и помогает с честью выйти из любых жизненных ситуаций. Помимо этого сердолик благоприятно влияет на сердце и сосуды, снимает



Дерево «счастья» из сердолика

при сердечных проблемах, "усмиряет" лихорадки и нервные болезни, регулирует работу щитовидной железы, полезен для системы кровообращения и обладает сильными бактерицидными свойствами. А еще считается, что человек, смотрящий на этот камень хотя бы 15 мин. ежедневно, значительно улучшает свое зрение.

- крикнул он. Преподаватели, ученики и их родственники, сидевшие в зале, встретили это объявление хохотом: спектакль начинался с тех же слов, и все решили, что это смешной розыгрыш. Грабитель едва не впал в истерику: ему никак не удавалось убедить в серьезности своих намерений актеров и зрителей - те продолжали хохотать. Отчаявшись привести публику в состояние, уместное при ограблении, он схватил коробку с репетиционным сбором и бросился бежать. Лишь тогда кто-то из персонала школы опомнился и позвонил в полицию. Грабителя удалось задержать почти сразу: в качестве пути отхода он выбрал улицу, которая вела от школы к ближайшему полицейскому участку.

Это любопытно

Слабый пол обладает богатырской силой

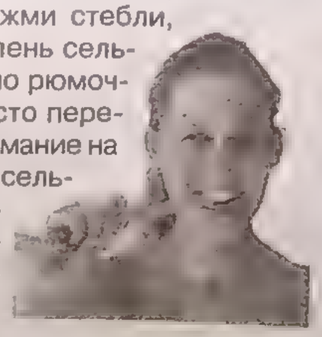
Женщины имеют гораздо большую способность переносить неблагоприятные ситуации, нежели мужчины.

Просто сама природа позаботилась о женском механизме защиты больше, чем о мужском: двойная хромосома XX (у мужчин XY) защищает женщин от многих генетических заболеваний, а также делает течение ряда серьезных заболеваний более легким, а исход - благоприятным. Это выводы медиков, социологи же считают, что у женщин сопротивляемость неблагоприятным внешним факторам намного выше, чем у мужчин! Они полагают, что этому способствует умение слабого пола... искренне выплакаться "в жилетку". Разумеется, мужскую...

Будьте здоровы!

Жара отступит!

Неожиданный совет от фитотерапевтов: чтобы легче переносить жару, пей по рюмочке... сока сельдерея. Отожми стебли, корни или просто зелень сельдерея и употребляй по рюмочке в день — и ты просто перестанешь обращать внимание на жару! Кроме того, сок сельдерея прекрасно очищает кровь и лечит самые "упрямые" заболевания кожи.



Актерские байки

Средство от облысения

Однажды Лев Дуров вместе с театром отправился на гастроли. Расположился в купе, лег спать, поскольку время было позднее. А молодые артисты из соседнего купе, накупив в дорогу крепких напитков, забыли о закуске. И кто-то из них отправился к Дурову. Разбудив Льва Константиновича, попросили что-нибудь съестного, на что Дуров ответил, что у него ничего нет. А на вопрос, что за банка стоит у него на столе, ответил: «Это бальзам-мазь для роста волос». Артист, естественно, не поверил. Каково было удивление молодых артистов, когда через некоторое время в двери показалась голова Дурова, покрытая густыми черными волосами. «Вот, передозировал бальзам, переборщил. Есть ли у кого-нибудь ножницы?» Молодые артисты обомлели. А дело было просто: после ухода посетителя Дуров долго не мог уснуть, а затем увидел висящий на крючке шиньон соседки по купе. План мщения созрел мгновенно.

• ОБЪЯВЛЕНИЯ •

ПРОДАМ:

КВАРТИРЫ, ДОМА

- Две комнаты, 18 и 13 кв.м, удобства на 8 семей, 4/9, ж/г. Тел. 49-24-77, ул.20 лет ВЛКСМ, 55-36.
- 1-комн.кв., 19/38, 1/9, 10 мкр. по ул.Степной. Тел. 8-927-168-16-65.
- 1-комн.м/с, 12 кв.м, 3/9, 5а мкр. Тел. 33-03-01.
- 1-комн.кв. по ул. 30 лет Победы, 32, 1/9, ж/д, 16 кв.м под офис. Тел. 33-26-97.
- 2-комн.кв., ж/г, м-н «Ярослав», 9/9, ремонт, ж/д, лоджия застекл., пласт. окно. Тел. 49-04-85.
- 2-комн.кв., по ул.Ак. Жук, 55, 1/2, общ. 42 кв.м. Тел. 49-09-19.
- 3-комн. кв. со вставкой, 3/9, 11 мкр. Тел. 33-86-62, после 18.00, 8-927-225-83-13.
- 3-комн. кв. «клоп», 57 кв.м, 1 эт., 410 т.р.; дом недостроен., 1,5 га напротив БРТ, 430 т.р. Ул.Механизаторов, 12-1, веч.
- 4-комн. кв., 1/5, 43/62, балкон - 12,2 кв.м, т/ц «Гранд». Тел. 8-927-221-12-88, 44-39-28.
- 4-комн. кв., кирп. дом у ЗАГСа. Тел. 8-927-122-77-95.
- 4-комн. кв., 49,6/78,3, 4 б мкр., 1/5 кирп. дома (застекл. лоджия, погреб, с/у раздел., 2 двери, телефон) или поменяю. Тел. 64-22-13.
- 1/2 коттеджа, с.Солянка. Тел. 35-48-55.
- Дом, 50 кв.м, АОГВ, гараж, сарай, летн. водопр., 7 сот. Тел. 35-21-03.
- Кирп. дом в М.Перекопном, удобства, гараж, баня, огород или меняю на 2-комн.кв. в Балакове. Тел. 65-49-51.
- **Дом, 150 кв.м, (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж,**

БАЛАКОВСКИЕ
ВЕСТИ
№ 64 18.08.06 ПЯТНИЦА (2986)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦВЫПУСК ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 1 августа 2006 года № 105

О занесении на Доску почета Балаковского муниципального образования

Рассмотрев протокол заседания комиссии по наградам Главы Балаковского муниципального образования от 27.07.2006г. № 1 и в соответствии с Положением «О Доске почета Балаковского муниципального образования», утвержденным решением Собрания депутатов Балаковского муниципального образования от 21.07.2006 г. № 62, ПОСТАНОВЛЯЮ:

ЗАНЕСТИ НА ДОСКУ ПОЧЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

Закрытое акционерное общество «Стройэкс» (генеральный директор Мажаров Леонид Александрович), за реализацию государственной политики в сфере строительства, достижение высоких производственно-экономических показателей и большой вклад в развитие Балаковского муниципального образования.

Открытое акционерное общество «Волжский дизель имени Маминых» (генеральный директор Хвостиков Виктор Николаевич), за реализацию государственной политики в сфере машиностроения, достижение высоких производственно-экономических показателей.

Балаковский институт техники, технологии и управления (директор Землянский Анатолий Андреевич), за большой вклад в развитие высшего профессионального образования, подготовку высококвалифицированных кадров, активное участие в общественной жизни Балаковского муниципального образования.

Муниципальное общеобразовательное учрежде-

...обеспечение охраны здоровья, повышение качества лечебно-профилактической помощи населению.

Каличеву Светлану Александровну, учителя начальных классов муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 8 г. Балаково, за большой личный вклад в развитие образования, успехи в педагогической и воспитательной деятельности, внедрение в учебно-воспитательный процесс педагогических инноваций.

Кленичева Владимира Михайловича, директора общества с ограниченной ответственностью «Балаковские минеральные удобрения», за многолетний добросовестный труд в химической отрасли, высокие производственно-экономические показатели, большой вклад в развитие Балаковского муниципального образования.

Маслова Анатолия Борисовича, машиниста экскаватора муниципального унитарного предприятия «Балаково-Водоканал», за многолетний добросовестный труд, достижение высокой эффективности производства и качества выполненных работ.

Маснева Анатолия Петровича, председателя сельскохозяйственного производственного кооператива «Колхоз имени Карла Маркса», за многолетний добросовестный труд, высокие производственные показатели, большой вклад в развитие сельскохозяйственного производства.

Полковника внутренней службы Новикова Александра Владимировича, начальника государственного учреждения «1-й отряд федеральной противопожарной службы по Саратовской области», за многолетний добросовестный труд, образцовое исполнение служебных обязанностей, большой вклад в обеспечение пожарной безопасности Балаковской атомной станции.

Полякову Веру Ивановну, заведующую отделе...

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ БМО

от 7 августа 2006 года №113

О награждении Почетной грамотой Главы Балаковского муниципального образования

За многолетний добросовестный труд, высокое профессиональное мастерство, большой личный вклад в строительство объектов на территории Балаковского муниципального образования, в связи с 50-летием со дня образования ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой» и профессиональным праздником Днем строителя, ПОСТАНОВЛЯЮ:

Наградить Почетной грамотой Главы Балаковского муниципального образования ветеранов управления ордена Ленина «Саратовгэсстрой»: Героя Социалистического Труда, кавалера двух орденов Ленина, Почетного гражданина Балаковского муниципального образования **Куцаева Петра Егоровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера двух орденов Ленина, заслуженного строителя Российской Федерации, Почетного гражданина Балаковского муниципального образования **Чернышева Алексея Ивановича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета», заслуженного строителя Российской Федерации **Чалык Виктора Андреевича**, ветерана ордена Ленина управления«Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, «Знак Почета» **Кистенева Владимира Ивановича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Ленина **Зновенко Андрея Михайловича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Ленина **Черкасова Василия Михайловича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени **Удалова Владимира Сергеевича**, председателя Совета ветеранов управления «Саратовсгэсстрой», ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Ленина, «Знак Почета» **Гуськова Петра Сергеевича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Ленина, Октябрьской Революции **Кравчука Николая Зосимовича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, Дружбы народов **Поликарпову Валентину Ивановну**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»;Кавалера орденов Трудовой Славы трех степеней **Ледяева Ивана Семеновича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, «Знак Почета», **Евсиовича Леонида Лазаревича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени, заслуженного строителя Российской Федерации **Крапивка Бориса Александровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Бондарева Михаила Филипповича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; К...

экономических

Балаковский институт техники, технологии и управления (директор Землянский Анатолий Андреевич), за большой вклад в развитие высшего профессионального образования, подготовку высококвалифицированных кадров, активное участие в общественной жизни Балаковского муниципального образования

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 26 г. Балаково (директор Ильина Валентина Васильевна), за большой вклад в развитие образования, внедрение в учебно-воспитательный процесс педагогических инноваций, активное участие в общественной жизни Балаковского муниципального образования

Муниципальное учреждение здравоохранения «Детская городская поликлиника», за большой вклад в обеспечение охраны здоровья, повышение качества лечебно-профилактической помощи подрастающему поколению.

Коллектив крестьянского (фермерского) хозяйства «Анохин С.А.» (глава крестьянского (фермерского) хозяйства Анохин Сергей Александрович), за высокие производственные показатели, большой вклад в производство и реализацию сельскохозяйственной продукции

Андреева Валерия Александровича, механизатора крестьянского (фермерского) хозяйства «Шапошников С.Г.), за многолетний добросовестный труд в сельскохозяйственной отрасли, достижение высокой эффективности производства и качества выполненных работ.

Горшкова Владимира Юрьевича, фрезеровщика камня цеха по производству полировачной плиты открытого акционерного общества «Мрамор», за многолетний добросовестный труд, профессиональное мастерство, достижение высокой эффективности производства и качества выполненных работ.

Гурову Зинаиду Гавриловну, начальника цеха № 113 по производству формовой техники открытого акционерного общества «Балаковорезинотехника», за многолетний добросовестный труд, высокие производственные показатели, большой личный вклад в развитие предприятия.

Иванова Сергея Михайловича, генерального директора закрытого акционерного общества «Энергетический монтаж и ремонт», за многолетний добросовестный труд, высокие производственно-экономические показатели, большой личный вклад в строительство и ремонт объектов на территории Балаковского муниципального образования.

Калинина Сергея Андреевича, заместителя главного врача по плановой хирургической помощи муниципального учреждения здравоохранения «Городская больница № 1» г. Балаково, за многолетний безупречный труд, высокое профессиональное мастерство, большой личный вклад в развитие здравоохранения,

Полковника внутренней службы Новикова Александра Владимировича, начальника государственного учреждения «1-й отряд федеральной противопожарной службы по Саратовской области», за многолетний добросовестный труд, образцовое исполнение служебных обязанностей, большой вклад в обеспечение пожарной безопасности Балаковской атомной станции.

Плеханову Веру Ивановну, заведующую отделением надомного социального обслуживания села Плеханы государственного учреждения «Центр социального обслуживания населения Балаковского района», за многолетний добросовестный труд, высокое профессиональное мастерство, большой личный вклад в развитие социальной службы Балаковского муниципального образования.

Силанову Татьяну Михайловну, главного казначея отдела платежей отделения по г. Балаково и Балаковскому району Управления Федерального казначейства по Саратовской области, за многолетний добросовестный труд, высокие производственные показатели при исполнении федерального бюджета на территории Балаковского муниципального образования, качественное внедрение кассового обслуживания бюджета Балаковского муниципального образования.

Стрекневу Елену Валентиновну, диспетчера отдела эксплуатации государственного унитарного предприятия Саратовской области «Балаковский пассажирский автокомбинат», за добросовестный труд, ответственное исполнение должностных обязанностей, большой вклад в улучшение пассажирских перевозок, обеспечение бесперебойной работы пассажирского транспорта на территории Балаковского муниципального образования.

Шаронова Владимира Александровича, бригадира судокорпусников-ремонтников судокорпусно-ремонтного цеха открытого акционерного общества «Балаковский судоремонтный завод», за многолетний добросовестный труд, профессиональное мастерство, достижение высокой эффективности производства и качества выполненных работ.

Шаульского Юрия Владимировича, слесаря-ремонтника по ремонту и обслуживанию технологического оборудования химического цеха по производству синтетического волокна № 1 общества с ограниченной ответственностью «Аргон», за многолетний добросовестный труд, высокое профессиональное мастерство, большой личный вклад в выполнение производственной программы.

Шокурова Олега Павловича, генерального директора сети магазинов «Милена», за большой личный вклад в развитие потребительского рынка, благотворительную деятельность и активное участие в общественной жизни Балаковского муниципального образования.

В.И. РОГОВ, глава БМО

товгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, «Знак Почета», **Евсиовича Леонида Лазаревича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени, заслуженного строителя Российской Федерации **Крапивка Бориса Александровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Бондарева Михаила Филипповича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного знамени **Савкина Анатолия Ивановича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, «Знак Почета» **Дегтева Анатолия Васильевича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени **Соломина Николая Ивановича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Щипанову Раису Андреевну**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Озернова Николая Семеновича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Ларцева Ивана Егоровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; **Минееву Надежду Павловну**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; **Бирченко Павла Петровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; **Васильева Владимира Алексеевича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени **Кокуркину Олимпиаду Алексеевну**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, Трудовой Славы III степени **Колодяжного Егора Павловича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера двух орденов Трудового Красного Знамени **Иванова Анатолия Владимировича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Дружбы народов **Хуснутдинова Бориса Абзаловича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена Трудового Красного Знамени, заслуженного строителя Российской Федерации **Ковалева Якова Яковлевича**, советника генерального директора закрытого акционерного общества «Волга-Спецгидроэнергомонтаж», ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера орденов Трудового Красного Знамени, «Знак Почета» **Заец Михаила Михайловича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета», заслуженного строителя Российской Федерации **Трофимова Виктора Федоровича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»; Кавалера ордена «Знак Почета» **Торгун Василия Ильича**, ветерана ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой».

В.И. РОГОВ, глава БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 14 августа 2006 года
№ 1726

Об организации управления многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образования

В целях реализации положений Жилищного кодекса Российской Федерации и создания условий для осуществления собственниками своих прав и обязанностей, связанных с выбором способа управления многоквартирным домом, установления размеров платы за содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме на территории Балаковского муниципального образования ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить Положение об организации управления многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образования (далее - Положение) (приложение №1).

2. Наделить КЖХ (служба заказчика) функциями наймодателя муниципального жилищного фонда Балаковского муниципального образования с правом заключения, изменения, исполнения и расторжения договоров социального найма жилых помещений муниципального жилищного фонда.

3. Уполномочить КЖХ (служба заказчика) представлять интересы Балаковского муниципального образования в части муниципального жилищного фонда, в том числе при выборе собственниками помещений способа управления многоквартирными домами, выборе управляющих организаций, с правом заключения, изменения, исполнения и расторжения договоров управления многоквартирными домами, как представитель муниципальной [illegible]енности на жилые по- [illegible] за осу- [illegible] управления много- [illegible] управляю- [illegible] и ТСЖ, в [illegible] предоставленных за- [illegible] РФ.

4. [illegible] КЖХ (служба заказчика) [illegible] и вести сис-

ного образования обеспечить финансирование Комитета ЖХ (служба заказчика) на капитальный ремонт муниципального жилищного фонда в соответствии с заявками КЖХ и постановлением главы Балаковского муниципального образования от 09.02.2006г. №295 «О выполнении муниципального заказа на выполнение капитального ремонта...».

10. Комитету ЖХ (служба заказчика) осуществлять контроль за выполнением работ по капитальному ремонту многоквартирных домов, имеющих в своем составе долю муниципальной собственности, производить расчеты за выполненные работы по капитальному ремонту в части муниципальной доли собственности на жилые помещения.

11. Рекомендовать при необходимсcти управляющим организациям, ТСЖ, ЖСК, ЖК предоставлять по запросу Комитету ЖХ (служба заказчика) информацию о состоянии многоквартирных домов (акты весеннего и осеннего осмотра здания, паспорт готовности многоквартирного дома к зиме, план выполнения текущего ремонта и план выполнения капитального ремонта многоквартирного дома и др.)

12. Комитету ЖХ (служба заказчика) осуществлять функции организатора конкурса по отбору управляющей организации для управления многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образовании в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 06.02.2006г. №75 «О порядке проведения органом местного самоуправления открытого конкурса по отбору управляющей организации для управления многоквартирным домом».

13. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

14. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Чугьева А.Л.

Ю.М.ИГУМНОВ,

многоквартирный дом (несколько многоквартирных домов), земельный участок, на котором расположен данный дом (дома) с элементами благоустройства и озеленения, и иные входящие в состав такого дома (домов) объекты недвижимого имущества.

1.2. Органом управления многоквартирного дома является общее собрание собственников помещений этого дома. Собственники обязаны ежегодно проводить годовое общее собрание в форме совместного присутствия собственников (очная форма) либо в форме заочного голосования.

1.3. Инициатором общего собрания собственников помещений многоквартирного дома выступает любой собственник помещения этого дома, в том числе лицо, уполномоченное собственником помещений муниципального жилищного фонда – Комитет жилищного хозяйства (служба заказчика) администрации Балаковского муниципального образования (далее по тексту КЖХ).

1.4. Собственники помещений многоквартирного дома обязаны выбрать один из предусмотренных Жилищным кодексом РФ способов управления многоквартирным домом

а) управление управляющей организацией (п.2 настоящего Положения);

б) управление товариществом собственников жилья, жилищным кооперативом, специализированным потребительским кооперативом (п.4 настоящего Положения);

в) непосредственное управление собственниками помещений в многоквартирном доме (п.5 настоящего Положения).

1.5.Администрация Балаковского муниципального образования, в лице КЖХ, обеспечивает организационно-информационную поддержку собственникам помещений в многоквартирных домах в организации и проведении общих собраний, а в жилых домах, где имеется доля муниципальной собственности на жилые помещения, принима- [illegible]

устанавливается на срок не менее чем один год.

Если на общем собрании собственников помещений решение об установлении размера платы за управление, содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме не принято, то размер данной платы устанавливается в соответствии с нормативами и тарифами, установленными органами местного самоуправления.

2.4.Решение общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме об оплате расходов на капитальный ремонт многоквартирного дома принимается с учетом предложения управляющей организации о сроке начала капитального ремонта, необходимом объеме работ, стоимости материалов, порядке финансирования ремонта, сроках возмещения расходов.

2.5.В течение 10 дней с момента заключения договора (договоров) управления многоквартирным домом управляющая организация направляет в КЖХ уведомление о принятом собственниками помещений многоквартирного дома решении и о принятии этого многоквартирного дома в управление этой управляющей организацией для изъятия этих жилых домов из управления в системе ЖКХ.

КЖХ ведет регистрацию предоставляемых управляющей организацией уведомлений и обеспечивает их хранение, а также приводит в соответствие муниципальные контракты на выполнение работ по содержанию и ремонту жилищного фонда, а также договоры на коммунальные услуги и договор на расчет жилищно-коммунальных платежей.

2.6.По запросу управляющей организации КЖХ *передает управляющей организации техническую документацию на многоквартирный дом, а именно, акт общего (весеннего)* осмотра здания на последний отчетный год.

2.7.Управляющая организация обязана ежегодно до 30 марта текущего года предоставлять соб-

менении договоров управления многоквартирным домом в обязательном порядке учитываются сведения о наличии (отсутствии) в многоквартирном доме муниципальной собственности, ее составе, изменении, обременениях, соотношении долей муниципальной собственности и иных собственников.

3.3. Управляющая организация – победитель конкурса направляет КЖХ уведомление о фактически заключенных (незаключенных) договорах управления многоквартирными домами с собственниками помещений по результатам конкурса.

КЖХ систематизирует предоставляемые управляющей организацией сведения.

3.4. Представители КЖХ, а также Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования являются обязательными участниками конкурсных комиссий по отбору управляющих организаций.

3.5. Управляющая организация обязана ежегодно в течение первого квартала текущего года предоставлять собственникам помещений отчет о выполнении условий договора управления за предыдущий год.

Управляющая организация представляет также отчет КЖХ о выполнении условий договоров управления в виде актов выполненных работ, подписываемых КЖХ муниципального жилищного и управляющей организацией до 10 числа каждого месяца, следующего за отчетным.

Анализ деятельности управляющих организаций осуществляет КЖХ муниципального жилищного фонда.

3.6. Администрация Балаковского муниципального образования в лице КЖХ не позднее чем через один год после заключения по результатам конкурса договора управления с выбранной управляющей организацией созывает общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме для решения вопроса о выборе способа управления [illegible]

...нением управления многоквартирными домами управляющими организациями и ТСЖ, в ...ъеме прав, предоставленных законодательством РФ.

4. Обязать КЖХ (служба заказчика) сформировать и вести систематический учет сведений (по общей площади жилых помещений) о наличии в многоквартирных домах на территории Балаковского муниципального образования муниципального жилищного фонда с определением долей собственности Балаковского муниципального образования по каждому многоквартирному дому индивидуально.

5. Комитету ЖХ (служба заказчика) при получении официальной информации о реализации собственниками многоквартирного дома избранного способа управления (уведомление ТСЖ, ЖСК, ЖК, управляющей организации о заключении соответствующих договоров на оказание жилищно-коммунальных услуг) исключать из муниципальных контрактов и договоров на оказание жилищно-коммунальных услуг соответствующие многоквартирные дома.

6. Комитету ЖХ (служба заказчика) обеспечить организацию учета сведений о выбранном собственниками помещений способов управления по каждому многоквартирному дому.

7. Комитету ЖХ (служба заказчика) предоставлять по запросам представителей инициативных групп от собственников помещений на основании общих собраний собственников информацию о доле муниципальной собственности в соответствующем многоквартирном доме.

8. Комитету ЖХ (служба заказчика) обеспечить передачу управляющим организациям, товариществам собственников жилья, жилищным и жилищно-строительным кооперативам и иным специализированным потребительским кооперативам техничесой документации на дом, а именно, акта общего (весеннего) осмотра здания на последний отчетный год в сроки и в порядке, установленном ...ением (приложение №1).

9. Комитету финансов администрации Балаковского муниципаль...

...ышева И.Н.) опубликовать постановление.

14. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Чутьева А.Л.

Ю.М.ИГУМНОВ,
глава администрации БМО

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации управления многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образования

Целью настоящего Положения является реализация положений Жилищного кодекса РФ, создание максимальных благоприятных условий для реализации собственниками жилых помещений своих прав и исполнения обязательств по управлению многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образования в соответствии с положениями Жилищного кодекса Российской Федерации, а также упорядочения взаимодействия органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования в процессе организации управления многоквартирными домами.

Настоящее Положение разработано в соответствии с Жилищным кодексом РФ, Федеральным законом РФ от 29.12.2004г. «О введении в действие Жилищного кодекса РФ», Постановлением Правительства РФ от 06.02.2006г. №75 «О порядке проведения органом местного самоуправления открытого конкурса по отбору управляющей организации для управления многоквартирным домом», Постановления Правительства РФ от 21.01.2006г. №25 «Об утверждении Правил пользования жилыми помещениями».

1. Общие положения

1.1. Объектом управления многоквартирного дома является находящееся в общей долевой собственности собственников помещений общее имущество в многоквартирном доме (нескольких многоквартирных домах), входящее в состав комплекса недвижимого имущества, включающего ...лице КЖХ, обеспечивает организационно-информационную поддержку собственникам помещений в многоквартирных домах в организации и проведении общих собраний, а в жилых домах, где имеется доля муниципальной собственности на жилые помещения, принимает участие в общих собраниях собственников помещений как лицо, уполномоченное собственником муниципального жилищного фонда.

2. Управление многоквартирным домом управляющей организацией.

2.1. Собственниками помещений многоквартирного дома на общем собрании может быть принято решение об управлении многоквартирным домом управляющей организацией и выборе для управления многоквартирным домом определенной управляющей организации.

В течение 10 дней с момента принятия собственниками вышеуказанного решения управляющая организация обязана предоставить каждому собственнику помещения многоквартирного дома либо их представителю договор управления, отвечающий требованиям Жилищного кодекса РФ для подписания, в том числе и КЖХ.

2.2. Договор управления многоквартирным домом заключается в письменной форме с каждым собственником помещения, в том числе и с уполномоченным органами местного самоуправления представителем муниципального жилищного фонда -КЖХ, на условиях, указанных в решении общего собрания на срок не менее одного года.

По договору управления многоквартирным домом управляющая организация обязуется за плату оказывать услуги и выполнять работы по содержанию и ремонту общего имущества в многоквартирном доме, предоставлять коммунальные услуги собственникам помещений в доме.

2.3.Размер платы за управление, содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме определяется решением общего собрания собственников помещений с учетом предложений управляющей организации и *организации КЖХ передает управляющей организации техническую документацию на многоквартирный дом, а именно, акт общего (весеннего) осмотра здания на последний* отчетный год.

2.7.Управляющая организация обязана ежегодно до 30 марта текущего года предоставлять собственникам помещений полный отчет о выполнении договора управления многоквартирным домом за предыдущий год.

Управляющая организация представляет также отчет КЖХ о выполнении условий договоров управления многоквартирными домами в виде актов выполненных работ, подписываемых КЖХ и управляющей организацией до 10 числа каждого месяца, следующего за отчетным.

Анализ деятельности управляющих организаций осуществляется КЖХ.

3. Организация управления многоквартирным домом, в котором не состоялось общее собрание собственников помещений по выбору способа управления многоквартирным домом, не принято решение о выборе способа управления многоквартирным домом или ранее принятое решение о выборе способа управления не реализовано в установленный срок.

3.1. Если собственниками помещений в многоквартирном доме не выбран способ управления этим домом до 01.01.2007г. или если принятое решение о выборе способа управления этим домом не было реализовано, администрация Балаковского муниципального образования в порядке, установленном Постановлением Правительства РФ от 06.02.2006г. №75 «О порядке проведения органом местного самоуправления открытого конкурса по отбору управляющей организации для управления многоквартирным домом» и соответствующим Постановлением главы Балаковского муниципального образования проводит открытый конкурс по отбору управляющей организации.

3.2. При подготовке и проведении конкурсов, заключении и из... *в лице КЖХ не позднее чем через один год после заключения по результатам конкурса договора управления с выбранной управляющей* организацией созывает общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме для решения вопроса о выборе способа управления этим домом.

3.7. Размер платы за содержание и ремонт жилого помещения для собственников помещений, которые не выбрали способ управления многоквартирным домом, устанавливается органами местного самоуправления.

4. Управление многоквартирным домом товариществом собственников жилья, жилищным и жилищно-строительным кооперативом, а также иным специализированным потребительским кооперативом.

4.1. Собственники многоквартирного дома могут объединиться для совместного управления многоквартирным домом, создав товарищество собственников жилья, жилищный, жилищно-строительный кооператив, а также иной специализированный потребительский кооператив.

4.2.Созданное в многоквартирном доме ТСЖ, ЖК, ЖСК или иной специализированный потребительский кооператив в течение десяти дней с момента государственной регистрации ТСЖ, ЖК, ЖСК или иного специализированного потребительского кооператива направляет КЖХ уведомление о создании объединения собственников с указанием перечня заключенных договоров с поставщиками жилищно-коммунальных услуг, а также предоставляет копию свидетельства о регистрации ТСЖ, ЖК, ЖСК для приведения в соответствие муниципальных контрактов на выполнение работ по содержанию и ремонту жилищного фонда, а также договоров на коммунальные услуги и договора на расчет жилищно-коммунальных платежей.

4.3. КЖХ после получения вышеуказанного уведомления, в течение тридцати дней по запросу передает объединению собственников помещений техническую документацию на дом, а именно, акт обще...

го (весеннего) осмотра здания на последний отчетный год.

4.4. ТСЖ, ЖК, ЖСК или иной специализированный потребительский кооператив заключает договор управления многоквартирным домом, договор о содержании и ремонте общего имущества в многоквартирном доме, договоры об оказании коммунальных услуг и другие договоры, в том числе на капитальный ремонт многоквартирного дома в интересах членов товарищества.

4.5. ТСЖ, ЖК, ЖСК обязано обеспечить надлежащее санитарное и техническое состояние общего имущества в многоквартирном доме.

4.6. Размер платежей на содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме определяется общим управления ТСЖ, ЖК, ЖСК или иного специализированного потребительского кооператива в соответствии с уставом этих организаций.

5. Непосредственное управление многоквартирным домом собственниками помещений.

5.1. Собственники многоквартирного дома имеют право на непосредственное управление многоквартирным домом. В случае принятия решения собственниками помещений о непосредственном управлении многоквартирным домом договоры на оказание услуг по содержанию и ремонту общего имущества заключаются на основании принятого общим собранием решения, при этом все или большинство собственников помещения в таком доме выступают в качестве одной стороны заключаемого договора.

По решению общего собрания от лица собственников договор на управление многоквартирным домом, оказание услуг по содержанию и ремонту общего имущества может быть подписан уполномоченным лицом на основании доверенности, выданной в простой письменной форме всеми или большинством собственников помещений в этом доме.

Договоры на предоставление коммунальных услуг заключаются каждым собственником помещения от своего имени.

5.2. Уполномоченное собственниками помещений многоквартирного дома лицо в течение десяти дней с момента принятия собственниками решения направляет КЖХ уведомление о принятом собственниками помещений многоквартирного дома решении с указанием сведений о заключенных договорах управления многоквартирным домом, а также договоров на оказание коммунальных услуг для приведения КЖХ в соответствие муниципальных контрактов на выполнение работ по содержанию и ремонту жилищного фонда, а также договоров на коммунальные услуги и договора на расчет жилищно-коммунальных платежей.

5.3. КЖХ после получения вышеуказанного уведомления в течение тридцати дней по запросу уполномоченного собственниками помещений этого многоквартирного дома лица передает техническую документацию на дом, а именно, акт общего (весеннего) осмотра здания на последний отчетный год.

5.4. Размеры платежей за содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме определяются решением общего собрания собственников помещений.

Если на общем собрании собственников помещений решение об установлении размеров платежей за содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме не принято, то размер данных платежей устанавливается органами местного самоуправления.

5.5. При непосредственном способе управления многоквартирным домом наймодателем муниципального жилищного фонда заключается договор на оказание услуг по содержанию и ремонту общего имущества в части муниципальной собственности на жилые помещения в многоквартирном доме с соответствующей организацией, а также договор на предоставление коммунальных услуг с ресурсоснабжающими организациями для обеспечения граждан, проживающих в муниципальных жилых помещениях на условиях социального найма коммунальными услугами.

6. Организация управления многоквартирным домом, в котором все жилые помещения относятся к муниципальной собственности.

6.1. Если в многоквартирном доме все жилые помещения относятся к муниципальному жилищному фонду, наймодатель муниципального жилищного фонда заключает с управляющей организацией, выбранной по результатам открытого конкурса, договор управления многоквартирным домом

6.2. Размеры платежей за управление, содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме устанавливается органами местного самоуправления.

7. Деятельность Балаковского муниципального образования по участию в заключении договоров управления многоквартирными домами.

7.1. Балаковское муниципальное образование осуществляет свои полномочия в отношении жилых помещений, находящихся в муниципальной собственности Балаковского муниципального образования через уполномоченное лицо, являющееся одновременно наймодателем муниципального жилищного фонда согласно соответствующему постановлению главы БМО.

7.2. Балаковское муниципальное образование осуществляет свои полномочия в отношении нежилых помещений, являющихся муниципальной собственностью Балаковского муниципального образования и находящихся в многоквартирных домах, и через уполномоченное лицо - Комитет по управлению имуществом.

7.3. Наймодатель и Комитет по управлению имуществом представляют интересы Балаковского муниципального образования соответственно по жилым помещениям и нежилым помещениям, являющихся муниципальной собственностью на общих собраниях собственников помещений многоквартирных домов, с правом подписания договоров управления многоквартирными домами в части доли муниципальной собственности.

7.4. КЖХ ведет строгий учет и регистрацию договоров управления, а также всех документов, упомянутых в настоящем Положении. копий протоколов общих собраний собственников помещений, уведомлений о выборе способов управления, копий учредительных документов ТСЖ, ЖК, ЖСК специализированных потребительских кооперативов и других документов, связанных с осуществлением управления многоквартирными домами.

7.5. Администрация Балаковского муниципального образования, в лице уполномоченных органов создает условия для управления многоквартирными домами на территории Балаковского муниципального образования осуществляет теоретическую помощь в возникающих вопросах, в соответствии с положениями Жилищного кодекса Российской Федерации.

7.6. КЖХ осуществляет контроль в объеме предоставленных ему законодательством РФ прав и обязанностей за управлением многоквартирными домами, за выполнением работ по содержанию и ремонту жилищного фонда, а также капитальному ремонту жилищного фонда, качеству предоставленных коммунальных услуг в целом.

РАСПОРЯЖЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 14 августа 2006 года № 312-р

Об организации и проведении субботника

В целях подготовки к празднованию «Дня города» [illegible] сентября 2006 года и улучшения санитарного состояния территории Балаковского муниципального образования

[illegible] 19-26 августа 2006 года субботник [illegible] очистке и благоустройству террито-

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 8 августа 2006 года № 1652

Об утверждении мероприятий по профилактике аварийности на автомобильном транспорте на территории БМО на 2006 год

В целях развития наиболее эффективных направлений деятельности по повышению безопасности дорожного движения на территории Балаковского муниципального образования, в соответствии с Федеральным законом «О безопасности дорожного движения» от 10.12.1995г. №196-ФЗ ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплекс мероприятий по профилактике аварийности на [illegible] на территории Балаковского муниципального

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения палисадника в г. Балакове, ул. Астраханская, район дома № 46, площадью 0,0120 га, по заявлению физического лица

В соответствии со ст. 30, 34 [illegible]

ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 14 августа 2006 года № 312-р

Об организации и проведении субботника

В целях подготовки к празднованию «Дня города» *2-3 сентября* 2006 года и улучшения санитарного состояния территории Балаковского муниципального образования:

1. Провести 19,26 августа 2006 года субботник по санитарной очистке и благоустройству территории Балаковского муниципального образования

2. Предложить предприятиям, организациям, учреждениям, землепользователям и землевладельцам всех организационно-правовых форм провести работы по очистке от мусора прилегающих территорий.

3. Руководителям предприятий и организаций, расположенных на территории Балаковского муниципального образования, организовать уборку на закрепленных городских территориях, согласно распоряжению главы администрации Балаковского муниципального образования от 28 апреля 2006 года № 82-р.

4. МУП «Спецавтохозяйство» на период проведения субботника принимать мусор, вывозимый с территории города предприятиями, учреждениями и организациями, бесплатно.

5. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать распоряжение.

6. Контроль за исполнением распоряжения возложить на начальника управления дорожного хозяйства и благоустройства Сима Ю.Н.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 9 августа 2006 года № 1691

О внесении дополнений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 6 июля 2005г. № 1991

Руководствуясь статьей 23 п. 9 «Жилищного кодекса Российской Федерации», ПОСТАНОВЛЯЮ

1. Внести изменения в п. 2 постановления главы Балаковского муниципального образования от 06.07.05г. № 1991 «О переводе жилых помещений в нежилые помещения и нежилых помещений в жилые помещения на территории Балаковского муниципального образования»:

- п. 3.2 главы 3 «Порядок оформления документов принятия решений о переводе жилых помещений в нежилые и нежилых помещений в жилые» дополнить абзацем. «Утвердить форму акта приемки приемочной комиссией перепланировки нежилого помещения, переведенного из жилого помещения» (Приложение)

2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

3. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Чуева А.Л.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 8 августа 2006 года № 1652

Об утверждении мероприятий по профилактике аварийности на автомобильном транспорте на территории БМО на 2006 год

В целях развития наиболее эффективных направлений деятельности по повышению безопасности дорожного движения на территории Балаковского муниципального образования, в соответствии с Федеральным законом «О безопасности дорожного движения» от 10.12.1995г. №196-ФЗ ПОСТАНОВЛЯЮ.

1. Утвердить комплекс мероприятий по профилактике аварийности на автомобильном транспорте на территории Балаковского муниципального образования на 2006 год (приложение).

2. Отделу по вопросам транспорта и связи администрации Балаковского муниципального образования (Мельников О.Ю.), МУ «Транспортное управление» (Шошкин Д.А.), ОГИБДД «УВД г. Балаково и Балаковского района» (Шишкин Е.И.), Балаковскому филиалу Управления государственного автодорожного надзора по Саратовской области (Вороновский Ю.В.), ГУП «Балаковский ПАК» (Лаврентьев К.В.), ООО «Транзит» (Власенко В.В.), ООО «Арпо – транс» (Безбородько А.Н.) обеспечить выполнение мероприятий по профилактике аварийности на автомобильном транспорте на территории Балаковского муниципального образования на 2006 год в пределах своих полномочий.

3. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

4. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

А.Л.ЧУТЬЕВ, и.о.главы администрации БМО

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения палисадника в г. Балаково, ул. Астраханская, район дома № 46, площадью 0,0120 га, по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 30, 31, 32 *Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:*

- под индивидуальную жилую застройку в г. Балаково, п. Радужный, пр. Лазурный, район дома №1, площадью 0,0310 га, по заявлению физического лица;

- для размещения лодочной станции в г. Балаково, район ДОЗа, набережная судоходного канала, площадью 3,0 га, по заявлению физического лица;

- для размещения гаража в г. Балаково, ул. Вольская, район пищкомбината, площадью 0,0047 га, по заявлению физического лица.

Выписка из протокола № 1

от 14.08.06г.

заседания единой комиссии Комитета жилищного хозяйства администрации БМО

Повестка дня: вскрытие конвертов с заявками на участие в открытом конкурсе по капитальному ремонту 33 лифтов.

Решили: признать конкурс на капитальный ремонт 33 лифтов несостоявшимся и заключить муниципальный контракт с ООО «Лифтремонт» как с единственным исполнителем на сумму 604 174,0 руб.

Выписка из протокола № 1

от 15.08.06г.

заседания единой комиссии Комитета жилищного хозяйства администрации БМО

Повестка дня: рассмотрение и оценка котировочных заявок на установку и изготовление обрамления на лифтах г. Балаково.

Решили:

1. признать победителем в проведении запроса котировок на установку и изготовление обрамления на лифтах ООО «Лифтремонт», г. Балаково, ул. Коммунистическая, 119;

2. заключить муниципальный контракт с ООО «Лифтремонт» на сумму 102 982, 0 руб.

Утерянный аттестат о полном среднем образовании, выданный на имя Губинского Владимира Михайловича средней школой №5 г.Балаково в 2003 г., считать недействительным.

Комитет здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования (Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 «б», тел. 37-48-25) объявляет открытый конкурс на выполнение капитального, текущего ремонта в 2006 г. в лечебно-профилактических учреждениях. Источник финансирования – средства местного бюджета на 2006 год.

Срок выполнения работ: 3-4 квартал 2006г.:

№ ЛОТА	Наименование и описание лота	Начальная цена муниципального контракта по лоту (руб.)
ЛОТ №1	Капитальный ремонт пищеблока №3 спецкорпуса МУЗ Городская больница №1	647700 рублей
ЛОТ № 2	Электромонтажные работы в клинико-диагностической лаборатории и кабинетах женской консультации №1 МУЗ Центральная районная поликлиника	82 200 руб
ЛОТ № 3	Ремонт помещений клинико-диагностической лаборатории и женской консультации №1 МУЗ Центральная районная поликлиника	1 005 000 руб
ЛОТ № 4	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (детская молочная кухня)	155577 25
ЛОТ № 5	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Академика Жук, 43)	119308 70 руб
ЛОТ № 6	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Тринавская, 20 А)	433528 00 руб
ЛОТ № 7	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Степана Разина, 5)	203154 25 руб
ЛОТ № 8	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Минская, 65)	123006 90 руб
ЛОТ № 9	Капитальный ремонт крыльца с устройством пандуса поликлиники № 2 МУЗ Центральная районная поликлиника	250 000 руб
ЛОТ №10	Строительство помещения для хранения мусора в поликлинике №6 МУЗ Центральная районная поликлиника	86 500 руб
ЛОТ №11	Текущий ремонт помещения прачечной (Саратовское шоссе) МУЗ Городская больница №1	200 000 руб

Краткая характеристика работ, место выполнения, порядок и условия оплаты, условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки квалификации указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация: www.saratov.gov.ru.

Пакет конкурсной документации бесплатно предоставляется исполнителям на основании письменного заявления в форме электронного документа по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б". Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте.

Дата, время окончания приема заявок - 19 сентября 2006 г., 10.00 (время московское)

Дата, время проведения конкурса - 19 сентября 2006 г., 10.00 (время московское)

...администрации БМО
...вскрытие конвертов с за-
...ие в открытом конкурсе по
...емонту 33 лифтов.,
...ить конкурс на капиталь-
...ифтов несостоявшимся и
...ипальный контракт с ООО
...с единственным испол-
...604 174,0 руб.

...из протокола № 1

от 15.08.06г.

...ной комиссии Комитета
...тва администрации БМО
...ссмотрение и оценка ко-
...на установку и изготов-
...на лифтах г. Балаково.

...дителем в проведении
...на установку и изго-
...я на лифтах ООО «Лиф-
...о, ул. Коммунистичес-

...ципальный контракт с
...а сумму 102 982, 0 руб.

...естат о полном
...вании, выдан-
...ского Влади-
...ича средней
...аково в 2003
...ствительным.

...хранения администрации Балаковского муниципального об-
...ования (Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 «б», тел. 37-48-25) объявляет открытый конкурс на выполнение капитального, текущего ремонта в 2006 г. в лечебно-профилактических учреждениях. Источник финансирования – средства местного бюджета на 2006 год.

Срок выполнения работ: 3-4 квартал 2006г.:

№ ЛОТА	Наименование и описание лота	Начальная цена муниципального контракта по лоту (руб)
ЛОТ №1	Капитальный ремонт пищеблока №3 спецкорпуса МУЗ Городская больница №1	647700 рублей
ЛОТ № 2	Электромонтажные работы в клинико-диагностической лаборатории и кабинетах женской консультации №1 МУЗ Центральная районная поликлиника	82 200 руб
ЛОТ № 3	Ремонт помещений клинико-диагностической лаборатории и женской консультации №1 МУЗ Центральная районная поликлиника	1 005 000 руб.
ЛОТ № 4	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (детская молочная кухня)	155577.25
ЛОТ № 5	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Академика Жук. 43)	119308.70 руб
ЛОТ № 6	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Триавская. 29 А)	433528.00 руб
ЛОТ № 7	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Степана Разина. 5)	203154.25 руб
ЛОТ № 8	Монтаж пожарной сигнализации и системы оповещения людей о пожаре в МУЗ Детской городской поликлинике (ул Минская. 65)	123006.90 руб.
ЛОТ № 9	Капитальный ремонт крыльца с устройством пандуса поликлиники № 2 МУЗ Центральная районная поликлиника	250 000 руб.
ЛОТ №10	Строительство помещения для хранения мусора в поликлинике №6 МУЗ Центральная районная поликлиника	86 500 руб.
ЛОТ №11	Текущий ремонт помещения прачечной (Саратовское шоссе) МУЗ Городская больница №1	200 000 руб

Краткая характеристика работ, место выполнения, порядок и условия оплаты, условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки квалификации указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация: www.saratov.gov.ru.

Пакет конкурсной документации бесплатно предоставляется исполнителям на основании письменного заявления в форме электронного документа по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б". Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте.

Дата, время окончания приема заявок - 19 сентября 2006 г., 10.00 (время московское).

Дата, время проведения конкурса - 19 сентября 2006 г., 10.00 (время московское).

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ БМО

от 14 августа 2006 года № 1712

Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчета голосов избирателей на повторных выборах депутата в Собрание депутатов БМО по одномандатному избирательному округу № 19 8 октября 2006 года

Во исполнение Федерального закона № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» на территории Балаковского муниципального образования и в соответствии со статьей 8 Закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления в Саратовской области» ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Образовать 5 избирательных участков на территории г.Балаково для проведения голосования и подсчета голосов избирателей на повторных выборах депутата в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования (приложение).

2. Направить постановление в территориальную избирательную комиссию Балаковского района.

3. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление в течение пяти дней после подписания.

4. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации, руководителя аппарата администрации Балаковского муниципального образования Балкарова Х.А.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации БМО

Приложение
к постановлению главы администрации
Балаковского муниципального образования
от 14 августа 2006 № 1712

ОПИСАНИЕ
границ избирательных участков на повторных выборах депутата в Собрание депутатов Балаковского муниципального образования по одномандатному избирательному округу № 19 8 октября 2006 г.

Избирательный округ № 19
(избирательные участки № 51, 52, 95, 99, 100) Количество избирателей – 7551

Избирательный участок № 51 — **Количество избирателей - 2909**
Центр: Средняя школа № 22 (Бульвар Роз, 6), т. 33-24-22

51	БАЛАКОВО ГОРОД	НАБЕРЕЖНАЯ ЛЕОНОВА	57, 58, 60
		ПРОСПЕКТ ГЕРОЕВ	1, 3, 3А, 5, 7, 13, 17
		ТРНАВСКАЯ	19, 21, 23, 25, 27, 27А, 29

Избирательный участок № 52 — **Количество избирателей - 2812**
Центр: Средняя школа № 22 (Бульвар Роз, 6), т. 33-26-51

52	БАЛАКОВО ГОРОД	БУЛЬВАР РОЗ	12
		НАБЕРЕЖНАЯ ЛЕОНОВА	61, 62, 63, 64, 66
		ПРОСПЕКТ ГЕРОЕВ	9
		ТРНАВСКАЯ	31, 33, 35, 43

Избирательный участок № 95 — **Количество избирателей - 888**
Центр: Дом культуры, п. Новониколаевский, т. 65-26-61

95	АНДРЕЕВКА СЕЛО	БЕРЕГОВАЯ	2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18А, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41
		ЗАРЕЧНАЯ	1, 1А, 2, 3, 4, 5, 6А, 7, 8, 9, 10, 11А, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26
			2, 3, 4, 5, 7, НЕТ
	БАРВЕНКОВСКИЙ ПОСЕЛОК	НЕТ	НЕТ
	НОВОНИКОЛАЕВСКИЙ ПОСЕЛОК	КУЙБЫШЕВА	3, 3А, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54А, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 67А, 68, 69, 71, 73,
		НАБЕРЕЖНАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
		НОВАЯ	1, 2
		ПЕРВОМАЙСКАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 12А, 12Б, 12В, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 64, НЕТ
		РАБОЧАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22
		СОВЕТСКАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 63, НЕТ
		СТРОИТЕЛЬНАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 37

Избирательный участок № 99 — **Количество избирателей - 552**
Центр: административное здание ГУП ОПХ «Крутое», п.Николевский, т. 65-17-21

		ЗВЕЗДНАЯ	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16
			1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,

Металлопрокат
БиэластСайдинг
Профнастил
т.32-57-67
БАЛМЕТ
т.32-58-69

- Сборка павильонов
- Транспортные услуги
- Ремонт мягкой кровли
- Электромонтажные работы
- Общестроительные работы
- Изготовление металлоконструкций

Лиц.ГС-4-64-01-22-0-6439045496-001467-3 выд. ГП РФ по стр-ву и жил.-ком. Комплг
Лиц. ПМ-04/00137, выд. Упр. Ср.-Волжского Округа Госпортехнадзора России
Лиц. ГСС-64-504010, выд. Сар. Обл. Отд. Транспортной инспекции

ШЕСТОЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСОКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 марта 2003 г. №291-р. проводится шестой Всероссийский конкурс «Российская организация высокой социальной эффективности». Организаторы конкурса - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации и Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации с участием заинтересованных федеральных и региональных органов исполнительной власти, общероссийских объединений работодателей и профсоюзов.

По итогам конкурса значительная часть организаций-участников будет награждена дипломами Правительства Российской Федерации и грамотами организационного комитета конкурса.

В конкурсе 2001 года приняла участие Балаковская АЭС - в номинации «Условия и охрана труда» она заняла первое место, встав впереди ОАО «Корпорация «Трансстрой» (г.Москва) и ОАО «Петербургская телефонная сеть» (г.Санкт-Петербург). Организационный комитет отметил позитивную деятельность органов местного самоуправления г.Балаково по подготовке конкурса и выразил благодарность главе БМО Валентину Тимофееву.

Учитывая большое значение конкурса в решении вопросов социального развития и в целях применения накопленного положительного опыта работы руководителям федеральных органов исполнительной власти, отраслевых союзов, руководителям субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления рекомен

		СОВЕТСКАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22
		СТРОИТЕЛЬНАЯ	1 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 63, НЕТ
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 22 37
	Избирательный участок № 99		**Количество избирателей - 552**
	Центр: административное здание ГУП ОПХ «Крутое», п.Николевский, т. 65-17-21		
99	**НИКОЛЕВСКИЙ ПОСЕЛОК**	ЗВЕЗДНАЯ	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16
		ЗЕЛЕНАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, НЕТ
		НАБЕРЕЖНАЯ	1, 2
		ЦЕНТРАЛЬНАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9А, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
		ШКОЛЬНАЯ	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
	СТАРАЯ МЕДЫНКА СЕЛО	БЕРЕГОВАЯ	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 41, 43, 44, 47, 52, 55, 58, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70
	Избирательный участок № 100		**Количество избирателей - 390**
	Центр: Дом культуры, с. Хлебновка, т. 65-25-39		
100	**ХЛЕБНОВКА СЕЛО**	ЗАРЕЧНАЯ	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
		КФХ РАГИМОВА А Р	НЕТ
		МОЛОДЕЖНАЯ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 92
		СОВЕТСКАЯ	1, 2, 5, 6, 9, 9Б, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 55, 59, 62, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 77, 79, 80, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 117, 118

И.о. начальника организационно-контрольного отдела администрации БМО **Н.И.Юркина**

Валентину Тимофееву.

Учитывая большое значение конкурса в решении вопросов социального развития и в целях применения накопленного положительного опыта работы, руководителям федеральных органов исполнительной власти, отраслевых союзов, руководителям субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления рекомендуется распространять положительный опыт организаций-победителей, в том числе и в средствах массовой информации.

В конкурсе могут участвовать организации, зарегистрированные в Саратовской области, независимо от форм собственности и отраслевой принадлежности. Конкурс проводится в целях привлечения внимания к решению социальных вопросов и демонстрации на примере лучших организаций (победителей конкурса) высокой эффективности этой работы, широкого распространения и поощрения положительного опыта, имеющегося в данной сфере.

Для участия в конкурсе в адрес конкурсной комиссии должен быть направлен пакет документов: 105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 8, тел./факс 464-33-33, 463-95-90, 461-66-89, 464-48-45. Срок представления заявок для участия в конкурсе до 1 сентября 2006г.

Более подробную информацию можно получить на сайте конкурса и по электронной почте. Internet: www.roskonkurs.ru E-mail: info@roskonkurs.ru.

Комитет здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования (Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б", тел. 37-48-25) объявляет открытый конкурс на поставку овощной продукции для нужд лечебно-профилактических учреждений.. Источник финансирования - внебюджетные средства на 2006 год.

Срок поставки :4 квартал 2006г.:

№ ЛОТА	Наименование и описание лота	Начальная цена договора по лоту (руб.)
ЛОТ №1	КАРТОФЕЛЬ	157200 рублей
ЛОТ №2	МОРКОВЬ	28140 руб.
ЛОТ №3	СВЕКЛА	20970 руб.
ЛОТ №4	ЛУК	19950 руб.
ЛОТ №5	КАПУСТА	66250 руб.
ИТОГО		292 510 руб.

Краткая характеристика продукции, место доставки, порядок и условия оплаты, условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки заявок указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация: www.saratov.gov.ru.

Пакет конкурсной документации бесплатно предоставляется исполнителям на основании письменного заявления в форме электронного документа по адресу: Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 "б". Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте.

Дата, время окончания приема заявок - 26 сентября 2006 г., 10.00 (время московское).

Дата, время проведения конкурса - 26 сентября 2006 г., 10.00 (время московское).

Управление дорожного хозяйства и благоустройства администрации Балаковского муниципального образования объявляет открытый конкурс на проведение работ по текущему содержанию городских дорог в летний период 2006 года.

Наименование заказчика: Управление дорожного хозяйства и благоустройства администрации БМО. 413 800 г.Балаково, Саратовское шоссе, 18, тел. 62-23-67;

источник финансирования заказа: местный бюджет по статье «Благоустройство»;

предмет муниципального контракта: проведение работ по текущему содержанию городских дорог в летний период (механизированное подметание дорожного покрытия, ручная уборка грязи, мусора, смета с вывозом на свалку, побелка бордюров на дорогах 1 категории);

место, условия и сроки выполнения работ: городские дороги: центральная часть, в течение 3 месяцев (август-октябрь);

форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет. Предоплата в размере до 30%. Окончательный расчет после выполненных работ в полном объеме;

начальная цена контракта: 430 000 рублей (четыреста тридцать тысяч рублей);

предоставление конкурсной документации: предоставляется бесплатно с 21 августа по 20 сентября 2006 года до 10.00 (время московское) по адресу Саратовское шоссе, 18, 4 этаж, каб. 412, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация: www.saratov.gov.ru;

подача заявок: прием заявок осуществляется по адресу: г.Балаково, Саратовское шоссе, 18, 4 этаж, каб. 412, 20 августа до 21 сентября 2006 года до 10.00 (время московское); порядок подачи заявок в письменной форме в запечатанном конверте или в форме электронного документа;

критерии оценки заявок: цена, качество выполненных работ, отсрочка платежей от 30 до 90 дней;

вскрытие конвертов: 21 сентября 2006 года в 10.00 (время московское), по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ, 4 этаж, каб. 402;

рассмотрение заявок: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов по адресу: г.Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ, 4 этаж, каб. 402;

подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня окончания рассмотрения заявок на участие в конкурсе по адресу: г.Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ, 4 этаж, каб. 402.

БАЛАКОВСКИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
Телефоны
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО. «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 4000 экз. Заказ 3777

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы

Подписано в печать 08 2006 г в 15 30

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов

Информация, нужная ВАМ!

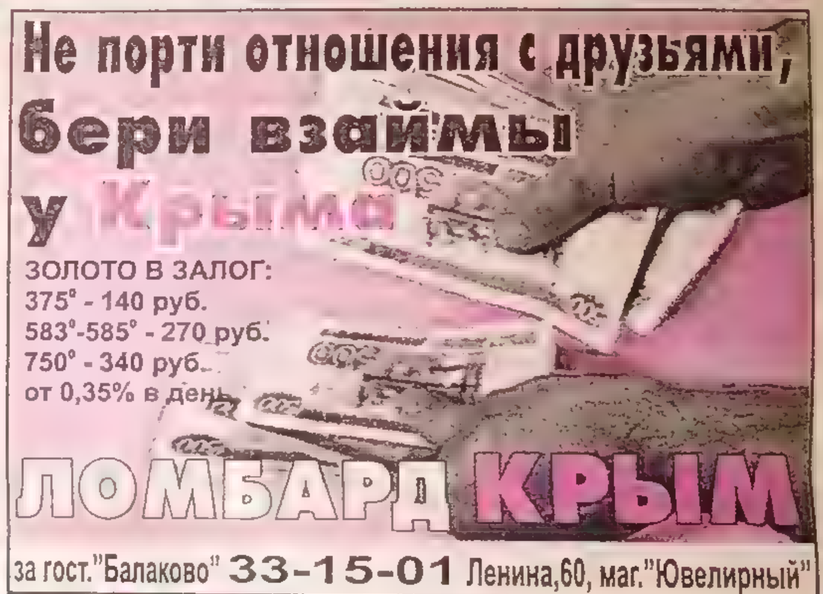
события недели | телепрограмма | сканворд | гороскоп

БАЛАКОВСКИЕ **Вести**

№ 84 (3008)

1 НОЯБРЯ 2006 СРЕДА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Рецепт от Анны Лифановой:

как дожить до 100 лет

Новостная лента

Чем пахнут выбросы, узнаем в ноябре

На минувшей неделе, в четверг, Балаково вновь ощутил на себе очередной выброс с химических предприятий. Запах сероводорода дошел до жителей всей центральной части города.

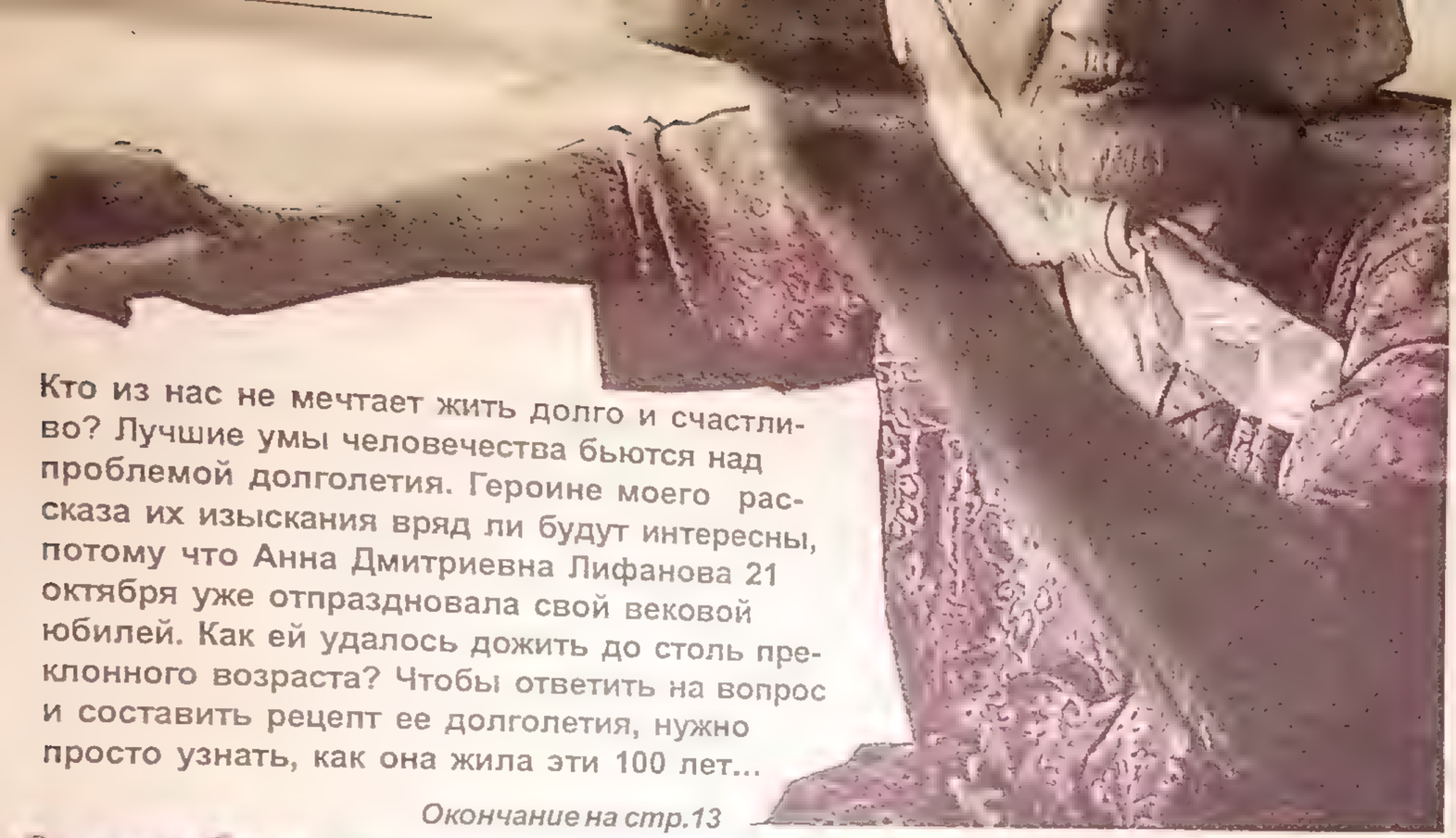
Официальная информация о выбросе была крайне скудна, и даже в управлении по делам ГО и ЧС не смогли дать точного ответа о том, какие вредные вещества и в каком количестве попали в атмосферу на этот раз. Однако недавно в распоряжении специалистов гражданской обороны появились новые приборы-газоанализаторы. Как пояснил начальник управления А. Багасин, это оборудование позволяет распознавать содержание в воздухе ... миака и хлора. А вот прибор для анализа ... сероводорода, по словам А. Багасина, будет ... лен и установлен лишь в конце ноября. Пр... пока неясно, как это поможет жителям го... стись от выбросов. Зато мы будем ...

специалистов гражданской обороны появились новые приборы-газоанализаторы. Как пояснил начальник управления А. Багасин, это оборудование позволяет распознавать содержание в воздухе аммиака и хлора. *А вот прибор для анализа выбросов сероводорода, по словам А. Багасина, будет закуплен и установлен лишь в конце ноября. Правда,* пока неясно, как это поможет жителям города спастись от выбросов. Зато мы будем точно знать, чем нас травят «химики».

Тревога оказалась ложной

В понедельник многих жителей Балакова встревожил особый запах водопроводной воды.

По информации главного инженера МУП "Водоканал" Александра Муравьева,в соответствии со всеми санитарными нормами и требованиями в водопроводную воду был добавлен определенный процент хлора в целях улучшения ее качества. Волнения балаковцев напрасны: вода к употреблению пригодна.



Кто из нас не мечтает жить долго и счастливо? Лучшие умы человечества бьются над проблемой долголетия. Героине моего рассказа их изыскания вряд ли будут интересны, потому что Анна Дмитриевна Лифанова 21 октября уже отпраздновала свой вековой юбилей. Как ей удалось дожить до столь преклонного возраста? Чтобы ответить на вопрос и составить рецепт ее долголетия, нужно просто узнать, как она жила эти 100 лет...

Окончание на стр.13

4 ноября – День народного единства

ДОРОГИЕ СОГРАЖДАНЕ! УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ!

4 ноября Российская Федерация отмечает День народного единства. Символично, что новый государственный праздник заменил собой советскую традицию отмечать годовщину Великой Октябрьской революции, на долгие годы расколовшей российское общество.

Сегодня заново открываем для себя смысл исторического события, в память которого отмечается День народного единства. В ноябре 1612 года силами народного ополчения из Московского кремля были изгнаны польские оккупанты. Люди различных сословий, вероисповеданий и национальностей объединились ради спасения Отечества.

Этот опыт актуален и в наши дни. Внутреннее укрепление страны, построение гражданского общества, развитие горизонтальных связей при одновременном укреплении государственной вертикали создает ту необходимую платформу, опираясь на которую Россия будет добиваться все новых и новых успехов в экономике, культуре, социальной сфере.

Дорогие земляки, от всей души поздравляю вас с Днем народного единства. Думаю, в скором времени этот праздник станет популярным и любимым в нашей стране. Хочу пожелать всем счастья, здоровья и успехов в труде.

П.Л.ИПАТОВ, губернатор Саратовской области

ДОРОГИЕ БАЛАКОВЦЫ!

Мы с вами уже второй раз встречаем праздник Дня народного единства, который должен морально сплотить наше общество, поднять его нравственный дух, консолидировать все силы на решение насущных государственных задач.

Для кого-то День народного единства – совершенно новый праздник, для кого-то – возвращение к незаслуженно забытой старой традиции, но для каждого из нас без исключения – это еще один повод задуматься о народной судьбе и ощутить свою принадлежность и причастность к славным, эпохальным событиям истории нашего великого государства.

Все трудности современной жизни можно преодолеть, если встать плечом к плечу и действовать сообща. При всех политических разногласиях в нашем обществе нам необходимо находить точки соприкосновения и вместе строить достойную и качественную жизнь.

Дорогие земляки! Примите сердечные поздравления с Днем народного единства! Крепкого вам здоровья, доброго друг к другу отношения, духовного единства и светлой веры в лучшее будущее!

В.И.РОГОВ, глава БМО

УВАЖАЕМЫЕ БАЛАКОВЦЫ!

Сердечно поздравляю Вас с национальным праздником страны – Днем народного единства!

От дедов и прадедов нам досталось в наследство много хорошего. Мы должны сохранить и приумножить все лучшее, достигнутое нашим обществом за всю историю развития Государства Российского. Гражданское мужество, трудолюбие и милосердие помогут превратить нашу страну в сильную, процветающую державу.

Желаю Вам счастья, любви и благополучия. Пусть мир и согласие всегда присутствуют в Вашей жизни!

Е.С. ЕФРЕМОВ, генеральный управляющий директор ОАО «Балаковорезинотехника» депутат Саратовской областной думы

Городские новости

Пусть и ржавая водица, но вволю

Пока «Водоканал» и Управление капитального строительства выясняют, чья в Ивановке скважина, ее жители страдают от перебоев с водой.

Скважина, по словам руководства УКСа, технически вполне готова к эксплуатации. Только из-за отсутствия средств, осталась не огорожена, да территория вокруг нее не благоустроена, без чего «Водоканал» отказывается принимать скважину. Руководители «Водоканала», напротив, считают, что дело не столько в благоустройстве и оградке, сколько в том, что в воде из этой скважины очень много железа, а очистительная установка – дорогое удовольствие. Жителям, однако, не интересно, когда две стороны уладят свой спор. Они имеют право получать воду каждый день и не по капле. Но недавно у сельчан появилась надежда, администрация БМО велела спорщикам прекратить разбирательства и разобраться со скважиной в ближайшее время.

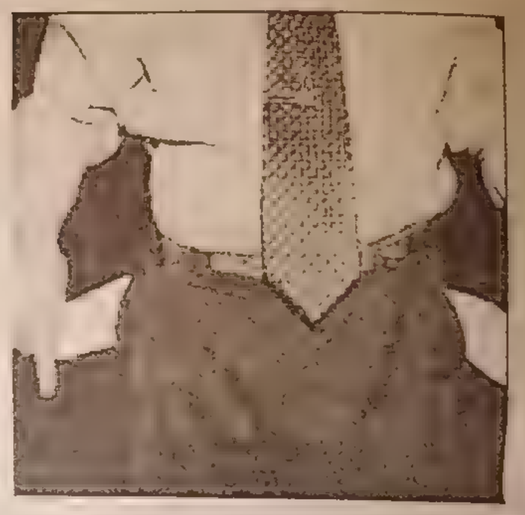
Депутаты помогли с землей

То, что дороги в Балакове оставляют желать лучшего, знают все, а ямы да ухабы на внутриквартальных территориях вообще стали «притчей во языцах».

Многочисленные просьбы жителей исправить положение недавно были услышаны. Е.С.Ефремов, депутат Саратовской областной Думы, А.И.Алексеев и Е.П. Смирнов, депутаты Собрания БМО и А.В. Журавлев, депутат Совета МО г. Балаково оперативно отреагировали на обращение своих избирателей. И два дня большегрузная техника курсировала по 10, 11, 6 микрорайонам, завозя землю, необходимую для засыпки выбоин на внутриквартальных дорогах, и чернозем – для газонов и клумб. Всего в эти микрорайоны было доставлено 23 машины земли.

Дела ДЕПУТАТСКИЕ

Не хочешь платить – ПЕРЕСЕЛЯЙСЯ



НЕПЛАТЕЛЬЩИКИ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ЛИШАТСЯ ВОЗМОЖНОСТИ ЖИТЬ В ТЕПЛЕ И ПРИ СВЕТЕ.

Валентина ШУНИНА

Балаковцы задолжали коммунальщикам 126 миллионов рублей. Депутаты решили разобраться в ситуации на очередном заседании комитета по соцполитике и КЖХ.

К ответу призвали руководителей КЖХ и ЦРКП. Они поведали, как их организации занимаются «выколачиванием» долгов с населения. В ЦРКП есть сотрудники, которые совершают регулярные поквартирные обходы, проводят разъяснительные беседы с жильцами. Стараются помочь тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию, и кого накопившиеся долги действительно напрягают.

Коммунальщики тоже не остаются в стороне. Они рассылают письма тем квартиросъемщикам, чьи долги составляют от 5 до 10 тысяч рублей, с предложением погасить их в трехмесячный срок. Если у жильцов долг свыше 10 тысяч, то после предупреждения в их квартирах отключают свет и горячую воду. На данный момент, по словам председателя КЖХ П. Канатова, уже в 54 квартирах эта мера была осуществлена.

«Охота» на должников началась в мае этого года. С тех пор было вручено недобросовестным жильцам 5371 предупреждение, заключено 1162 соглашения о погашении задолженности в трехмесячный срок. Подано в суд 388 исков на взыскание долга. 300 из них были удовлетворены. Есть такие граждане, которые, испугавшись судебных разбирательств, погасили свои долги. Кроме того, специалисты КЖХ направляют письма руководителям предприятий, на которых работают должники, с просьбой оказать на них воздействие. Пока к мольбам КЖХ о помощи проникла лишь администрация АЭС.

Но может не стоит увлекаться письмами, когда есть закон, а он нынче к злостным неплательщикам строг. Не хочешь платить исправно, переселяйся в жилье меньшей площадью. А с теми, кто проживает в муниципальном жилье, в случае большой задолженности будут расторгать договоры. По инициативе КЖХ в суд подано 45 исковых заявлений на переселение, из которых были удовлетворены пока лишь шесть, а четыре семьи переселены.

Депутаты поинтересовались у П. Канатова, отчего КЖХ так робко прибегает к суду. Оказалось, переселять должников дело накладное. Жилье для этих целей имеется, но оно в крайне плачевном состоянии, и прежде чем отселять в него должника, приходится делать ремонт, вкладывая немалые средства. Отчего у КЖХ хлопот прибавляется, а особой выгоды не ощущается. Народных избранников такой ответ не устроил. Они считают, что КЖХ должен быть жестче в отстаивании своей позиции по отношению к неплательщикам.

В конце обсуждения депутаты в очередной раз порекомендовали коммунальщикам и сотрудникам ЦРКП активнее работать с населением, в случае необходимости привлекать студентов для вручения предупреждений неплательщикам. Как действенную меру парламентарии посоветовали руководству КЖХ в местной прессе обнародовать списки состоятельных должников. Прозвучало также конструктивное предложение решить вопрос о предоставлении субсидии жильцам даже при наличии задолженности, чтобы сумма их квартплаты не продолжала расти в геометрической прогрессии.

«Задыхающихся» от долгов и бремени недобросовестных балаковцев КЖХ предупреждает, что меры к должникам будут усилены и на раздумье им отпущена всего неделя.

...одимую для засыпки выбоин на внутриквар... для газонов и клумб ... эти микрорайоны было доставлено 23 ма... земли

квартиросъемщикам, чьи долги составляют от 5 до 10 тысяч рублей с предложением погасить их в трехмесячный срок. Если у жильцов долг свыше 10 тысяч, то после предупреждения в их квартирах отключают свет и горячую воду. На данный момент, по

...циативе КЖХ в суд подано 45 исковых заявлений на переселение, из которых были удовлетворены пока лишь шесть, а четыре семьи переселены.

Депутаты поинтересовались у П. Канатова, отчего КЖХ так робко прибегает к суду. Оказалось, переселять дол-

...их квартплаты не продолжала рас... геометрической прогрессии.

«Задыхающихся» от долгов и бремени недобросовестных балаковцев КЖХ предупреждает, что меры к должникам будут усилены и на раздумье им отпущена всего неделя.

Спасите, замерзаем!

На минувшей неделе из трубок редакционных телефонов всех чаще звучала эта фраза. При расспросах выяснилось, что жильцам коммунальщики в помощи не отказывают, просто обещали заняться их проблемой чуть позже.

Дело в том, что в ряде домов без отопления остаются один – два стояка, а где-то весь дом еще не подключен к отоплению. Таких домов по данным диспетчеров ТЭЦ еще более 20-ти, основные силы энергетиков и КЖХ направлены на их подключение. «Постоячные» неполадки будут устранены обязательно, но несколько позже. Главное, чтобы от жильцов была подана заявка. Напоминаем, что навести справки или заявить о проблемах с горячей водой или отоплением можно, позвонив на ТЭЦ-4 и в теплосети по следующим телефонам: 62-21-54, 49-56-52, 62-51-45, 62-59-44, 62-58-22, 49-56-94.

Не будут платить, отрежем свет!

На днях к главе БМО явилась делегация жильцов ряда «девятиэтажек» с жалобой на горэлектросеть, которая ограничила им подачу электричества.

Ответ держал В.Дробот, возглавляющий эту организацию. Выяснилось, что ТСЖ этих домов задолжали энергетической службе. Балаковцы вообще накопили немалые долги за потребленное электричество, и пришло время «выбивать» их из злостных неплательщиков. «Товарищества» энергетики поначалу предупреждали, теперь ограничили подачу света. А если они и после этого долги не погасят, то их вовсе лишат электричества. Остальных должников тоже убедительно просят погасить долги. Иначе им не избежать той меры воздействия, что уже применяется к ТСЖ.

Экономика роста

Виктория СЕРЕГИНА

ОБНОВЛЕННЫЙ ПОСЛЕ КАПИТАЛЬНОГО РЕМОНТА ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ГОРБОЛЬНИЦЫ №1 ПРИНЯЛ ПЕРВЫХ ПАЦИЕНТОВ.

Хирурги остались довольны

Этого события медики ожидали с нетерпением. Ведь поначалу нашлось немало скептиков, не поверивших в успешную реализацию этого проекта из-за скудности средств, отпущенных на медицину из бюджета. Однако, как говорится, глаза боятся, а руки делают, и вот уже на торжественном открытии третьей очереди хирургического комплекса главный врач горбольницы Владимир Балашов именовал его не иначе как «дворцом хирургии».

- Это для нас большое, торжественное событие. Мы очень благодарны всем, кто нам помогал: и администрации БМО, и правительству области, и строителям, и медтехникам, установившим новое современное оборудование. Мы готовы начать здесь оперировать, - отметил главврач больницы.

Особой благодарности удостоился наш депутат вице-спикер Госдумы Вячеслав Володин, помощь которого во многом и определила успешное завершение этого проекта.

- Пока мы сами не поверим в себя, ничто не изменится. Ведь, казалось бы, ни в каких программах ремонта этой больницы нет, и средств вроде нет, но когда начнешь переживать, думать, искать возможность помочь, - все получится, - сказал в ответном слове депутат Госдумы.

Актуально

Финансы поют романсы

Валерия АЛИНА

Зимний сезон дорожные службы открывают обычно с 1 ноября. Этот день настал, а в УДХБ - ни песка, ни соли, ни техники, ни средств...

Дорожники к зимней уборке городских улиц от снежных заносов и гололедицы подготовились плохо. Из 33 единиц техники на ходу пока лишь 50 процентов. Результаты состоявшегося в октябре открытого конкурса по обслуживанию дорог в зимний период не засчитаны, так как на участие в нем подали заявки всего три конкурсанта: на каждый лот по одному. Какой уж тут конкурс. Да и заключить с ними договоры управление пока не может, как говорится, «финансы поют романсы». А 1750 тонн пескосмеси, что имеется сейчас в УДХБ, на всю зиму, понятно, не хватит. И пескосмесь на дорогах мы увидим лишь в экстренных случаях, при сильных снегопадах. В сельских округах договор на минимум необходимых работ УДХБ обычно заключает в декабре. В прошлом году на эти цели фермерам выделялось по 5-8 тысяч рублей. Они же, разгребая снежные заносы, сожгли куда больше солярки, чем получили денег. Вполне возможно, что не многие из них в этот сезон согласятся проводить работы почти даром.

В администрации БМО решено провести рабочее совещание по проблеме расчистки дорог зимой. А руководству УДХБ предложено не ждать, когда новые организации изъявят желание убирать городские и сельские улицы, а начать их поиск самим и уже сегодня

Грызуны наступают

Антон АЛЕКСАНДРОВ

О борьбе с грызунами задумались в понедельник участники совещания с участием главы БМО. Выяснилось, что работа по уничтожению хвостатых разносчиков инфекций в нашем районе поставлена далеко не лучшим образом.

Руководитель Балаковского отдела Роспотребнадзора Ольга Техликиди отметила, что с наступлением холодов мыши и крысы начинают перебираться в отапливаемые помещения, в том числе и в жилые дома.

Борьбой с грызунами в БМО занимается государственное предприятие «Дезцентр». Оно обслуживает сразу три района области, и специалисты «Дезцентра» способны эффективно бороться с вредителями. Но из-за отсутствия финансирования из местного бюджета, планомерная борьба с грызунами в нашем городе не ведется.

Мероприятия по дератизации (то есть уничтожению грызунов) регулярно проводятся только в медицинских и образовательных учреждениях и на ряде предприятий. Что же касается жилых многоквартирных домов, то в них, по словам О. Техликиди, регулярная обработка от вредителей не проводится уже долгое время. Поэтому в случае нашествия грызунов главной мишенью для них могут стать именно жилые дома.

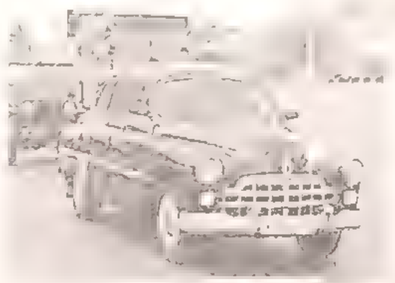
Эхо праздника

Традиционным уже автопробегом по улицам Балакова отметили в минувшую субботу свой профессиональный праздник работники Балаковского пассажирского автокомбината.

Покатушки в День автомобилиста

Антон КОЗЫРЕВ

Колонна с участием антикварных автомобилей стартовала из старого города и прошла по всем центральным улицам города. Празднично украшенные флагами и транспарантами машины и автобусы напомнили первомайские демонстрации прошлого. Во главе колонны прошли 21-я «Волга» в исполнении «Такси», ветеран Великой Отечественной - джип «Виллис» и роскошный лимузин «ЗИМ»



Коллектив Балаковского ПАК в честь профессионального праздника «ударил» по дорогам города автопробегом.

Большая остановка была сделана на центральной площади, у здания администрации. Приветствовать коллег прямо из рабочего кабинета вышел экс-директор ПАКа, почетный работник транспорта, а ныне глава БМО Владимир Рогов.

Он поздравил с праздником родной коллектив и вручил лучшим работникам автокомбината почетные грамоты. А в качестве напутствия, опираясь, очевидно, и на собственный опыт, В. Рогов пожелал транспортникам «ни гвоздя, ни жезла».

Губернские новости

«Гавроши» едут на зимовку

Более тридцати «гаврошей» поймали в Саратове за минувший месяц. Как оказалось, чаще всего попрошайничают на местных улицах воспитанники интернатов и сироты из опекунских семей.

Большинство маленьких бродяг — уроженцы областного центра и сельских районов губернии. Только трое приехали «на зимовку» издалека — из Пензы, Оренбурга и Таджикистана. 22 ребенка вернули туда, откуда они сбежали: родителям, опекунам, воспитателям. Шесть детей отправили в приюты, двух — в больницы, одного — в Центр по работе с несовершеннолетними.

Судя по статистике, юные саратовцы перестанут «кочевать» еще не скоро. На учете состоит более тысячи семей, находящихся в «социально опасном положении». За месяц соцработники отметили три случая жестокого обращения со стороны родителей. Подан иск о лишении родительских прав, районные УВД проводят проверку.

В Саратове гостит чудотворная икона

В пятницу на прошлой неделе в Саратов из Ярославля прибыли православные святыни: частица Ризы господней, икона Божией Матери «Толгская» и икона с частицей мощей святителя Игнатия. Все они принадлежат Свято-Введенскому Толгскому женскому монастырю Ярославской области.

До 5 ноября святыни Толгского монастыря будут находиться в саратовском храме в честь Покрова Божией Матери. В течение всего времени пребывания здесь будут непрерывно совершаться

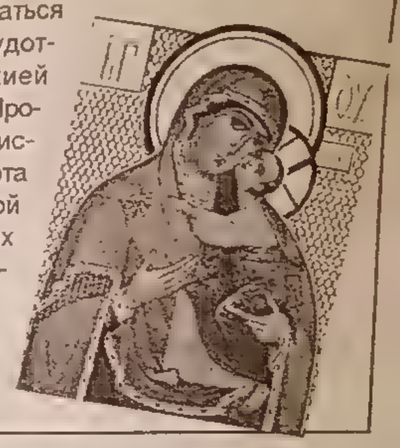
На страже ЗДОРОВЬЯ

ные дома.

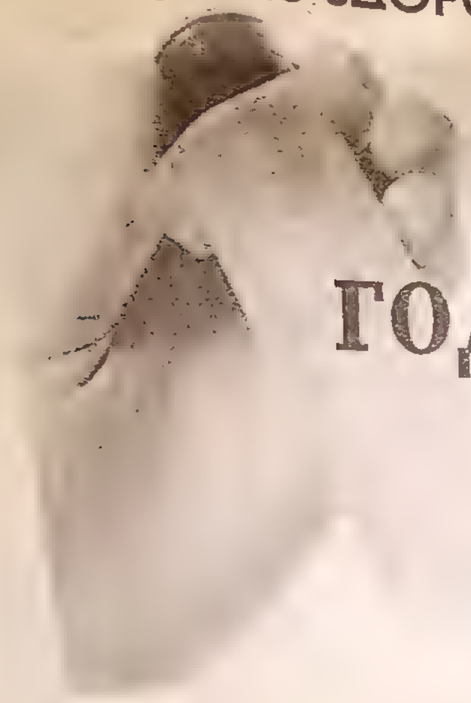
тникам «ни гвоздя, ни жезла».

мощей святителя Игнатия. Все они принадлежат Свято-Введенскому Толгскому женскому монастырю Ярославской области.

До 5 ноября святыни Толгского монастыря будут находиться в саратовском храме в честь Покрова Божией Матери. В течение всего времени пребывания здесь будут непрерывно совершаться молебны в честь чудотворной иконы Божией Матери «Толгская». Прославленная многочисленными чудесами, эта икона является одной из самых почитаемых в России икон Пресвятой Богородицы, сообщает пресс-служба Саратовской епархии.



На страже ЗДОРОВЬЯ



НЕ ПРИВЬЕШЬСЯ, ГОД ЖИЗНИ ПОТЕРЯЕШЬ

МЕДИКИ ПРОСВЕЩАЮТ, АГИТИРУЮТ, СМИ НАПОМИНАЮТ. А НАСЕЛЕНИЕ СОМНЕВАЕТСЯ, ВЫЖИДАЕТ И ПОЛАГАЕТСЯ НА РУССКОЕ «АВОСЬ».

Валерия АЛИНА

Прошло совсем немного времени с тех пор, как мир стал понемногу привыкать к мысли, что Россия - не дикий медвежий край, а вполне цивилизованная страна. На самом деле нам еще далеко до Запада. Взять хотя бы безответственное отношение большей части россиян к своему здоровью...

Прививка от гриппа, как известно, – дело добровольное. Каждый решает сам: пройти вакцинацию и зимовать со спокойной душой или не делать прививку и жить весь слякотно-морозный сезон, рискуя своим здоровьем. Ведь грипп – заболевание коварное, а осложнения после него могут быть смертельными. Медики утверждают, что организм переболевшего человека на восстановление тратит огромные силы, стоящие переболевшему года жизни.

В этом году национальным проектом некоторой категории россиян гарантирована бесплатная вакцинация от гриппа: дети дошкольного и младшего школьного возраста, медики, педагоги и лица старше 60 лет, имеющие хронические заболевания. Всего по Балакову и району будет привито 35 тысяч человек. Остальное население должно позаботиться о себе самостоятельно , но сделать это будет не так просто. Нацпроект «опустошил» полки аптек и складов. Нет пока гриппола не только в Балакове, но и в Саратове, в Самаре. Однако можно обойтись и без гриппола, желающие хоть сегодня могут привиться интернозальной вакциной. Закапать ее в нос можно в любой поликлинике, стоит она недорого, но.... Да-да, есть у нее это самое «но» - у 15 процентов привившихся людей вакцина вызывает аллергическую реакцию. И это значит, что дней 5-7 человек будет страдать ринитом, постоянно шмыгать носом и менять платки. Дискомфорт налицо, но по эффективности наши медики эту вакцину ставят выше гриппола. Привиться можно и импортной вакциной, она эффективнее отечественных препаратов, зато и стоит гораздо дороже.

Медики с завидной регулярностью чередез газеты и телевидение призывают балаковцев позаботиться о своем здоровье, пройти вакцинацию. У балаковцев еще есть время на раздумья, так как гриппол в свободной продаже появится лишь в конце ноября. Просвещенный народ вправе возмутиться: кому нужна вакцина к декабрю? И возмущение вполне понятное, ведь по канонам отечественной медицины у нас принято проходить вакцинацию заблаговременно до наступления массового заболевания населения ОРВИ. Хотя продвинутые американцы делают прививки в течение всего сезона. Может, стоит последовать их примеру, все равно особо выбирать не приходится?

По данным комитета здравоохранения БМО бесплатная вакцинация населения набирает обороты, и намеченная программа уже выполнена на 58%, в том числе по дошкольникам – на 50%, младшим школьникам – 69,9%. Охват взрослого населения в прошлом году составлял 14%, в этом году этот показатель обещает подрасти на 2%.

Из года в год, к сожалению, многие взрослые не желают делать вакцинацию себе и возражают против прививки детям. Причиной отказа, как считают медики, является недостаточная грамотность населения. Некоторые считают, что, сделав прививку, они сразу заболевают. Это неверно, просто организм после введения вакцины начинает на нее реагировать. Иногда может появиться легкое недомогание, подняться температура. Это значит, что вакцина действует. Ничего страшного в том нет, через некоторое время все нормализуется.

Гори синим пламенем!

Люди в черных масках возле пылающего костра - такая картина в последнее время никого не удивляет. В Саратовской области акции по сожжению изъятых у населения наркотиков, увы, стали уже регулярными, а преступления, связанные с оборотом и распространением "зеленой дури", - все изощреннее.

По словам наркополицейских, сегодня в наркобизнес все чаще вовлекаются молодые люди и даже дети. Так, при проверке одной из семей, занимающейся торговлей маком, в качестве главного продавца предстал мальчик лет десяти. Причем, свою роль ребенок исполнил со знанием дела: говорил, что мак принадлежит ему, демонстрировал и нахваливал товар. Понятно, что за этим стоят взрослые, но доказать их причастность на практике очень сложно. Наркополицейские также сетуют на то, что действие посредников-сбытчиков наркотиков - теперь чаще квалифицируется не как пособничество, которое грозит 20 годами тюрьмы, а всего лишь как хранение наркотиков без цели их сбыта, что предусматривает условный срок.

И все-таки дельцам от наркобизнеса расслабляться не стоит: можно вполне реально заработать «реальный» срок. Так, например, житель Балакова за сбыт крупной партии героина получил не только 8 лет лишения свободы, но и еще был оштрафован на 80 тыс. руб.

Государственные новости

Слиска перейдет на бижутерию?

От воров не застрахован никто. В том числе и «большие» начальники.

На прошлой неделе все крупные российские газеты писали о том, что нашествию воров в собственную квартиру подверглась вице-спикер Госдумы Любовь Слиска. Факт грабежа фигуры такого ранга уже сам по себе является сенсацией. Но эффект разорвавшейся бомбы произвел не он, а тот список украденного, который якобы случайно попал в СМИ. В этой коллекции и яйцо «под Фаберже», и монеты к 300-летию преставления святителя Митрофана, десятки колец, колье, часов – и все это от лучших ювелирных домов мира. В списке – ювелирные подарки от чиновников и государственных деятелей ближнего зарубежья, известных своей антироссийской политикой...

По-видимому, скандал только набирает обороты. Любовь Константиновну не раз называли как кандидата на самые престижные государственные должности. Теперь же противники Слиски и «Единой России» намерены инициировать вопрос и расследование в Госдуме: каким путем нажиты сокровища главной дамы Государственной думы?

Шпроты под запретом

С 20 октября в Россию запрещен ввоз латвийских рыбных консервов.

Специалисты Россельхознадзора установили, что содержание опасного вещества бензопирена в латвийских шпротах производства ООО «Гамма-А» и АО «БривайсВильнис» превышено почти вдвое. В Россельхознадзоре уверяют, что мера временная, но дату окончания действия не называют. Россельхознадзор в данном случае выступает не только защитником отечественного потребителя, но и как инструмент экономического регулирования рынка: в настоящее время шпроты в России выпускают, в частности, Калининград и Мурманск, однако продукция отечественного про-

Прямая линия

Большинство звонивших интересовались вопросами отсрочки от военной службы, но по разным обстоятельствам. Поэтому прямая линия, скорее, походила на юридическую консультацию. Сами призывники к военкому не обращались, очевидно, чего-то опасаясь. Чаще всего звонили их матери и... жены, начиная вопрос с фразы: «Сына (или мужа) забирают в армию». В таких случаях военком сразу поправлял: «Забирают в милицию, а в армию призывают!»

...Молодая женщина, слегка смущаясь, сообщает, что ждет ребенка, и срок беременности составляет 18 недель. При этом ее мужу уже пришла повестка из военкомата. Будет ли он служить и сколько? Как объяснил Владимир Ильмушкин, отсрочку от службы получают будущие отцы, если срок беременности женщины составляет не менее 26 недель. Значит, в этом случае молодому человеку все же придется отправиться в ряды вооруженных сил. Но примерно через полгода он по закону будет комиссован. В следующем звонке описывается почти такая же ситуация, но срок беременности уже больше 30 недель. Здесь основания для отсрочки уже налицо. Необходимо только представить

Владимир Ильмушкин: «В армию не забирают, а ПРИЗЫВАЮТ!»

Антон КОЗЫРЕВ

В минувшую среду военный комиссар г. Балаково Владимир Ильмушкин отвечал на вопросы граждан о призыве и воинской службе. Прямая линия военкома продлилась 2 часа. За это время поступило полтора десятка звонков. Мы расскажем о самых интересных и важных темах, затронутых в ходе прямой линии.

мушкин, поскольку после окончания военной кафедры молодой человек получит звание офицера запаса и на службу уже не призывается. Но, как выяснилось позже, при «Бауманке» создается не военная кафедра, а военно-учебный центр. Туда тоже можно поступить по желанию, после прохождения медкомиссии. Студенты, учащиеся в таких центрах, заключают контракт с вооруженными силами, получают повышенную стипендию, но после окончания института должны будут отслужить не менее 3 лет в качестве офицеров. Всего в России к 2008 году в 33 вузах будут созданы военно-учебные центры, а в 35-ти – военные кафедры. Так что выбирать студентам.

А вот сокращенный срок службы для призывников, получивших высшее образование, скоро уйдет в прошлое. Как известно, со следующего года срок службы в армии сократится до 1,5 лет (для призывников с высшим образованием – 1 год). А с 2008-го все призывники, независимо от образования, будут служить год.

сказали, что анализы будут платными: готовь, парень, 250 рублей. Надо ли платить за армейскую медкомиссию?

– Нет, такого ни в коем случае быть не должно, – ответил военный комиссар. – Все обследования в рамках призывной медкомиссии делаются бесплатно. Интересный случай, надо разобраться.

Наконец, самый возмущенный звонок поступил от Галины Петровны, матери солдата.

– Сын служит пятый месяц, а справку об этом в его части нам не дают. В военкомате такую справку тоже не выдали, сославшись на то, что это обязанность командиров. А без справки нельзя сделать перерасчет за коммунальные услуги, – сетует женщина. Парень дома не живет, а платить за него приходится

Напрасно Владимир Ильмушкин объяснял, что по новым правилам, вышедшим в мае 2006 года, перерасчет за время службы в вооруженных силах может быть сделан после увольнения из армии сразу за весь срок. Достаточно только представить военный билет в ЖКУ

По мнению Галины Петровны

временная, но дату окончания действия не называют. Россельхознадзор в данном случае выступает не только защитником отечественного потребителя, но и как инструмент экономического регулирования рынка: в настоящее время шпроты в России выпускают, в частности, Калининград и Мурманск, однако продукция отечественного производителя более качественная и, как следствие, более дорогая, чем латвийский импорт.

Теперь же у российских производителей рыбных консервов появляется шанс занять нишу своего основного конкурента.

человеку все же придется отправиться в ряды вооруженных сил. Но примерно через полгода он по закону будет комиссован. В следующем звонке описывается почти такая же ситуация, но срок беременности уже больше 30 недель. Здесь основания для отсрочки уже налицо. Необходимо только представить в военкомат справку из женской консультации.

Галина Николаевна рассказывает, что ее сын учится в МГТУ им. Баумана, и там якобы есть военная кафедра. Стоит ли парню поступать туда? Конечно, лучше поступить, считает Владимир Ильпризывников, получивших высшее образование, скоро уйдет в прошлое. Как известно, со следующего года срок службы в армии сократится до 1,5 лет (для призывников с высшим образованием – 1 год). А с 2008-го все призывники, независимо от образования, будут служить год.

Пристальное внимание военкома вызвал вопрос от дедушки одного из балаковских призывников. По словам дедушки, его внук проходит призывную комиссию, в военкомате его направили на освидетельствование в Саратов, назначили анализы крови. И при этом

не живет, а платить за него приходится

Напрасно Владимир Ильмушкин объяснял, что по новым правилам, вышедшим в мае 2006 года, перерасчет за время службы в вооруженных силах может быть сделан после увольнения из армии, сразу за весь срок. Достаточно только представить военный билет в ЖКУ.

По мнению Галины Петровны, это несправедливо. Кто будет делать перерасчет за 2 года? Когда женщине предложили снять сына с регистрации в квартире, она тоже отказалась – мол, мороки много. Так что помочь ей военком смог только советом: «Не будьте пессимистом!»

Выставки

Торжество выявило проблему

- Издалека долго, течет река Волга... - выводил нестройный хор зрителей, собравшихся 27 октября в городском выставочном зале. Так нетрадиционно, с песнопения началось открытие здесь очередной выставки, тема которой - "Волга глазами художников". Двадцать балаковских живописцев представили на суд зрителей работы, запечатлевшие великую русскую реку.

Татьяна ГУСАРОВА

В ГОРОДСКОМ ВЫСТАВОЧНОМ ЗАЛЕ ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «ВОЛГА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКОВ».

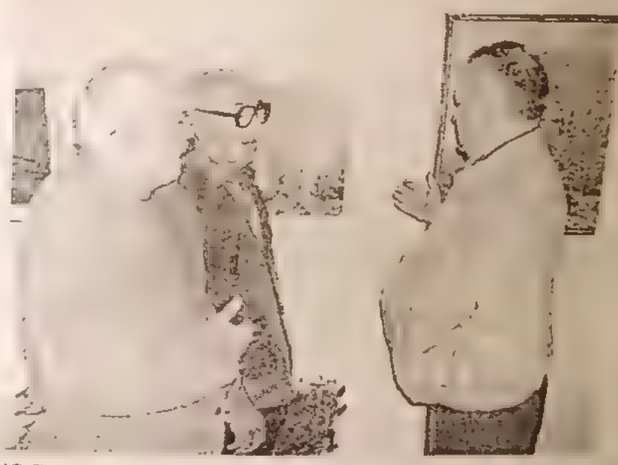
Директор Балаковского филиала музея им.Радищева Н.А.Шкондой и директор городского выставочного зала Т.Гусарова на открытии вернисажа.

Открытие выставки на этот раз не обошлось без серьезного разговора, поднятого директором балаковского филиала музея им.Радищева Н.А.Шкондой, которая призвала авторов, организаторов и зрителей все-таки разделить понятие салонной и тематической выставок. Будучи заявленной как серьезная, нынешняя экспозиция в итоге не поднялась выше уровня салонной. Многие представленные произведения, несомненно, способны украсить интерьер, однако на тематической выставке хотелось бы видеть глубокие картины, проникнутые размышлениями художника-гражданина. Мнение Натальи Анатольевны поддержал и С.Серов, заметивший, что грамотно подготовленная выставка подразумевает наличие качественного справочного и научного аппарата (буклетов, каталогов, афиш, аннотаций), и без помощи города здесь не обойтись. Высказывались замечания и о качестве отдельных работ.

В подобной ситуации вполне естественным будет вопрос о роли художественного совета, созданного при управлении культуры, одним из направлений деятельности которого является руководство отбором картин для участия в городских выставках. На сей раз организаторы не сочли необходимым привлечь этот авторитетный орган.

Центральное место на выставке по праву было отдано жанровым картинам С.Серова ("Реквием по Хвалынскому острову", "Удачный улов"). Яркие, образные, они всегда привлекают внимание зрителей. Волга у него не предмет эстетического наслаждения, а, скорее, кормилица. Но природу довольно сложно писать в бытовом жанре, поэтому на выставке преобладают пейзажные работы.

Каждый из художников воспринимает реку сообразно своему видению и настроению: в ее естественной красоте, выраженной в строго реалистической манере



Ю.Быков, М.Пономарев и А.Лемешкин за обсуждением работ.

в этюдах А.Петрова и супругов Ежковых, или в мажорных тонах, сочно, импульсивно, как в картинах В.Мостового, или животрепещуще, лирично в акварелях В.Задорожного, Л.Самарцевой. Начинающий автор Л.Лещенко, для которого это лишь второй "выход в свет", "одел" Волгу в серебро. Географию великой русской реки проследил Ю.Быков: Самара, Яблонька, Балаково... Волга привлекает наших мастеров не только в полноводье, но и в состоянии трепетного ожидания весны, и в осенние деньки, и в зимнюю пору.

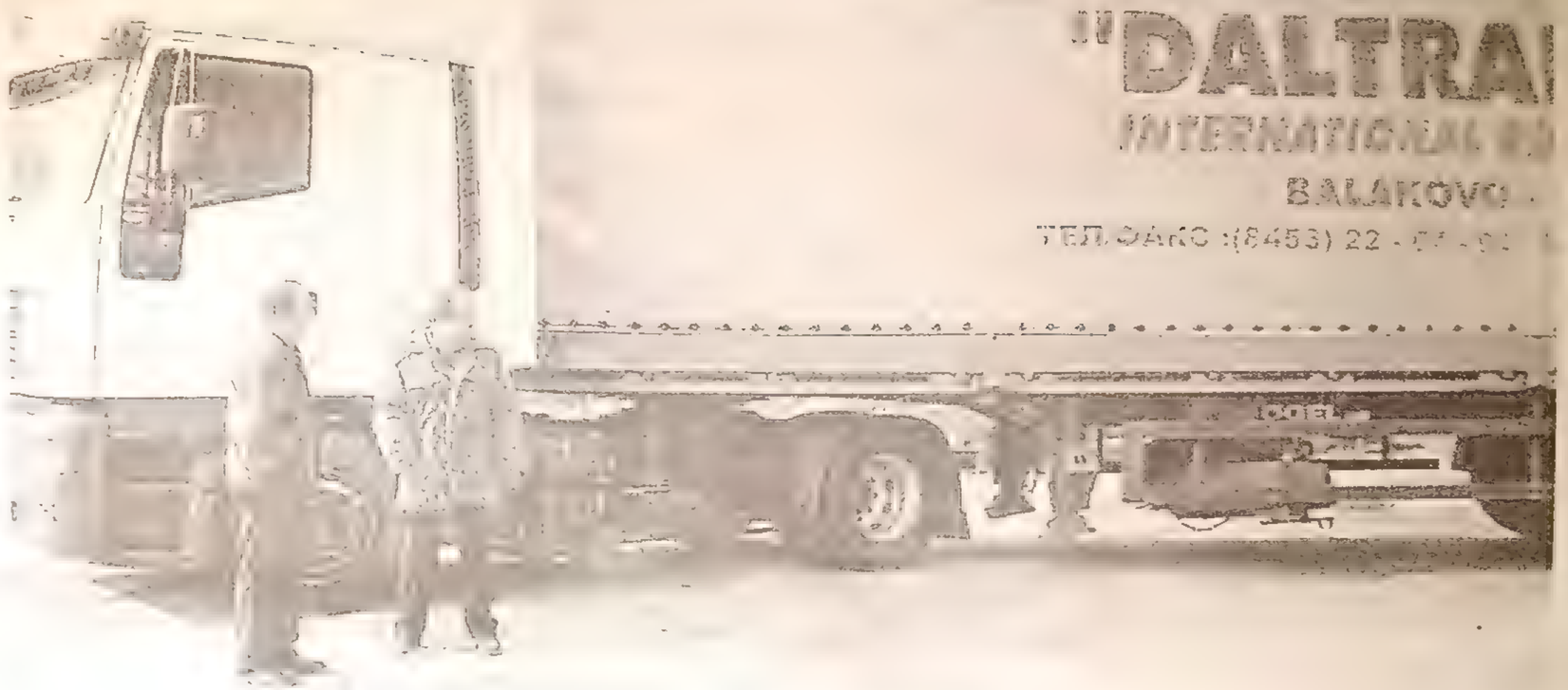
В любом случае советуем вам, уважаемые читатели, посетить городской выставочный зал и сопоставить свои ожидания от решения заявленной темы с увиденным

Валентина ШУНИНА

Не было бы счастья... да безработица помогла

КАК РЯДОВОЙ ВОДИТЕЛЬ СМЕНИЛ БАРАНКУ АВТОМОБИЛЯ НА ДИРЕКТОРСКОЕ КРЕСЛО.

Более двух десятков большегрузных автопоездов фирмы «Дальтранслюкс» колесят по дорогам России и зарубежья.



В начале 90-х годов многие балаковцы оказались без работы. Водитель с солидным стажем и опытом В. А. Савин, как и многие другие водители автоколонны №1180, тоже остался не у дел. Владимир Александрович по натуре человек рисковый. Не стал ждать, когда ситуация в стране улучшиться, он зарегистрировал фирму, приобрел МАЗ. А вскоре, чтобы расширить свое дело, не сказав ни слова семье, заложил все, что имел на тот момент: квартиру, и взял кредит. Риск оправдался. За миллион рублей Савин рассчитался в течение года. Дело потихоньку разрасталось. Одному управляться с делами стало сложно, и он пригласил к себе бывших сослуживцев из автоколонны, и вскоре сколотил неплохую команду.

Взял Владимир Александрович в безвозмездное пользование землю – бывшую городскую свалку. Здесь вместе с коллективом со временем построили авторемонтную мастерскую, разровняли и забетонировали двор, подъездные пути и площадку для стоянки автомобилей. Вскоре появились и крупные заказы. Савину повезло, руководство «Химволокна» вело поиск автофирмы для перевозки своей продукции. Узнав, что есть в родном городе «Дальтранслюкс», химики доверили дело землякам и не прогадали. По сей день водители Савина перевозят грузы этого предприятия, и не только по стране, но и за границу.

[illegible] большегрузные автомобили [illegible] участия в ассоциа[illegible] дороги

тели обучаются на специальных трехнедельных курсах. По окончании получают допуск на международные перевозки. Их заносят в компьютерную сеть, и затем они беспрепятственно колесят по дорогам Европы и Азии, не имея особых проблем на границах. Своими кадрами В.Савин гордится, они считаются самыми квалифицированными в городе. И благодаря их труду фирма «Дальтранс[illegible]

автослесаря».

За безопасность на дорогах водителям фирмы можно не волноваться, такие вопросы здесь решаются корпоративно. В каждой машине установлена специальная связь, после получения сигнала от водителя ему обязательно будет оказана помощь. В ближайшее время «Дальтранслюкс» собирается обезопасить своих людей и грузы еще надежнее и планирует установить спутниковую

ренность. Пусть эти машины и дорогие, каждая обходится в 4,5-5 миллионов рублей, но это нас не смущает. Они со временем окупят себя. Уже через четыре года наша фи[illegible] ма планирует окончательно рассчитать[illegible] автомобили станут собственностью «Дальранслюкса» Веру в то, что так и будет [illegible] репляют наши надежные партнеры, [illegible] гими из которых фирму связывает [illegible] сотрудничества. В Е[illegible]

...этого предприятия, и не только по стране, но и за границу.

ПРОФЕССИОНАЛОМ СТАТЬ НЕПРОСТО

За рубеж гонять большегрузные автомобили – дело непростое. Без участия в ассоциации международных перевозчиков на дороги дальнего зарубежья наших водителей никто и не допустит. Потому «Дальтранслюкс» с первых своих шагов стал членом этой солидной организации. Нелегко бы предпринимателю пришлось, возьмись он готовить свои кадры к международным автоперевозкам самостоятельно. А благодаря ассоциации подготовкой кадров занимается ее филиал в Саратове. Здесь водители обучаются на специальных трехнедельных курсах. По окончании получают допуск на международные перевозки. Их заносят в компьютерную сеть, и затем они беспрепятственно колесят по дорогам Европы и Азии, не имея особых проблем на границах. Своими кадрами В Савин гордится, они считаются самыми квалифицированными в городе. И благодаря их труду фирма «Дальтранслюкс» самая, кстати, старейшая в Поволжье - более 15 лет у партнеров на хорошем счету. Вот только возраст у команды Савина почти предпенсионный. Самым опытным и надежным шоферам далеко за 50. На смену им пока приходит молодежь, которую интересует не дело, а размер зарплаты. И, как правило, она еще не имеет ни навыков, ни хороших технических знаний. Но В. Савин уверен, что со временем ситуация изменится к лучшему. У его водителей подрастают сыновья, они еще школьники, но на каникулах охотно трудятся в мастерской «Дальтранслюкса». «Подрастут и сядут за руль, - надеется Владимир Александрович. - А пока правильно делают, что учатся ремонтировать автомобили. Ведь хороший водитель должен знать устройство автомобиля лучше любого автослесаря».

Недавно автомобилисты страны отметили свой профессиональный праздник. В связи с этим Владимир Александрович Савин просил поздравить всех водителей и своих коллег с Днем работника автомобильного транспорта, а также назвать имена лучших сотрудников его фирмы, многие из которых трудятся здесь со дня основания. Это С.Тенькаев, В.Белых, В.Бурлаков, Т.Дуганова, А.Филянин, А.Абрамов, В. Скворцов и другие. В.Савин уверен, что «Дальтранслюкс» и впредь будет развиваться благодаря их добросовестному труду.

За безопасность на дорогах водителям фирмы можно не волноваться, такие вопросы здесь решаются корпоративно. В каждой машине установлена специальная связь, после получения сигнала от водителя ему обязательно будет оказана помощь. В ближайшее время «Дальтранслюкс» собирается обезопасить своих людей и грузы еще надежнее и планирует установить спутниковую систему слежения. Она даст возможность с точностью до 50 метров знать расположение автопоездов в любом направлении по пути их следования.

ДО ХОЛДИНГА РУКОЙ ПОДАТЬ

О солидности фирмы судят по ее доходам. Доходы у «Дальтранслюкса» приличные, только все средства вложены в дело. Владимир Александрович отлично понимает, что время диктует свои условия. «Нельзя топтаться на месте, если хочешь быть конкурентоспособным, - считает он. - Я недавно приостановил даже строительство административного здания и все средства направил на обновление автопарка. Из 24 автомашин фирмы отечественных МАЗов у нас осталось три. Есть шесть американских автопоездов. Но предпочтенье все же отдаем «Вольво», «Сканио», «Ивеко». В лизинг стараемся брать именно такие автомашины, соответствующие стандартам 3-го и 4-го еврокласса. Уже 7 автомобилей получили, на три еще есть договоренность. Пусть эти машины и дорогие, каждая обходится в 4,5-5 миллионов рублей, но это нас не смущает. Они со временем окупят себя. Уже через четыре года наша фирма планирует окончательно рассчитаться, и автомобили станут собственностью «Дальтранслюкса». Веру в то, что так и будет, укрепляют наши надежные партнеры, со многими из которых фирму связывает давнее сотрудничество. В Балакове – это «Балаковский завод волоконных материалов», «Европейская мебельная компания», «Балаковские минудобрения», завод минеральных наполнителей, а еще сеть магазинов «Магнит», компания «Пепси-кола». И это еще не все заказчики. Одним словом, обороты позволяют нам развиваться. Перевозок у нас сейчас столько, что своими силами уже не обходимся...»

Владимир Александрович нисколько не лукавит: у его фирмы есть еще две «дочки», которые возглавляют сыновья. Старший из которых Александр Савин - глава саратовской «Дальтранслюксэкспедиции». Он нанимает других перевозчиков под грузы, доставка которых поручена «Дальтранслюксу». Он же отвечает за поиск новых партнеров. Младший Евгений, недавно получив специальное образование, возглавляет «Дальтранслюкс-сервис», он главный инженер на фирме отца и отвечает за исправность автотранспорта.

В планах на ближайшее будущее у Савиных - объединить все три фирмы в холдинг. Его создание упрочит нынешние позиции предприятия и будет способствовать дальнейшему процветанию семейного дела.

ДОМ КНИГИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

СИСТЕМА «ГАРАНТ»

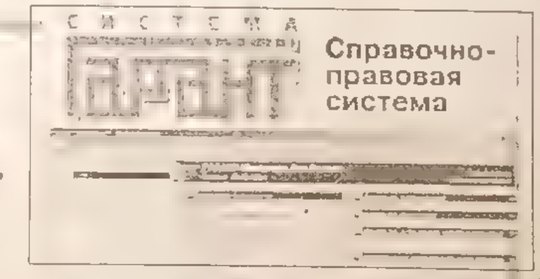
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА.

Выпуск 13 «ОСЕНЬ-2006»

Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей и специалистов, а также для домашнего пользования. **ДИСК СОДЕРЖИТ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УЧЕБНЫМИ ПРОГРАММАМИ ВЕДУЩИХ ВУЗОВ СТРАНЫ.**

- Более **10 000** документов · **90** томов комментариев · **50** учебников.
- Книги серии «Классика российского правового наследия».
- Указы, постановления, нормативные акты, судебная и арбитражная практика.
- Формы правовых документов.
- Толковый словарь нормативных определений.

Право, бухучет, налогообложение, оценка собственности и многое другое.



Один диск заменит целую библиотеку + удобная система поиска.

Цена CD **120** руб., DVD (включает интерактивный обучающий курс системы «Гарант») 250 руб.

А также большой выбор самоучителей, полезные программы, аудиокниги, музыка, компьютерные игры и образовательные программы для студентов и школьников.

ЖДЕМ ВАС: ул. Ленина, 129 (ост. «Космос») т. **44-54-72.**

В извещение, опубликованное в газете «Балаковские вести» №83 от 27.10.2006г., внести следующие изменения:

- абзац 4 читать в редакции: «С 27 октября 2006 года по 27 ноября 2006 года 10.00 час. исполнители могут обратиться за конкурсной документацией по адресу: 413800 город Балаково, Саратовской области, улица Трнавская,12, каб. №119, тел. 62-01-23 (КУИ БМО) официальный сайт www.admbal.ru. Конкурсная документация выдается бесплатно на основании письменного запроса заинтересованного лица

абзац 5 читать в редакции «Прием заявок осуществляется в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, с 27 октября 2006 года по 27 ноября 2006 года 10.00 час. по адресу 413800 г.Балаково Саратовской области, ул. Трнавская 12 каб №119 (КУИ БМО). Заявки на участие в открытом конкурсе подаются в письменной форме в запечатанных конвертах

Читатель спрашивает

Как «разводят» в интернете

Кто такие скаммеры? Говорят, это новая разновидность мошенников?

Валерий СМЕТАНКИН

Не совсем новая — она появилась вскоре после того, как появился интернет. Наиболее бессовестные и предприимчивые сообразили, что на этом можно неплохо заработать. Их-то и прозвали скаммерами. То есть попрошайками, или, как сейчас модно говорить, «специалистами по разводкам». Они рассылают письма со слезными просьбами перечислить им деньги на якобы уникальную операцию, внести большой залог за освобождение из тюрьмы и т.п.

Особая прослойка среди скаммеров — псевдоневесты, которые рассылают в брачные интернет-агентства сведения о себе (обычно выдуманные), а, зацепив потенциального жениха за границей, изощренно вытягивают из него деньги.

К сожалению, у России в этом секторе дурная слава: уже составлен черный (и отнюдь не короткий) список невест-скаммеров, натянувших нос не одной сотне доверчивых иностранных холостяков.

ВАМ

Администрация и педагогический коллектив МОУ СОШ №2 благодарит депутата районного собрания **Артура Эдуардовича Колосова** за помощь, оказанную школе, внимание и заботу.

Здоровья Вам, успехов, счастья!

Читателю советуют

Уточни стаж сегодня, завтра может быть поздно

Валентина ШУНИНА

Трудовому населению уже сейчас стоит позаботиться о достоверности сведений, поступающих от работодателей в пенсионный фонд, чтобы, оформляя пенсию, застраховать себя от нежелательных «сюрпризов».

Балаковец Николай П. едва не лишился права на льготную пенсию из-за неправильно поданных работодателем в пенсионный фонд сведений о его трудовом стаже. И доказывать свою правоту ему пришлось в суде.

От подобного случая никто из нас не застрахован. Уже сегодня при начислении пенсии некоторые граждане сталкиваются с отсутствием на предприятиях и в архивах нужных для этого документов. Особенно остро стоит проблема их сохранности там, где предприятия либо уже банкроты, либо проходят эту процедуру. С этих предприятий не всегда документы поступают в архив, как того требует закон, зачастую их просто выбрасывают. Из-за этого у людей выпадают из трудового стажа, порой, годы, что, естественно, отражается на размере пенсии. Потому управлению ПФР сейчас приходится заниматься преобразованием пенсии, чтобы максимально учесть и сохранить людям их пенсионные права.

Есть проблемы и с достоверностью индивидуальных сведений, предоставляемых в ПФР работодателями на застрахованных ими работников. К октябрю ПФР вынужден был сведения на1539 застрахованных лиц признать недействительными. А эти данные влияют на правильность подсчета расчетного пенсионного капитала и срок назначения пенсии.

По данным УПФР далеко не все страхователи предоставляют индивидуальные сведения в пенсионный фонд. Так, не представили их до сих пор следующие предприятия: «Завод по производству серной кислоты», «Вискозное волокно», «Нить», «Полипропилен», «Целлофан», «Балаковское химволокно». Сложно работать в этом вопросе ПФР с «Саратовгэсстроем», так как предприятие находится в стадии банкротства. В числе проблемных «Аргон», который не ведет финансово-хозяйственную деятельность, и ликвидированная в этом году «Больница восстановительного лечения».

Жителям города и района, как считают в УПФР, нужно заблаговременно обратиться к его специалистам для уточнения любых вопросов о трудовом стаже. Если сейчас не проявить активности, то в будущем из-за расхождений имеющихся сведений и отсутствия всех необходимых документов из трудового стажа некоторых граждан может быть исключен значительный период времени, а значит, и пенсия будет начислена гораздо меньше.

Начальник УПФР в Балаковском районе Людмила Фяева:

- Всем работающим гражданам независимо от даты начисления пенсии следует проверить свои трудовые книжки и при необходимости получить уточняющие справки. В управлении для этих целей имеется отдел оценки пенсионных прав. Специалисты уже провели правовую обработку сведений о трудовом стаже на 16 607 застрахованных лиц, в том числе проверили 2 672 трудовые книжки граждан, уходящих на пенсию в 2006-2007 году. И выяснилось, что практически в каждой трудовой книжке имеются неправильные, неточные записи, и этим людям придется подтверждать свой стаж другими документами.

Письмо в редакцию

ВАШ НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

Письмо в редакцию

Как любовь кредитом привязали

СМЕШНАЯ И НЕМНОГО ГРУСТНАЯ ИСТОРИЯ ПРИКЛЮЧИЛАСЬ С МОЕЙ СЕСТРОЙ. ДУМАЮ, ОНА БУДЕТ ИНТЕРЕСНА МНОГИМ.

У нас в семье Галина была из трех сестер самая младшая и симпатичная. А вот в личной жизни не повезло именно ей. Замужем была недолго, все, что нажила Галя в браке, так это сына. После развода долго у нее не было близкого друга, видно, потому, устав от одиночества, сестра ответила на ухаживания женатого сослуживца. Год пролетел незаметно, между Галей и Андреем сложились теплые любовные и доверительные отношения...

У сестры была давняя мечта съездить за границу, сынишку из глубинки хоть ненадолго вывезти, и обязательно к океану. Но отдохнуть ей хотелось с размахом, не думая о тратах. Однако скромный семейный бюджет не позволял сестре осуществить мечту. И тогда она решила взять в кредит 50 тысяч рублей – деньги для нее немалые. В банке дали добро, но так как у сестры за душой кроме квартиры и дачи ничего другого не было, то пришлось ей искать поручителя. Помочь ей в этом не смогли ни родные, ни подруги, сами к тому времени набравшие кредитов, и Галя обратилась к Андрею. Тот два дня раздумывал, прежде чем согласиться стать поручителем. Кредит сестра оформила сроком на пять лет.

Галя и ее сынишка славно отдохнули в Арабских эмиратах, две недели нежились на пляже и качались на волнах океана. Вернулись домой радостные от впечатлений. Вскоре жизнь вошла в привычную колею. Встречи с Андреем продолжались, он дарил ей цветы, конфеты. Прошел еще год, и сестра стала замечать, что ее возлюбленный к ней поостыл. Он появлялся у нее все реже и реже, а цветы и конфеты исчезли вовсе. Иногда сердечный друг являлся к ней нетрезвым. Порой, раздув скандал из ничего, уходил, не простившись. Закралась сестре мысль, что у него появилась другая женщина. Любви особой к Андрею у Гали не было, да и он ей никогда не делал пылких признаний. Потому она и недоумевала, зачем он скрывает правду, ведь она ему не жена, и объяснять причину разрыва отношений не обязательно. Но Андрей еще несколько месяцев маялся сам и мучил Галю, пока все не разрешилось совершенно случайно.

Пришел однажды Андрей сильно пьяным и устроил очередной скандал. Еле ворочая языком, принялся обвинять Галю в том, что она взвалила на себя такой долгосрочный кредит. Мол, пару недель барахтанья в океане не стоили ярма на шею на целых пять лет. Тут сестра все поняла: Андрей, поручившись за Галю, стал у нее заложником на пять лет. И теперь он бы рад уйти к другой женщине, да боится мести. А вдруг со зла покинутая женщина перестанет погашать кредит, и как поручителю ему придется выплачивать оставшуюся сумму ее долга

Отношения Гали с Андреем еще продолжаются. После того скандала, наутро, сердечный друг принялся уверять сестру, что все у них отлично, а на пьяные бредни не стоит обращать внимание. И хотя скандалы прекратились, а цветы и конфеты появились вновь, Галя, возможно, расстанется с Андреем, если он не справится со своими страхами. И повода бояться, что она повесит на него кредит, у Андрея нет: ежемесячные взносы в банк Галя делает сама и всегда вовремя.

В.СИДОРКОВА

ВАШ НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК
СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА
«УЛЬТРАТОН»
по цене электрочайника
1300 р.
вес - 300 г, патент РФ

ПРОДАЖА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Приобрести аппарат можно в маг. «Спорт и туризм» по ул.Ленина, 90/92, отдел «Сигрейс», тел.44-72-53.

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
5 ноября
к.т «Мир»
с 10.00 до 12.00

Читатель рассказывает

Балаковцы отметили юбилей Галины Вишневской

«Динамичны и властны, притягивают, как магнит, сильные и своевольные личности». Так характеризуют гороскопы людей, родившихся под знаком Скорпиона. В полной мере эти качества присущи царице сцены Г.Вишневской, чье 80-летие недавно отмечала страна, а работники центральной библиотеки приурочили к юбилею певицы очередной литературно-музыкальный салон.

26 октября участники встречи вспоминали жизненные вехи оперной дивы, судьба которой не всегда была устлана розами и которой в 47 лет, будучи вместе с мужем М.Ростроповичем изгнанной из Советского Союза, пришлось начинать все заново. Страницы автобиографической книги «Галина» «перелистывали» сотрудники и друзья библиотеки М.Баринова, Л.Савенко, С.Полесчикова, а музыкальными иллюстрациями стали известные оперные арии из репертуара Галины Павловны в исполнении К.Хачатурян.

Итог встречи – новая волна интереса к жизни и творчеству Г.Вишневской: все экземпляры книги, имеющиеся в фондах, нашли читателей.

Татьяна СЕРГЕЕВА

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 НОЯБРЯ

ОРТ
05.50, 06.15 Х/ф «Ребенок к ноябрю».
06.00, 10.00, 15.00 Новости.
07.50 Служу Отчизне!
08.30 «Дональд Дак представляет», «Ведьма».
09.20 «Умницы и умники».
10.20 «Тихий Дон» Сергея Бондарчука.
10.50 Пока все дома.
11.30, 15.10 Х/ф «Воспоминания о Шерлоке Холмсе».
18.00 Времена.
18.50 Саша и Лолита в программе «Две звезды».
21.00 «Время».
21.50 Х/ф «Телефонная будка».
23.25 Д/с «Секс-символы».
00.20 «10 лет вместе». Концерт Гарика Сукачева и группы «Неприкасаемые».
02.00 Х/ф «Посмотри на меня».
04.10 «Цирковые династии». Дуровы.

РТР
05.55 Х/ф «Служили два товарища».
07.30 «Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Сельский час».
08.50 «Диалоги о животных».
09.20 М/ф «Волшебное кольцо».
09.40 Х/ф «Финист - ясный сокол».
11.20 «Городок». Дайджест.
11.50 «Сам себе режиссер».
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль N107».
15.05 Х/ф «Риск без контракта».
16.40 «Форт Боярд».
18.20 «Танцы со Звездами».
20.30 Юбилейный вечер «60 лет в обед».
23.50 Х/ф «Лучший друг».
01.50 Х/ф «Мои голубые небеса».
03.45 Т/с «Взгляды».
04.25 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ
05.15 М/ф «Звезда Лоры».
06.35 Х/ф «Мистер нянь».
08.00, 10.00, 13.00, 19.00 «Сегодня».
08.20 Х/ф «Воскресный папа».
10.25 Х/ф «Бумер. Фильм второй».
13.20 «Валерий Леонтьев представляет...»
15.00 «Советская власть: караул устал ждать».
15.50 Х/ф «Гарри Поттер и тайная комната».
19.40 Х/ф «Жмурки».
21.55 Х/ф «Интердевочка».
00.45 Х/ф «Любовник леди Чаттерлей».
02.35 Т/с «Мангуст».

ТВ1
06.30 Х/ф «Гусарская баллада».
08.25 М/ф «Сказка о Мертвой царевне и о семи богатырях».
08.55, 15.50, 23.35 «Битва за Москву».
09.00 Ключевой момент.
09.45, 05.40 «Репортер».
10.05 На даче.
10.35 Наши любимые животные.
11.10 Караоке на Арбате.
11.45, 14.45, 17.45, 21.00, 23.40 События.
12.05 Х/ф «Взрослые дети».
13.40 «Море волнуется раз...»
13.55 Городское собрание.
15.00 Х/ф «Хиллари Клинтон». Из цикла «Самые влиятельные женщины мира».
15.55 Х/ф «Принц Жемчужного острова».
18.00 Витас в концертной программе «Песни моей мамы».
19.00 Т/с «Родина ждет».
21.30 Х/ф «Вместо меня».
00.00 Чемпионат мира по спортивным танцам. Ансамбли.
01.05 Х/ф «Тело».
03.05 Х/ф «Запятнанная репутация».
04.55 Т/с «По закону».

ТНТ
07.00 Неизвестная планета.
07.20 «Любовь и тайны Сансет Бич».
08.10 Твоя среда обитания.
08.40 М/ф «Непоседа», «Реактивный поросенок», «Кубик».
09.00 М/с «Братц».
09.30 М/ф «Приключения Фунтика».
10.00 Д/ф «Зверские сказки». «Пчелы» и «Бабочки».
11.05, 02.30 Х/ф «Экстремальное свидание».
13.00 Деньги на проводе.
13.30 Такси.
14.00 Голые стены.
15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Кандидат».
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.10, 04.15 «Ночные игры».
01.35 Наши песни.
02.00 Т/с «Семейка Аддамс».

СТС
06.00 «Покорительница волн».
07.25 М/ф «Приключения пингвиненка Лоло».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Пеппи Длинныйчулок».
09.00 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 М/с «Том и Джерри».
10.15 Х/ф «Город Хеллоуин 2».
12.00 М/ф «Аленький цветочек».
12.55 М/ф «Алиса в Стране Чудес».
14.30 М/ф «Правдивая история Красной Шапки».
16.00 История в деталях.
16.30 Т/с «Все смешалось в доме...»
21.00 Х/ф «Тайский вояж Степаныча».
23.00 Слава Богу, ты пришел!
00.15 Х/ф «Прогулка».
02.00 Х/ф «Наверняка».
03.30 Х/ф «Сильная женщина».
03.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.40 М/с «Геркулес».
08.05 М/ф «Маугли».
09.15 Ради смеха.
09.45 Х/ф «Подземелье драконов 2».
12.00 «Жить вкусно с Д. Оливером».
12.30 Техасский Росвелл.
13.30 Т/с «Друзья».
14.30 М/с «Гриффины».
15.00 М/ф «Ну, погоди!»
15.15 «Задорнова к ответу!»
18.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
19.30 «24».
20.00 Т/с «Трое сверху».
20.30 Т/с «Братья по-разному».
21.00 Т/с «Солдаты 10».
22.00 Частные истории.
23.00 «Криминальные игры»: «Под гипнозом».
00.00 Х/ф «Франкенштейн».
03.25 Лучшие клипы мира.

РЕКЛАМА

ПРЕМЬЕРА
СИНДИКАТ
СМОТРИТЕ ВЕЧЕРОМ
НТВ
ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛА

Телепрограмма 6.11-12.11

ВТОРНИК 7 НОЯБРЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов+».
10.00, 18.20 Т/с «Пять минут до метро».
11.00, 20.00 Т/с «Сестры по крови».
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Детективы»
14.00 Другие новости
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 «Понять. Простить».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости
19.10 «Пусть говорят».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тихий Дон».
22.30 «Порфирий Иванов Двенадцать заповедей»
23.30 Ночные новости.
23.50 «Писатель и вождь Шолохов - Сталин».
00.40 «Гении и злодеи» Конан Дойл
01.15 «Гонки по вечной мерзлоте»
01.45, 03.05 Х/ф «Хроники Хуаду: Лезвие розы».
03.20 Х/ф «Падение Гинденбурга».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Александр Годунов Побег в никуда»
09.45 Х/ф «Золотая баба».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов
11.50 «Анклаги Компания»
12.50 «Частная жизнь»
13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть.
14.40 **Х/ф «Привет, Малыш!»**
17.20 Местное время
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Волчица».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Х/ф «Всегда говори «всегда».**
23.15 «Дежурный по стране».
00.15 «Вести+».
00.35 «Честный детектив»
01.05 «Синемания»
01.40 Дорожный патруль.
01.50 Х/ф «Железное поле».
03.15 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Кулинарный поединок»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Чистосердечное признание»
10.55 Т/с «Все включено».
11.55 «Квартирный вопрос»
13.35 Х/ф «Трактир на Пятницкой».
15.30, 18.30, 21.50 «Обзор Чрезвычайное происшествие»
16.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
19.45 Т/с «Врачебная тайна».
20.50 Т/с «Синдикат».
22.45 Т/с «Палач».
00.45 «Top gear».
01.15 Д/ф «Образ вождя».
02.10 Х/ф «Точка».
03.55 «Кома это правда».
04.30 Т/с «Вероника Марс-2».
05.15 **Т/с «Любовь вдовца-2».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 Т/с «Городской романс».
09.25, 13.50, 17.25, 23.10, 00.35 «Битва за Москву»
09.30 **Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 **Т/с «Золотая теща».**
12.35, 00.40 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.55 Деловая Москва.
15.00 М/ф «В тридесятом веке», «Кваждыква».
15.30 Д/ф «Мастера смерти».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания» «Алкогольный геноцид»
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски».**
19.50 Лицом к городу
22.15 Т/с «Ребята из нашего города».
23.15 «В центре внимания» «Человек из очереди»
01.45 Х/ф «Матч Пойнт».
03.35 **Т/с «Алис Невер».**
05.05 «Музыкальная история» Тамара Гвердцители.
05.30 М/с «Евангелион»

ТНТ 05.45, 19.30, 00.20 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости»
07.05 М/с «Ракетная мощь».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Звезда на дороге
08.35, 00.50 Наши песни
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Запретная зона»
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Даша-следопыт»
12.30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
13.00 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе
15.05, 01.50 Х/ф «Совершенно секретно».
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
20.00 Голые стены.
22.00 Х/ф «Агент Джонни Инглиш».
23.45 «Дом-2 После заката».
01.25, 03.35 «Ночные игры».

СТС 06.00 **Т/с «Банда Быстрого Дьявола».**
06.45 М/ф «Ну, погоди!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 13.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 21.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 17.00 Т/с «Петя Великолепный».
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30, 20.00 Т/с «Все смешалось в доме...»
10.30 Х/ф «Тайский вояж Степаныча».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
18.00 Т/с «Зачарованные».
19.00, 23.30 Т/с «Кто в доме хозяин?».
21.30 Х/ф «Безумный Макс».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Спаси меня».
02.15 Т/с «Новая Жанна Д`Арк».
03.45 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.30 М/с «Переменка».
06.55 М/с «Гаргульи».
07.20 М/с «Что с Энди?»
08.00, 15.30 Ради смеха.
08.20, 16.00, 20.00 Т/с «Трое сверху».
08.45, 17.00, 21.00 Т/с «Солдаты 10».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Жить вкусно с Д. Оливером».
13.00, 00.50 Деньги по вызову.
14.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
15.00 М/с «Гриффины».
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».
18.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00 Невероятное космическое надувательство.
00.00 Шоу «Мистер Бин».

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
на 2006 год
Технический центр АНТЕЙ
Пионерская, 1а
44-32-27

Детский клуб «Электроник»
в 7 м-оне
группа здоровья для взрослых
Спиральная гимнастика
ЙОГА
ТАЙЦЗИ

Многофункциональная кровать-массажер
Мы ждем Вас.
Звоните
по тел.: 30-21-73, 46-44-44
МАССАЖ
мышц спины с растяжкой позвоночника
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ и глубокое прогревание
ТЕПЛО инфракрасных лучей
ТУРМАНИЕВАЯ керамика
МАГНИТОТЕРАПИЯ
КОНТРОЛЬ ВЕСА и ИОНИЗАЦИЯ

СЛУХОВЫЕ

ПРОДЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ
на 2006 год
АПТЕКИ
44-92-27

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Продажа, подбор, настройка.
Комплектующие, питание, ремонт.
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27;
Тел. 44-71-29
пн., ср., пт. с 9.00 до 13.00
вт., чт. с 13.00 до 17.00

Спортивная гимнастика
ЙОГА
ТАЙЦЗИ
Су Джок
Тел.: 39-64-90(дом.), 49-83-14

Массажер
Мы ждем Вас.
Звоните
по тел.: 30-21-73, 46-44-44
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ и глубокое прогревание
ТЕПЛО инфракрасных лучей
ТУРМАНИЕВАЯ рамка
МАГНИТОТЕРАПИЯ
КОНТРОЛЬ ВЕСА и ИОНИЗАЦИЯ

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА. РЕМОНТ. ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64,
30-15-85

СРЕДА, 8 НОЯБРЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
05.05 «Доброе утро»
09.20 «Малахов +»
10.00, 18.20 Т/с «Пять минут до метро».
11.00, 20.00 Т/с «Сестры по крови».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы»
14.00 Другие новости
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 «Понять. Простить»
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости
19.10 «Пусть говорят»
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Тихий Дон».
22.30 «Жизнь на свалке. Люди, которых нет».
23.30 Ночные новости
23.50 «Писатель и вождь. Шолохов - Хрущев»
00.40 Х/ф «Последняя истина».
02.30, 03.05 Х/ф «День, когда всплыла рыба».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Где золото «Черного принца?»
09.45, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 Х/ф «Всегда говори «всегда».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры»
17.20 Местное время
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Исторические хроники». «1953. Берия».
00.15 «Вести+»
00.35 Х/ф «Доспехи Бога».
02.20 Дорожный патруль
02.35 «Горячая десятка»
03.30 Т/с «Закон и порядок».
04.15 Т/с «Андерсонвилль».

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.20 «Особо опасен!»
10.55 Т/с «Все включено».
11.55 «Две правды» с Татьяной Догилевой.
13.30, 19.45 Т/с «Врачебная тайна».
14.30, 20.50 Т/с «Синдикат».
15.30, 18.30, 21.50, 05.35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
16.25, 01.15 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.45 Т/с «Палач».
00.45 «Все сразу!»
03.00 «Криминальная россия»
03.30 «Кома: это правда».
04.10 Т/с «Вероника Марс-2».
04.50 Т/с «Любовь вдовца-2».

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 Т/с «Городской романс».
09.25, 13.50, 17.25, 23.10, 00.35 «Битва за Москву.»
09.30 Х/ф «...А зори здесь тихие».
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 Т/с «Золотая теща».
12.35, 02.45 Т/с «Одно дело на двоих».
13.55 Деловая Москва
15.00 М/ф «Синеглазка», «Пришелец Ванюша»
15.30, 22.10 Т/с «Ребята из нашего города».
16.30 Новое «Времечко»
18.15 «В центре внимания» «Человек из очереди»
18.45 Т/с «Страсти по-итальянски».
19.50 Улица твоей судьбы
23.15 «В центре внимания» «Инквизиция» против».
00.40 Х/ф «Искусство войны».
04.00 Т/с «Алис Невер».
05.30 М/с «Евангелион».

ТНТ
06.00 М/ф «Вовка-тренер»
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости»
07.05 М/с «Ракетная мощь».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20, 00.25 Наши песни.
09.00 Т/с «Замуж за миллионера».
10.00 Голые стены.
11.00, 18.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе».
12.00 М/с «Даша-следопыт»
12.30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
13.00 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
15.05 Х/ф «Агент Джонни Инглиш».
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
19.30, 23.55 «Москва. Инструкция по применению»
20.00 «Все тайны Дома-2» Спецвыпуск: «Тори+Руслан».
22.00 Х/ф «Деньги решают все».
23.20 «Дом-2. После заката»
00.55, 03.05 «Ночные игры»
01.25 Х/ф «У Фантоцци опять неприятности».

СТС
06.00 Т/с «Банда Быстрого Дьявола».
06.45 М/ф «Ну, погоди!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 13.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 21.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 17.00 Т/с «Петя Великолепный».
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30, 20.00 Т/с «Все смешалось в доме...»
10.30 Х/ф «Безумный Макс».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
18.00 Т/с «Зачарованные».
19.00, 23.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Безумный Макс 2. Воин дороги».
00.30 Детали.
01.30 Т/с «Спаси меня».
02.15 Т/с «Новая Жанна Д`Арк».
03.45 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».
05.05 Музыка на СТС

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.30 М/с «Переменка»
06.55 М/с «Гаргульи».
07.20 М/с «Что с Энди?»
07.40, 15.30 Ради смеха.
08.00, 16.00, 20.00 Т/с «Трое сверху».
08.25, 17.00, 21.00 Т/с «Солдаты 10».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Жить вкусно с Д. Оливером».
13.00, 00.50 Деньги по вызову.
14.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины»
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».
18.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00 Шоу «Красавицы и умники».
00.00 Шоу «Мистер Бин».
02.00 Х/ф «Странник».
03.50 «Криминальное чтиво»
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ЧЕТВЕРГ 9 НОЯБРЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.00, 18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
11.00, 20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 «Понять. Простить».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости.
19.10 «Пусть говорят».
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Тихий Дон».**
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.50 Европейский хоккейный тур Сборная России - Сборная Финляндии.
02.30, 03.05 **Х/ф «На разрыв».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Кто стрелял в Ленина?»
09.45, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 **Х/ф «Всегда говори «всегда».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время.
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Волчица».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Венгерский капкан».
00.10 «Зеркало».
00.30 «Вести+»
00.50 **Х/ф «Барри Линдон».**
04.15 Дорожный патруль
04.25 «Евроньюс» на русском языке

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога»
10.55 **Т/с «Все включено».**
11.55 «Две правды»
13.30, 19.45 **Т/с «Врачебная тайна».**
14.30, 20.50 **Т/с «Синдикат».**
15.30, 18.30, 21.50, 05.35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
16.25, 01.20 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.45 «К барьеру!»
00.00 **Х/ф «Контакт».**
03.00 «Криминальная Россия»
03.30 «Кома: это правда».
04.05 **Т/с «Вероника Марс-2».**
04.50 **Т/с «Любовь вдовца-2».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 **Т/с «Городской романс».**
09.25 **Х/ф «...А зори здесь тихие».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 **Т/с «Золотая теща».**
12.35, 02.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50, 17.25, 23.10, 00.35 «Битва за Москву»
13.55 Деловая Москва
15.00 М/ф «Петушок - Золотой гребешок», «Пингвины».
15.30, 22.10 **Т/с «Ребята из нашего города».**
16.30 Новое «Времечко»
18.15 «В центре внимания». «Инквизиция» против»
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски».**
19.50 Ключевой момент.
23.15 «В центре внимания». «Врачеватели в законе».
00.40 **Х/ф «Вместо меня».**
03.55 **Т/с «Алис Невер».**
05.30 М/с «Евангелион»

ТНТ 05.45, 19.30, 00.25 «Москва Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Ракетная мощь».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко»
08.20 Ваши деньги.
08.35, 00.55 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Необъяснимо, но факт».
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Даша-следопыт».
12.30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.00 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
15.00 М/ф «Братья Лю».
15.30 **Х/ф «Деньги решают все».**
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 **Х/ф «Боб-дворецкий».**
23.55 «Дом-2. После заката».
01.30, 04.25 «Ночные игры».
01.55 **Х/ф «Соломенная шляпка».**

СТС 06.00 **Т/с «Банда Быстрого Дьявола».**
06.45 М/ф «Ну, погоди!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 13.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 21.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00 **Т/с «Петя Великолепный».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30 **Т/с «Все смешалось в доме».**
10.30 **Х/ф «Безумный Макс 2. Воин дороги».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
17.00 **Т/с «Тайны Смолвиля».**
18.00 **Т/с «Зачарованные».**
19.00, 23.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
20.00 **Т/с «Все смешалось в доме...»**
21.30 **Х/ф «Безумный Макс 3. Под куполом грома».**
00.30 Детали.
01.30 **Т/с «Спаси меня».**
02.15 **Т/с «Новая Жанна Д`Арк».**
03.45 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.30 М/с «Переменка».
06.55 М/с «Гаргульи».
07.20 М/с «Что с Энди?»
07.40, 15.30 Ради смеха.
08.00, 16.00, 20.00 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 17.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 10».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Жить вкусно с Д. Оливером».
13.00, 00.50 Деньги по вызову.
14.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
15.00 М/с «Гриффины».
16.30, 20.30 **Т/с «Братья по-разному».**
18.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00 «Суперняня».
00.00 Шоу «Мистер Бин».
02.00 **Х/ф «Ва-банк 2».**
03.50 «Невероятные истории».
04.35 «Жить вкусно с Джейми Оливером».

ООО "ПСП"
Подшипники
отечественные и импортного производства ведущих фирм SKF, FAG
Металлорежущий инструмент
с доставкой в г.Балаково

Металлопрокат
Биэласт Сайдинг
Профнастил
т.32-57-67
БАЛМЕТ
т.32-58-69

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЛЮБЫХ МАРОК
Запчасти для холодильного оборудования
маг. «СНЕЖИНКА», т.: 46-22-10, 39-33-39
ИЗГОТОВЛЕНИЕ

...ДШИПНИКИ
отечественные и импортного производства ведущих фирм SKF, FAG
МЕТАЛЛОРЕЖУЩИЙ ИНСТРУМЕНТ
резцы, метчики, плашки, фрезы, круги, развертки, сверла и т.д.
РЕМНИ
вариаторные, клиновые, плоские, зубчатые отечественного и импортного производства
САЛЬНИКИ, МАНЖЕТЫ
КОНВЕЙЕРНЫЕ ЛЕНТЫ
производства Nitta
с доставкой в Балаково
E-mail: psp-bearings@overlay.ru
Тел. в Саратове: 43-83-85, 43-95-15, 64-66-11

Биэласт Сайдинг
Профнастил
т.32-57-67
БАЛМЕТ
т.32-58-69
Сборка павильонов
Транспортные услуги
Ремонт мягкой кровли
Электромонтажные работы
Общестроительные работы
Изготовление металлоконструкций
Лиц. ГС 4 64 01 22 0 6439045496 001467 3 выд. ГЛ РФ по стр-ву и жилищн. комп.
Лиц. ПМ 01/00137 выд. Упр. Ср.-Волжского Округа Госпортехнадзора России
Лиц. ГСС-64-504010, выд. Сар. Обл. Отд. Транспортной инспекции

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЛЮБЫХ МАРОК
Запчасти для холодильного оборудования
маг. «СНЕЖИНКА», т.: 46-22-10, 39-33-39

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
т: 66-02-70, 30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных

РЕМОНТ ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца. БЫСТРО. ГАРАНТИЯ.
Т: 33-23-25, 8-905-032-5285

ПЯТНИЦА 10 НОЯБРЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости
05.05 «Доброе утро»
09.20 «Малахов +»
10.00 Т/с «Пять минут до метро».
11.00, 20.00 Т/с «Сестры по крови»
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Детективы»
14.00 Другие новости
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 «Понять. Простить»
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости
18.20 «Пусть говорят»
19.00 Поле чудес
21.00 «Время»
21.30 «Комеди Клаб на Первом»
23.20 Х/ф «Большой куш».
01.20 Х/ф «ZE фильм».
03.10 Х/ф «По горячим следам».
04.50 Т/с «Мертвая зона».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Мой серебряный шар»
09.45 «Мусульмане»
10.00, 11.50 Х/ф «Всегда говори «всегда».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов
12.50 Х/ф «Ха».
13.00 «Городок» Дайджест
13.30 «Вся Россия»
13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Волчица».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Праздничный концерт, посвященный Дню милиции
00.05 Х/ф «Игра всерьез».
02.20 Х/ф «Порочные связи».
04.20 Дорожный патруль
04.35 Т/с «Закон и порядок».
05.20 «Евреньюс» на русском языке

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
10.20 «Спасатели»
10.55 Т/с «Все включено».
11.55 «Две правды»
13.30, 19.45 Т/с «Врачебная тайна».
14.30, 20.50 Т/с «Синдикат».
15.30, 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
16.25, 02.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
21.45 Х/ф «Матрица».
00.15 Х/ф «Побег из Лос-Анджелеса».
03.55 Т/с «Вероника Марс-2».
04.40 Т/с «Любовь вдовца-2».

ТВЦ 06.00 «Настроение»
08.30, 21.15 Т/с «Городской романс».
09.25, 13.50, 17.25, 23.00, 00.40 «Битва за Москву».
09.30 Х/ф «Схватка в пурге».
11.20 «Репортер».
11.35, 14.35, 17.30, 00.25 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События
12.00 Т/с «Золотая теща».
12.35, 04.15 Т/с «Одно дело на двоих».
13.55 Деловая Москва.
15.00 Опасная зона
15.30 Т/с «Ребята из нашего города».
16.30 Новое «Времечко»
18.15 «Вновь до внимания» «Врачеватели в законе»
18.45 Т/с «Страсти по-итальянски».
19.50 Ключевой момент
22.10 Момент истины
23.05 «Народ хочет знать»
00.45 «Совершенно секретно»
02.10 Поле битвы.
05.20 Т/с «По закону».

ТНТ 05.45, 19.30, 01.00 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости»
07.05 М/с «Ракетная мощь»
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри»
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко»
08.20 Спид. Скорая помощь
08.50, 01.35 Наши песни
09.00 Т/с «Замуж за миллионера».
10.00 «Все тайны Дома-2». Спецвыпуск: «Тори+Руслан».
11.00, 18.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе».
12.00 М/с «Даша-следопыт».
12.30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
13.00 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30, 19.00 Такси
14.05 Деньги на проводе.
15.00 Х/ф «Боб-дворецкий».
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь»
20.00 «Необъяснимо, но факт»
22.00 «Комеди Клаб»
23.00 Х/ф «Наша Russia».
23.30 «Дом-2. После заката»
00.00 «Кандидат» с Владимиром Потаниным»
02.05, 04.10 «Ночные игры»
02.30 Х/ф «Мертвые пледов не носят».

СТС 06.00 Т/с «Банда Быстрого Дьявола».
06.45 М/ф «Ну, погоди!»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 13.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
07.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Все смешалось в доме...»
09.00, 19.30, 22.45 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.13 Настроение.
09.30, 18.00 Т/с «Зачарованные».
10.30 Х/ф «Безумный Макс 3. Под куполом грома».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
14.30 М/с «Самурай Икс».
15.00 М/с «Годзилла».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
17.00 Т/с «Тайны Смолвиля».
19.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.00 Х/ф «Дети шпионов».
23.15 Слава Богу, ты пришел!
00.30 Х/ф «Багси».
02.55 Х/ф «Я, ты, они».
04.35 Т/с «Действуй, крошка».
03.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.30 М/с «Переменка».
06.55 М/с «Гаргульи».
07.20 М/с «Что с Энди?»
07.40, 15.30 Ради смеха.
08.00, 16.00, 20.00 Т/с «Трое сверху».
08.25, 17.00 Т/с «Солдаты 10».
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные
11.00 «Час суда».
12.00 «Жить вкусно с Д. Оливером»
13.00, 02.15 Деньги по вызову
14.00 Т/с «Друзья».
15.00 М/с «Гриффины».
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».
18.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
21.00 Большие мозголомы.
22.00 Врум-врум: автохулиганы.
23.00 Кто хочет жить в пентхауZe Zадов in геалити.
23.30 Т/с «Меня зовут Эрл».
00.00 Эротика «Женские истории страсти: Счастье быть женщиной».
00.35 Эротика «Городские секс-легенды: Делать по-своему»
01.15 Эротика «Бухта страсти. Где ты был всю мою жизнь?»
01.50 За кадром.
03.30 Х/ф «Местные».

Телепрограмма 6.11-12.11

СУББОТА 11 НОЯБРЯ

ОРТ **05.30, 06.10 Х/ф «Иностранка».**
08.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 Слово пастыря.
08.30 «Кряк-бригада». «С добрым утром, Микки!»
09.20 Здоровье.
10.10 «Смак».
10.30 «Фазенда».
11.00 «Доктор Курпатов».
12.15 «Не бей копытом».
13.20 Бенефис Геннадия Ветрова
15.30 **Х/ф «Женская работа с риском для жизни».**
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Их разыскивает милиция».
18.50 «Кто хочет стать миллионером?»
19.50 «Большие гонки».
21.00 «Время».
21.20 «Звезды на льду».
23.30 «Вьюшая лига».
00.40 Европейский хоккейный тур. Сборная России - Сборная Швеции.
02.30 **Х/ф «Темная сторона страсти».**
04.45 **Т/с «Мертвая зона».**

РТР 06.00 «Доброе утро, Россия!»
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
08.45 «Утренняя почта».
09.20 «Субботник».
10.00 «Вокруг света».
11.20 «Сто к одному».
12.15 «Комната смеха».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 **Х/ф «Мисс миллионерша».**
16.00 «Национальный интерес». Дмитрия Киселева
18.00 «Место встречи».
19.00 Вести. Дежурная часть
19.30 «Честный детектив».
20.20 «Танцы со Звездами»
20.50 **Х/ф «Последний самурай».**
23.45 **Х/ф «Зона смертельной опасности».**
01.45 **Х/ф «Спуск».**
03.40 **Х/ф «Убрать Картера».**
05.15 «Евроньюс» на русском языке

НТВ 05.25 **Х/ф «Матрица».**
07.30 «Сказки Баженова»
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.15 «Золотой ключ»
08.45 «Без рецепта»
09.20 «Смотр»
10.20 «Главная дорога»
10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос»
13.20 «Особо опасен!»
13.55, 03.55 **Т/с «Марш Турецкого-3».**
16.25 «Женский взгляд»
17.00 «Своя игра».
17.55 **Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».**
20.00 «Программа максимум».
20.55 «Наказание: русская тюрьма вчера и сегодня».
21.30 «Спасатели».
22.00 «Реальная политика».
22.40 **Х/ф «Классик».**
00.50 «Микс-файт М-1. Бои без правил».
01.20 **Х/ф «Комедианты».**

ТВ1 06.10 **Х/ф «Схватка в пурге».**
08.00 Марш-бросок.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 Ключевой момент.
09.45 М/ф «Стрекоза и Муравей»
09.55 Без репетиций
10.25 **Х/ф «После дождичка в четверг...»**
11.45, 14.45, 17.45, 00.10 События
12.05 Солнечный круг
13.00 «Сто вопросов взрослому».
13.50 Городское собрание.
15.00 **Х/ф «Кондолиза Райс». Из цикла «Самые влиятельные женщины мира».**
15.50, 20.45 «Битва за Москву».
15.55 **Х/ф «Ответный ход».**
18.00 «Звезда Анны Герман».
19.00 **Х/ф «Такси-2».**
21.00 «Постскриптум».
22.00 **Х/ф «Настоящая МакКой».**
00.30 «Вечерний квартал».
01.25 **Х/ф «Нужные люди».**
03.20 **Х/ф «Арье».**
05.00 **Т/с «По закону».**
05.45 «Детективные истории».

ТНТ 07.00 Неизвестная планета.
07.20 «Любовь и тайны Сансет Бич».
08.10 Твоя среда обитания.
08.40 М/ф «Сказка о рыбаке и рыбке».
09.10 М/с «Братц».
09.35 Фигли-Мигли.
10.00 Д/ф «Хит-парад дикой природы». «Атлеты».
11.00, 02.05 **Х/ф «Мужская работа».**
13.05 Деньги на проводе.
13.30 на ТНТ: «Женская лига».
14.00 «Школа ремонта».
15.00 Дикие дети.
16.00 Клуб бывших жен.
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
18.00 Няня спешит на помощь.
19.00 Такси.
19.30 Деревня дураков.
20.00 «Необъяснимо, но факт».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 **Х/ф «Наша Russia».**
23.30 «Дом-2. После заката».
00.00 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.35, 03.55 «Ночные игры».
01.00 Наши песни.
01.30 **Т/с «Семейка Аддамс».**

СТС 06.00 **Х/ф «Девочка с Марса».**
07.30 М/ф «Каникулы Бонифация».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Пеппи Длинныйчулок».
09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 М/с «Том и Джерри».
10.15 М/ф «Дети дождя».
12.00 САмый умный.
14.00 Кино в деталях.
15.00 «Здравствуйте, я ваша няня!» Фильм о съемках сериала «Моя прекрасная няня».
16.00 Истории в деталях.
16.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
17.30 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
18.00 **Х/ф «Дети шпионов».**
19.45 Слава Богу, ты пришел!
21.00 **Х/ф «Агент Коди Бэнкс».**
23.00 Хорошие шутки.
01.00 **Х/ф «Отпуск без конца».**
02.20 **Х/ф «Формула Эдема».**
03.55 **Х/ф «Избранный ангелом».**
03.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Переменка».
07.35, 04.10 Д/с «Дикая планета». «Полярные бродяги».
08.25 М/с «Симпсоны».
09.25 «Кусочек сыра».
09.55 «Голый повар».
10.30 «Суперняня».
11.30 «Очевидец».
12.30 «24».
13.00 «Криминальное чтиво».
14.00 Частные истории.
15.00 «Невероятные истории».
16.00 Врум-врум: автохулиганы.
17.00 Большие мозголомы.
18.00 Кто хочет жить в пентхаузе. Задов in реалити.
18.30 **Т/с «Меня зовут Эрл».**
19.00 «Неделя».
20.30 Д/ф «Громкое дело».
21.30 **Х/ф «Вулкан».**
23.50 Эротика «Грехи».
01.45 **Х/ф «Выкуп».**
03.10 Ночной музыкальный канал

ЗАКАЖИ ОКНА В ТРЕХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
КУХОННОЕ ОКНО БЕСПЛАТНО!

БТИиОН
Все операции с недвижимостью
- МЕЖЕВАНИЕ
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объекты недвижимости
- ПОКУПКА И ПРОДАЖА квар-

В колбасный цех
ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ-

КУХОННОЕ ОКНО БЕСПЛАТНО!
33-88-03
33-65-01
ДОМИНО
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ВСЕ ПОДОКОННИКИ БЕСПЛАТНО!
ЗАКАЖИ ОКНА В ОДНО - ИЛИ ДВУХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

БТИиОН
Все операции с недвижимостью
- МЕЖЕВАНИЕ
- ПРИВАТИЗАЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВ на объекты недвижимости
- ПОКУПКА И ПРОДАЖА квартир, домовладений
- ОФОРМЛЕНИЕ всех необходимых документов

ул. Пионерская, 1а, 2 эт. 46-16-72, 44-76-00
МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ

В колбасный цех
ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР.
Тел.: 62-67-69, 66-14-26

... номер

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Х/ф «Дело N 306».
07.50 Армейский магазин.
08.30 «Дональд Дак представляет». «Ведьма».
09.20 «Умницы и умники».
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.15 Д/с «Русские».
13.10 Х/ф «Воспоминания о Шерлоке Холмсе».
16.10 Х/ф «Тутси».
18.00 Времена.
18.50 Саша и Лолита в программе «Две звезды».
21.00 Воскресное «Время».
21.50 Х/ф «Люди Икс-2».
00.20 Д/с «Секс-символы».
01.20 Европейский хоккейный тур. Сборная России - Сборная Чехии.
03.10 Т/с «Мертвая зона».
04.00 «Звезды эфира».

РТР
05.45 Х/ф «Бухта смерти».
07.30 «Здоровье»
09.00, 11.00, 14.00 Вести
09.10, 11.10 Вести-Москва
09.20 «Сельский час»
09.50 «Диалоги о животных»
10.20 **Х/ф «Золотое дно».**
12.20 «Городок» Дайджест
12.50 «Сам себе режиссер»
13.45 «Смехопанорама»
14.15 «Парламентский час»
14.20 «Фитиль N°68»
15.05 Х/ф «Мафия бессмертна».
16.45 «Форт Боярд».
18.25 «Танцы со Звездами».
20.00 Вести недели.
21.00 «Специальный корреспондент».
21.25 Х/ф «Жаркий ноябрь».
23.15 Х/ф «Сорвиголова».
01.20 Х/ф «Преследуемый».
03.15 Т/с «Взгляды».
04.00 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ
05.40 **Х/ф «Классик».**
07.20 М/ф «Малыш и Карлсон», Карлсон вернулся».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня».
08.15 «Дикий мир».
08.50 «Их нравы».
09.25 «Едим дома!»
10.20 «Top gear».
10.55 «Счастливый рейс».
11.45 «Шнур вокруг света».
12.25 «Авиаторы».
13.20 «Стихия».
14.00 «Москва - Ялта - Транзит».
16.20 «Один день. Новая версия».
17.00 «Своя игра».
17.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
19.00 «Сегодня.
19.50 «Чистосердечное признание».
20.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
21.00 «Кремлевские жены: Екатерина Ворошилова. Партледи с характером».
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым»
23.15 **Х/ф «Сфера».**
01.50 «Мировой бокс».
02.55 **Х/ф «Черчилль идет на войну».**
04.15 **Х/ф «Барреты с Уимпоул-стрит».**

ТВ 6
06.15 **Х/ф «Ответный ход».**
08.00 Право на надежду.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 Ключевой момент.
09.45 «Репортер»
10.00 На даче.
10.35 Наши любимые животные.
11.10 «Музыкальная история». Эдита Пьеха.
11.45, 00.00 События.
12.00 «Битва за Москву».
12.05 **Х/ф «Дети Дон Кихота».**
13.45 «Приглашает Борис Ноткин».
14.15 «21 кабинет»
14.45 События. Московская неделя.
15.25, 05.15 «Тайный мир акул и скатов». Фильм из цикла «Живая природа»
16.15 **Х/ф «Ночное происшествие».**
18.10 Концерт, посвященный Дню милиции.
21.00 «В центре событий».
22.05 Х/ф «Одиночество крови».
00.20 Х/ф «Шестой элемент».
02.15 Мотодром.
02.40 Поле битвы.
04.30 Т/с «По закону».

ТНТ
07.00 Неизвестная планета
07.20 «Любовь и тайны Сансет Бич».
08.10 Твоя среда обитания.
08.40 М/ф «Трям! Здравствуйте!», «Ловись, рыбка», «Воробьишко».
09.10 М/с «Братц».
09.30 Деревня дураков.
10.00 Д/ф «Зверские сказки». «Обезьяны» и «Попугаи».
11.05, 02.30 **Х/ф «Эд из телевизора».**
13.30 **Х/ф «Женская лига».**
14.00, 14.30 Алло, гараж!
15.00 Голые стены.
16.00, 16.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
17.00, 21.00 «Дом-2. Осень = Любовь».
18.00 «Школа ремонта».
19.00 Такси.
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 «Дом-2». «Самая умная пара».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Кандидат».
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.05, 04.40 «Ночные игры».
01.25 Наши песни.
02.00 **Т/с «Семейка Аддамс».**

СТС
06.00 Х/ф «Медведь и я».
07.35 М/ф «Дядя Степа милиционер».
07.55 М/с «Пиноккио».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Пеппи Длинныйчулок».
09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа»
10.00 **Х/ф «Агент Коди Бэнкс».**
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/ф «Великаны».
16.00 Истории в деталях.
16.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
17.30 **Т/с «Все смешалось в доме...»**
21.00 **Х/ф «Образцовый самец».**
22.45 **Х/ф «Побег невозможен».**
01.05 **Х/ф «Музыкант».**
02.30 **Х/ф «Мамины дети».**
04.00 **Х/ф «Хорошая женщина».**
03.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Переменка».
07.35, 04.10 Д/с «Дикая планета» «Бесплодные земли».
08.25 М/с «Симпсоны».
09.55 Автомобиль и время
10.25 «Голый повар»
11.00 «Неделя».
12.30 «24».
13.00 Военная тайна
14.00 Невероятное космическое любопытство
15.00 «Невероятные истории»
16.15 **Х/ф «Вулкан».**
18.30, 01.30 **Т/с «Побег»**
20.30 **Х/ф «Репликант».**
22.40 «Криминальные игры» «Смертопалач»
23.40 **Х/ф «Мой запад».**
03.05 Ночной музыкальный

Кабельное телевидение 6.11-12.11

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ноября

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.10 Укрощение строптивых.
10.40 **Х/ф «Актриса».**
11.50 Легенды мирового кино.
12.20 М/ф «Краса ненаглядная».
13.00 «Щелкунчик».
13.40, 01.40 Д/ф «Куба - первозданный остров Карибского моря».
14.35 «Эмиль Лотяну».
15.15 **Х/ф «Мой ласковый и нежный зверь».**
17.05 «Романтика романса».
17.45 Т/ф «Три сестры».
21.00 Вокруг смеха. Нон-стоп.
21.40 **Х/ф «Два товарища».**
23.25 Т/ф «Ночь примадонн».
00.45 **Т/с «Хроники Конан Дойла».**
02.35 М/ф «Фатум».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Друзья моего хозяина.
07.30, 08.45 Заграничные штучки.
07.40 Вкусные истории.
07.50 Быт-парад.
08.00 Мировые бабушки.
08.30, 18.15 Сладкие истории.
09.00 Время красоты.
09.30 Декоративные страсти
10.00 «Мать и дочь»
10.30 Коллекция идей.
11.00 «Городское путешествие»
11.30 Экстремальная кухня.
12.00 МалярКа.
12.30 Модная прививка
13.00 «Городское путешествие».
13.30 Д/ф «Депардье - винодел».
14.00 «Мать и дочь».
14.30 **Х/ф «Тритополя на Плющихе».**
16.15 **Т/с «Поющие в терновнике».**
18.30 Д/ф «Голливудские пары. Джон Траволта и Келли Престон».
19.30 **Х/ф «Кубанские казаки».**
21.45 **Х/ф «Медведь».**
22.45 Правильный дом.
23.00 Бездонные антресоли.
23.30 **Х/ф «По главной улице с оркестром».**
01.15, 05.50 Городские новости.
01.30 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.15 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
05.00 Футбол. Премьер-лига.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 16.40, 21.50, 23.50 Вести-спорт
07.10, 13.15 «Спортивный календарь».
07.15 Баскетбол. Женщины.
09.10 Автоспорт. Чемпионат мира.
10.20 Футбол. Чемпионат Англии.
12.25 «Сборная России».
13.25 Настольный теннис.
16.05 «Самый сильный человек».
16.50, 02.40 Футбол. Премьер-лига.
18.55, 00.20 «Футбол России».
20.00 Вечер профессионального бокса в Казани.
22.05 Футбол. Обзор матчей.
23.10 Автоспорт.
00.05 «Рыбалка с Радзишевским».
01.25 Дзюдо.

ТВ -3
06.00 «Победоносный голос».
06.30, 08.00, 13.00 «Про Кино».
07.00 М/ф «Фантастическая четверка».
07.30 М/ф «Черепашки ниндзя».
08.30, 13.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Любовь нельзя купить».**
11.00 **Х/ф «Свадьба Бетси».**
14.00 **Х/ф «Ясон и аргонавты».**
17.45 **Х/ф «Победители и грешники».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «Багровый прилив».**
23.15 **Х/ф «Падение борта «Ангел».**
01.00 **Х/ф «Ночь длинных ножей».**
03.00 **Т/с «Числа».**
04.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с «Летный отряд».
08.00 «Соревнования на свалке».
09.00 Д/с «Аббатства и монастыри мира».
10.00 **Т/с «Путешествие к центру Земли».**
11.00 Д/ф «Тайна Святого Грааля»
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 Д/ф «Собаки миллионеры»
15.30 Д/с «Дальние берега»
16.30, 20.00 «Экстра испанский»
17.00 Д/ф «Семейка Фулфордов».
18.00 «Мир природы».
19.30, 02.35 «Банзай!»
20.30 «Смелые решения».
21.30 Д/ф «Звезда Гагарина».
22.30 «Неопознанные живые объекты».
23.30 Д/с «Океан тайны».
01.30 «Ночью можно».

ВТОРНИК 7 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Все о животных».
11.00 **Х/ф «Человек из черной «Волги».**
12.40 М/с «Госпиталь Хиллтоп».
13.10 «Принц, путешествующий инкогнито».
13.50 ACADEMIA.
14.20 Вещественное доказательство.
14.45 М/с «Смешарики».
15.05 «Щелкунчик».
15.45 **Т/с «Собака по имени Снобз».**
16.10 Д/с «Все о животных».
16.40 **Х/ф «Алые паруса».**
18.10 «Порядок слов».
18.15 Музыкальные театрь России.
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «История каменного века».
20.50 Д/ф «Несравненная ЕкатеРина»
21.30 «Жизнь и смерть Достоевского»
22.00 «Отверженные»
22.15 «Апокриф»
23.00 Кто мы?
23.55 **Т/с «Идиот».**
01.35 Д/ф «Фатехпур Сикри».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Полезное утро.
09.30 **Х/ф «По главной улице с оркестром».**
11.30, 19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
12.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
13.00 Линии жизни
13.30, 22.30 Мир в твоей тарелке
14.00 Коллекция идей.
14.30 Д/ф «Сто оргазмов в день».
15.00 Д/с «Звездные судьбы»
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
16.20 **Т/с «Пленница».**
17.20 Д/ф «Анекдоты эпохи»
18.30, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
20.30 Д/ф «Алексей Гуськов. Киев».
23.00 Друзья моего хозяина.
23.30 **Х/ф «Кто поедет в Трускавец».**
00.55 Городские новости
01.10 **Т/с «Женаты... с детьми».**
01.55 **Т/с «Страсти».**
05.35 Музыка на «Домашнем»

РТР-СПОРТ
05.00 Футбол. Премьер-лига.
07.00, 09.00, 13.00, 17.00, 21.35, 23.50 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Сборная России».
07.50 «Футбол России».
09.15 «Самый сильный человек».
09.50 «Летопись спорта».
10.25 Триатлон. Кубок Европы.
11.00 Русский бильярд.
13.15 Пляжный футбол.
15.50 «Рыбалка с Радзишевским».
16.05, 17.40, 21.50 «Золотые мгновения спорта».
17.10, 00.00 «Футбол России».
00.30 «Золотые мгновения спорта».
01.45 «Адреналин Геймз».
02.40 «Самый сильный человек».

ТВ -3
06.00 «Победоносный голос».
06.30, 08.00, 13.00 «Про Кино».
07.00 М/ф «Фантастическая четверка».
07.30 М/ф «Черепашки ниндзя».
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.15 **Х/ф «Ясон и аргонавты».**
13.30 «Медицинское обозрение».
14.00 **Х/ф «Мушкетеры 20 лет спустя».**
15.30 **Х/ф «Алая буква».**
18.00 **Х/ф «Последний танец».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «Я - свидетель».**
23.00 **Х/ф «Пик ужаса».**
01.00 **Х/ф «Падение борта «Ангел».**
03.00 **Т/с «Числа».**
04.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с «Летный отряд».
08.00, 20.30 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты».
11.00, 23.30 Д/с «Океан тайны».
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 «Мир природы».
16.30, 20.00 «Экстра испанский».
17.00 Д/ф «Звезда Гагарина».
18.00 «Мир природы».
19.30, 02.30 «Банзай!»
21.30 Д/ф «Наркоманы особого назначения».
22.30 «Неопознанные живые объекты».
01.30 «Ночью можно».

СРЕДА 8 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Все о животных».
11.00, 23.55 **Т/с «Идиот».**
12.40 М/с «Госпиталь Хиллтоп».
12.55 «Апокриф».
13.35 Д/ф «Несравненная ЕкатеРина».
14.20 «Тропа в историю. Крепость Корела».
14.45 М/с «Смешарики».
15.05 «Щелкунчик».
15.45 **Т/с «Собака по имени Снобз».**
16.10 Д/с «Все о животных».
16.40 **Х/ф «Узник замка Иф».**
17.45 Д/ф «Да будет свет!»
18.15 «Порядок слов».
18.25 Д.Шостакович.
19.00 Ночной полет
19.55, 01.55 Д/с «История каменного века».
20.45 Иностранное дело
21.30 «Жизнь и смерть Достоевского».
22.00 Д/ф «Gira, gira. Крутись, вертись».
23.00 Атланты.
01.40 Д/ф «Эпидавр. Центр целительства и святилище античности».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Полезное утро.
09.30 **Х/ф «Кто поедет в Трускавец».**
11.15 Друзья моего хозяина.
11.30, 19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
12.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
13.00 Время красоты.
13.30 «Что мы знаем о еде?»
14.00 Модная прививка.
14.30 Экстремальная кухня.
15.00 Правильный дом.
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
16.15 **Т/с «Пленница».**
17.15 Д/ф «Алексей Гуськов. Киев».
18.00 «Звездные судьбы».
18.30, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
20.30 Д/ф «Олег Меньшиков. Между Востоком и Западом».
22.30 Дом с мезонином.
23.00 Городское путешествие.
23.30 **Х/ф «Голубые дороги».**
01.05, 05.40 Городские новости.
01.20 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.05 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
05.05 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 11.40, 17.50, 21.00, 00.25 Вести-спорт.
07.10 «Летопись спорта».
07.45 Настольный теннис.
09.10 Автоспорт
09.45 Русский бильярд.
11.55, 00.40 Волейбол.
13.50 «Путь Дракона».
14.20 «Футбол России.
14.55-21.15 Футбол. Премьер-лига.
22.25 Баскетбол. Евролига.
02.35 Футбол. Премьер-лига.

ТВ -3
06.00 «Победоносный голос».
06.30, 08.00, 13.00 «Про Кино».
07.00 М/ф.
07.30 М/ф «Черепашки ниндзя».
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Дьявол и Макс Девлин».**
11.00 **Х/ф «Последний танец».**
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Мушкетеры 20 лет спустя».**
15.45 **Х/ф «Ракетчик».**
18.00 **Х/ф «Охота на торнадо».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «Тринадцать дней».**
00.00 **Х/ф «После апокалипсиса».**
02.00 **Х/ф «Призрак смерти».**
04.00 **Х/ф «Долина смерти».**
05.30 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с «Летный отряд».
08.00, 20.30 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты»
11.00, 23.30 Д/с «Океан тайны».
12.30 «Планета Vision представляет ...»
13.30 «Мир природы».
16.30, 20.00 «Экстра испанский».
17.00 Д/ф «Наркоманы особого назначения».
18.00 «Мир природы».
19.30, 02.30 «Банзай!»
21.30 Д/ф «Афганская резня»
22.30 «Неопознанные живые объекты».
00.30 «Вы играй!»
01.30 «Ночью можно»

ЧЕТВЕРГ 9 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Все о животных».
11.00, 23.55 **Т/с «Идиот».**
12.55 Д/ф «Крутись, вертись».
[illegible]
15.45 **Т/с «Собака по имени Снобз».**
[illegible]
18.15 «Порядок слов».
18.25 Д.Шостакович.
19.00 Ночной полет
19.55, 01.55 Д/с «История каменного века».
20.50 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 «Жизнь и смерть Достоевского».
22.00 Культурная революция.
23.00 Экология литературы.
01.35 Д/ф «Амбохиманга. Холм королей»

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 Полезное утро.
09.30 **Х/ф «По главной улице с оркестром».**
11.30, 19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
12.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
13.00 Время красоты.
13.30 «Что мы знаем о еде?»
14.00 Модная прививка.
14.30 Экстремальная кухня.
15.00 Д/с «Звездные судьбы».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
16.15 CARенина.
17.30 Д/ф «Олег Меньшиков. Между Востоком и Западом».
18.30, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
20.30 Д/ф «Владимир Спиваков. Санкт-Петербург».
21.15 Свободное время.
23.30 **Х/ф «Карьера Димы Горина».**
01.20, 05.50 Городские новости.
07.15 «Путь Дракона».
07.45 Настольный теннис.
09.10 «Кубок Черного моря - 2006».
09.45 Русский бильярд.
11.55, 22.00 Волейбол.
13.45 Футбол. Премьер-лига.
15.45 Футбол. Премьер-лига.
18.05, 00.05 «Футбол России».
19.10 «Точка отрыва».
20.00 Баскетбол. Евролига.
01.10 Футбол. Премьер-лига.
03.10 «Рыбалка с Радзишевским».
07.30 М/ф «Черепашки ниндзя».
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Маленький беглец».**
10.30 **Х/ф «Алая буква».**
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Мушкетеры 20 лет спустя».**
15.45 **Х/ф «Любовь нельзя купить».**
17.45 **Х/ф «Багровый прилив».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «В компании шпионов».**
23.00 **Х/ф «Охота на торнадо».**
07.30, 14.30 М/с «Летный отряд».
08.00, 20.30 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты».
11.00, 23.30 Д/с «Океан тайны».
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 «Мир природы».
16.30, 20.00 «Экстра испанский».
17.00 Д/ф «Звезда Гагарина».

ЧЕТВЕРГ 9 ноября

Д/с «Все о животных».
11.00, 23.55 Т/с «Идиот».
12.50 Д/ф «Крутись, вертись».
13.50 Письма из провинции.
14.20 Кто мы?
14.45 М/с «Смешарики».
15.05 «Щелкунчик».
15.45 **Т/с «Собака по имени Снобз».**
16.10 Д/с «Все о животных».
16.40 **Х/ф «Узник замка Иф».**
17.45 Людмила Макарова.
18.10 «Порядок слов».
18.15 «Билет в Большой».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «История каменного

«Жизнь и смерть Достоевского».
22.00 Культурная революция.
23.00 Экология литературы.
01.35 Д/ф «Амбохиманга. Холм королей».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Полезное утро.
09.30 **Х/ф «Голубые дороги».**
11.15, 23.00 Декоративные страсти.
11.30, 19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
12.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
13.00 В интересном положении.
13.30, 22.30 Кулинарный техникум.
14.00 Бездонные антресоли.
14.30 «Необычные дома мира».

«Телохранитель».
16.15 САRенина.
17.30 Д/ф «Олег Меньшиков. Между Востоком и Западом».
18.30, 21.30 **Т/с «Скорая помощь».**
20.30 Д/ф «Владимир Спиваков. Санкт-Петербург».
21.15 Свободное время.
23.30 **Х/ф «Карьера Димы Горина».**
01.20, 05.50 Городские новости.
01.35 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.20 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
04.55 Баскетбол. Евролига.
07.00, 09.00, 11.40, 17.50, 19.45, 23.55 Вести-спорт.
07.10 «Спортивный календарь».
07.45 Настольный теннис.
09.10 «Кубок Черного моря - 2006».
09.45 Русский бильярд.
11.55, 22.00 Волейбол.
13.45 Футбол. Премьер-лига.
15.45 Футбол. Премьер-лига.
18.05, 00.05 «Футбол России».
19.10 «Точка отрыва».
20.00 Баскетбол. Евролига.
01.10 Футбол. Премьер-лига.
03.10 «Рыбалка с Радзишевским».
03.25 Пляжный футбол.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30, 08.00, 13.00 «Про Кино».
07.00 М/ф «Фантастическая четверка».
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Маленький беглец».**
10.30 **Х/ф «Алая буква».**
13.30 «Комната смеха»
14.00 **Х/ф «Мушкетеры 20 лет спустя».**
15.45 **Х/ф «Любовь нельзя купить».**
17.45 **Х/ф «Багровый прилив».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «В компании шпионов».**
23.00 **Х/ф «Охота на торнадо».**
01.00 **Х/ф «Тринадцать дней».**
03.45 **Х/ф «После апокалипсиса».**
05.30 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
08.00, 20.30 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты».
11.00, 23.30 Д/с «Океан тайны».
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 «Мир природы». «Перекрестки Нансита».
16.30, 20.00 «Экстра испанский».
17.00 Д/ф «Афганская резня: конвой смерти».
18.00 «Мир природы». «Сокровища исчезнувшего мира»
19.30, 02.30 «Банзай!»
21.30 Д/ф «Откровения подопытных кроликов»
22.30 «Неопознанные живые объекты».
01.30 «Ночью можно».

ПЯТНИЦА 10 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Все о животных».
11.00 **Т/с «Идиот».**
12.40 М/с «Госпиталь Хиллтоп».
12.55 Реальная фантастика.
13.10 Культурная революция.
14.05 Странствия музыканта.
14.35 Полуденные сны.
15.05 М/с «Смешарики».
15.25 В музей-без поводка.
15.40 **Т/с «Собака по имени Снобз».**
16.05 За семью печатями.
16.40 **Х/ф «Узник замка Иф».**
18.15 Э.Корнгольд.
18.45 Разночтения.
19.10 Д/ф «Остров Пасхи. Таинственные гиганты».
19.50, 01.55 «Сферы».
20.30 «Жизнь и смерть Достоевского».
21.00 **Х/ф «Дорога на Бали».**
22.30 Чарльз Спенсер Чаплин.
23.00 Д/с «Силуэты времени».
23.55 «Кто там...»
00.25 «Большие»
01.20 М/ф «Я к Вам лечу воспоминаньем...»
02.35 Дж.Пуччини. Дуэт Рудольфа и Мими из оперы «Богема»

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Полезное утро.
09.00 Семейный доктор.
09.30 **Х/ф «Карьера Димы Горина».**
11.30, 19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
12.30 **Т/с «Люба, дети и завод...»**
13.00 «Татьянин день».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
16.15 Необычные дома мира.
16.30 **Т/с «Пленница».**
17.30 Д/ф «Владимир Спиваков. Санкт-Петербург».
18.15 «Звездные судьбы».
18.30, 21.40 **Т/с «Скорая помощь».**
20.30 Д/ф «Анекдоты».
22.45 Экстремальная кухня
23.00 Мировые бабушки.
23.30 **Х/ф «Отчий дом».**
01.20, 05.50 Городские новости.
01.35 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.20 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
04.55, 13.45 Баскетбол. Евролига
07.00, 09.00, 13.00, 17.50, 20.55, 21.05, 00.00 Вести-спорт.
07.10, 09.10 «Спортивный календарь».
07.15 «Точка отрыва».
07.50 Футбол.
09.20 «Летопись спорта».
09.55 «Футбол России».
11.00 Русский бильярд.
13.10 Автоспорт.
15.45, 18.00, 21.10, 00.10 «Золотые мгновения спорта».
01.00 Настольный теннис
03.35 Пляжный футбол.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30, 08.00, 13.00 «Про Кино».
07.00 М/ф «Фантастическая четверка».
07.30 М/ф «Черепашки ниндзя».
08.30, 13.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Свадьба Бетси».**
11.00 **Х/ф «Победители и грешники».**
14.00 **Х/ф «Мушкетеры 20 лет спустя».**
16.00 **Х/ф «Смертельный лабиринт».**
18.00 **Х/ф «Пик ужаса».**
20.00, 20.30 «Киномания».
21.00 **Х/ф «Самураи».**
23.00 **Х/ф «Долина смерти».**
00.30, 02.30 «Другое кино» с Кириллом Серебренниковым.
00.45 **Х/ф «Короткий фильм об убийстве».**
02.45 **Х/ф «Призрак смерти».**
04.45 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с «Летний отряд».
08.00, 20.30 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты».
11.00, 23.30 Д/с «Океан тайны».
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 «Мир природы». «Сокровища исчезнувшего мира».
16.30, 20.00 «Экстра испанский».
17.00 Д/ф «Откровения подопытных кроликов».
18.00 «Мир природы». «Хоккайдо - сад богов».
19.30, 02.30 «Банзай!»
21.30 Д/ф «Пророчество андрои-

СУББОТА 11 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.10 Библейский сюжет.
10.40 **Х/ф «Каждый вечер после работы».**
11.55 «Кто в доме хозяин».
12.25 **Х/ф «Три золотых волоса».**
13.55 Путешествия натуралиста.
14.25 «Широкий формат».
14.50 «Паутина любви».
15.35 **Х/ф «Скверный анекдот».**
17.15, 01.55 Д/с «Путешествия из центра Земли».
18.10 «Посвящается Надежде Обуховой»
19.00 Магия кино
19.40 «Блеф-клуб»
20.20 Линия жизни
21.15 «Камергерский, дом 3»
22.00 Новости культуры
22.25 Фестиваль спектаклей Московского художественного театра им.А.П. Чехова
00.25 Д/ф «Нанук с Севера».
01.35 Д/ф «Антигуа Гватемала Опасная красота».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 Полезное утро
09.25 Заграничная штучка
10.00, 14.30 Декоративные страсти.
10.30, 23.00 В мире животных
11.30 **Х/ф «Близнец».**
13.45 Сладкие истории
14.00 «Городское путешествие»
15.00 Дом с мезонином
15.30 Коллекция идей
16.00 Модная прививка
16.30 **Т/с «Кружева».**
18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
19.30 «Необычные дома мира». «Дома на обрыве», «Дом-вселенная».
20.00 Д/ф «Голливудские пары. Деннис Куэйд и Мэг Райан».
21.00 **Х/ф «Аты-баты, шли солдаты...»**
23.30 **Х/ф «День семейного торжества».**
01.05, 05.35 Городские новости
01.20 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.05 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
04.55 Футбол. Премьер-лига
07.00, 09.00, 11.35, 11.45, 17.45, 20.00, 20.10, 00.15 Вести-спорт
07.10, 11.50 «Спортивный календарь».
07.15 «Золотые мгновения спорта».
09.10 «Летопись спорта».
09.45 Дзюдо.
11.00 Триатлон.
11.55, 00.30 Волейбол.
13.45 «Точка отрыва».
14.15 Футбол.
15.25 Баскетбол.
17.10 Футбол.
17.55 Футбол. Чемпионат Англии.
20.15 Гандбол. Лига чемпионов.
22.05 Футбол. Чемпионат Англии.
02.25 Футбол. Чемпионат Англии.

ТВ-3
06.00 М/ф «Российские мультфильмы».
09.00 **Х/ф «Кот из космоса».**
11.00 **Х/ф «Дьявол и Макс Девлин».**
13.00 **Т/с «Комната смеха».**
13.30 «Медицинское обозрение».
13.50 «Свет и тень».
14.00 **Х/ф «Я - свидетель».**
16.00 **Х/ф «Утопия».**
18.00 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Инкассатор».**
21.00 **Х/ф «Мегалодон».**
23.00 **Т/с «Числа».**
00.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
01.00 **Х/ф «Эксперимент «Скорпион».**
03.00, 05.00 «Другое кино».
03.15 **Х/ф «Короткий фильм об убийстве».**
05.15 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с.
08.00 «Смелые решения».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега».
10.00 «Неопознанные живые объекты».
11.00 Д/с «Океан тайны».
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 «Мир природы».
16.30 «Спецменю».
17.00 Д/ф «Пророчество андроида».
18.00 Д/ф «Улыбка белой акулы»
19.30, 02.30 «Банзай!»
20.00 «ТОП гид». «Кипр».
20.30 «Железные доказательства 2»
21.30 Д/ф «Секс шпионаж».
22.30 **Т/с «Путешествие к центру Земли».**
23.30 «Секретный полигон».
01.30 «Ночью можно».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 12 ноября

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс»
10.10 [illegible]
10.40 **Х/ф «Влюбленные».**
12.05 Легенды мирового кино
12.35 «Музыкальный киоск»
12.50 М/ф «Лапландские сказки»
14.05, 01.55 Д/с «Экватор»
15.00 «Что делать?»
15.45 Эпизоды. Валерий Левенталь
16.25 **Х/ф «Ссуда на брак».**
17.35 Муз/ф «Дон Жуан. Месть Ле- [illegible]
[illegible]
[illegible]3.35 **Х/ф «Пять вечеров».**
[illegible]15 Д/с «Ирод: по ту сторону [illegible]
00.05 «Прогулки по Бродвею»
00.30 Д/ф «НАНУКА...»
01.25 Трио Оскара Питерсона.

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 Полезное утро
10.00 Мать и дочь.
10.30 Мировые бабушки
11.00 Свободное время
11.30 **Х/ф «Переключая каналы».**
13.30 «Хорошие песни»
15.30 **Т/с «Кружева».**
18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
19.30 «Необычные дома мира».
20.00 Д/ф «Голливудские пары [illegible] Бронсон и Джилл Айреленд»
21.00 **Х/ф «Земля Санникова».**
23.00 [illegible]
23.30 Муз/ф «Пора красных яблок»
00.55, 05.45 Городские новости.
01.10 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.20 **Т/с «Страсти».**

РТР-СПОРТ
04.50 Футбол. Чемпионат Англии.
07.00, 09.00, 11.35, 11.45, 16.10, 20.15, 20.25, 00.25 Вести-спорт.
07.10 Гандбол. Лига чемпионов.
08.40 «Бинго миллион».
09.10, 11.50 «Спортивный календарь».
09.15 «Сборная России».
09.50 Футбол.
10.25 «Самый сильный человек».
11.00 «Русское лото».
11.55 Футбол. Премьер-лига.
14.15, 20.30 Волейбол. Чемпионат мира. Женщины.
16.25 Футбол. Чемпионат Англии. «Рединг» - «Тоттенхэм». Прямая трансляция.
18.25 «Золотые мгновения спорта». Биатлон. Кубок мира - 2005/06.
22.20 Футбол. Премьер-лига. «Луч-Энергия» (Владивосток) - «Рубин» (Казань).
00.35 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. «Урал-Грейт» (Пермь) - «Химки» (Московская область).
02.35 Футбол. Чемпионат Англии. «Рединг» - «Тоттенхэм».

ТВ-3
06.00, 07.00 М/ф «Российские мультфильмы».
06.30 «Жизнь, полная радости».
09.00 **Х/ф «Ракетчик».**
11.00 **Х/ф «Кин-дза-дза».**
13.30 «Курьер».
14.00 **Х/ф «Добейся успеха».**
16.00 **Х/ф «В компании шпионов».**
18.00 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Контрабанда».**
20.45 **Х/ф «Распутник».**
23.00 **Т/с «Числа».**
00.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
01.00 **Х/ф «Крокодил».**
02.45 **Х/ф «Мегалодон».**
04.30 «Relaks»

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Новости высоких технологий».
07.30, 14.30 М/с «Последний из могикан».
08.00 «Железные доказательства 2».
09.00, 15.30 Д/с «Дальние берега»
10.00, 22.30 **Т/с «Путешествие к центру Земли».**
11.00 «Спецменю».
11.30 «Секретный полигон»
12.30, 00.30 «Вы играй!»
13.30 Д/ф «Улыбка белой акулы»
16.30, 20.00 «Сдвиг по фазе»
17.00 Д/ф «Секс шпионаж»
18.00 Д/ф «Друг дельфинов»
19.30, 02.30 «Банзай!»
20.30 «Соревнования на [illegible]
21.30 Д/ф «Фулфорд: Англия, которую мы просвистели»
22.20 «Не просмотри[illegible]
23.30 Д/ф «Земля Черн[illegible]нов»
01.30 «Ночью бел[illegible]

Ирина МАМОТЬКО

Поставим ВОДУ «НА СЧЕТЧИК»

Первое из природных богатств, с которым встречается в своей жизни человек, - это вода. Она находит самое широкое и разнообразное применение во всех отраслях промышленности и сельского хозяйства. Человек на протяжении всей своей жизни имеет дело с водой днем и ночью, использует ее для питья и приготовления пищи, умывается, летом отдыхает у воды, а зимой пользуется батареями водяного отопления. Ну а когда речь заходит о водопроводе, многие из нас сразу же представляют себе льющуюся из крана чистую воду. Но не каждый балаковец задумывается о том, что за возможностью пользоваться этим благом цивилизации стоит работа целой организации под названием «Балаково-Водоканал». О том, сколько балаковцы потребляют воды и как за нее платят, о том, как можно ее экономить, и пойдет сегодня речь.

Главный инженер МУП «Балаково-Водоканал» Александр МУРАВЬЕВ

- В настоящее время Водоканал для обеззараживания воды использует жидкий хлор. Это вчерашний день, и уже давно пора менять технологию. Хлор может заменить смесь оксидантов, которая вырабатывается из поваренной соли с помощью специальной установки «Аквахлор». Мы ищем финансовые возможности и ведем переговоры с московским институтом-разработчиком этих установок. Согласно заключенному договору уже в будущем году мы получим 10-12 таких установок, которые будут смонтированы на фильтровальной станции. Всего же их требуется 50 штук.

Сейчас на обеззараживание воды в среднем в сутки расходуется до 600 кг хлора. Их нужно заменить таким же количеством смеси оксидантов, но одна установка «Аквахлора» способна выработать всего 12 кг в сутки. Покупать их придется постепенно, так как цена вопроса – 40-50 млн. рублей. Но зато за всю историю Водоканала это будет даже не шаг вперед, а прыжок.

К СВЕДЕНИЮ

На балансе Водоканала находится 206 км водопроводных и 191 км канализационных сетей. В сутки Балаково потребляет около 100 тысяч кубометров воды. Качество воды соответствует всем санитарным нормам и правилам. Мощностей Водоканала хватает, чтобы полностью обеспечить потребность населения и предприятий в воде.

Тариф и оплата

На недавнем заседании правительства РФ обсуждались водные проблемы страны. Есть вероятность, что в начале следующего года повышения цен на воду в

Есть долги, но нет отключения

ВОДА «НА СЧЕТЧИК»

стью обеспечить потребность населения и предприятий в воде.

Тариф и оплата

На недавнем заседании правительства РФ обсуждались водные проблемы страны. Есть вероятность, что в начале следующего года повышения цен на воду в России не избежать. А чего ждать балаковцам?

Сегодня население платит 7,42 рубля за один кубический метр воды и 6,49 руб. за 1 куб. м канализации. Цены одинаковы и для тех, у кого есть приборы учета, и для тех, у кого их нет. Раз в год цена на воду повышается в пределах инфляционного роста (в Балакове последний раз повышение было в начале 2006 г.). К тому же Водоканал – энергоемкое предприятие, и, если растет стоимость электроэнергии, автоматически дорожает вода. Как сказал главный инженер Водоканала А.Муравьев, без ежегодного повышения тарифа для населения им никак не обойтись. Следующее повышение ожидается в начале 2007 года.

По новому закону должно быть три составляющих тарифа: основной тариф на саму услугу, инвестиционная составляющая и тариф на подключение (о нем говорить сегодня не будем). Остановимся на второй составляющей. Если Водоканалу просто затыкать дыры и устранять аварии – это один вопрос. А если работать на перспективу, развиваться, стремясь к тому, чтобы качество водоснабжения улучшалось, то это другой вопрос. Но его решение требует серьезного финансирования. Сейчас перед городом и Водоканалом как никогда стоит задача замены изношенных коммуникаций (70% водопроводных сетей полностью выработали свой ресурс) и внедрения новых технологий очистки и обеззараживания воды. Для успешной реализации проектов большую роль как раз и будет играть инвестиционная составляющая. Когда она появится и в каком объеме, будут решать местные законодатели – депутаты. Водоканал готовится предоставить им письменные обоснования.

Есть долги, но нет отключения

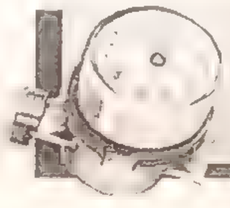
Предприятие подает воду и принимает канализационные стоки от потребителей. Выполнив свои обязательства, Водоканал и от абонентов ожидает исполнения обязательств по оплате. К сожалению, ежемесячно недоплата населения за потребленную воду составляет 15-25%. В денежном выражении – это 2-3 млн. руб. Поэтому предприятие использует свое законное право отключать от системы водоснабжения злостных неплательщиков. Но эта мера применяется только в отношении промышленных предприятий и организаций. У должника-квартиросъемщика отключить можно только горячую воду, а холодной в санитарных целях лишить нельзя никого. Между тем именно физические лица задолжали Водоканалу больше всего. Это очень мешает в работе единственному поставщику воды, поскольку ряд мероприятий, направленных на повышение качества обслуживания абонентов, можно финансировать только из чистой прибыли Водоканала. А ее из-за долгов, увы, не получается из месяца в месяц.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ СТОИМОСТИ ОДНОГО КУБОМЕТРА ВОДЫ

Электроэнергия	30%
Содержание и текущий ремонт оборудования	15%
Налоги	12%
Зарплата цехов основного производства	11%
Затраты на охрану стратегических объектов	10%
Капремонт основных сетей и др.	10%
Транспорт	8%
Содержание лаборатории	3%
Охрана труда	1%

МНЕНИЕ АБОНЕНТА АНТОНИНА ВЕРШИНИНА

- В 2-комнатной квартире у нас прописано 6 человек, хотя семья сына – 3 человека – живет отдельно на квартире, за которую платит немалые деньги. А нам в платежке все время выставляли баснословные счета. Вот мы и решили в мае текущего года установить счетчики на газ и воду. Результат поразил! Если в апреле за воду мы заплатили 304 руб. и 256 руб. за канализацию, то в сентябре, например, водоснабжение нам обошлось всего в 68 руб. Конечно, отношение к расходованию воды в семье изменилось: просто так ее не льем, но и не экономим на себе. Пользуемся столько, сколько нужно.



Приборы учета – в каждый дом!

В настоящее время промышленные предприятия Балакова и частный сектор почти полностью оборудованы приборами учета. Что касается многоэтажных домов, то их жители не спешат обзаводиться водомерами. Но они есть на многих ЦТП и свидетельствуют о том, что население тратит больше, чем ему выставляют к оплате.

По информации начальника абонентского отдела Водоканала Валентины Карповой, на 1 октября в городе насчитывалось 17 343 действующих водомера. Из них 1817 установлены на больших и малых предприятиях; 2 242 – в домах частного сектора и 13 284 прибора – в квартирах муниципального и приватизированного жилфонда. В отношении последнего показателя можно добавить следующее: если учесть, что в городе насчитывается более 1 200 многоквартирных домов, то 13 284 водомера – это капля в море.

Бытует мнение, что Водоканал не особо приветствует установку приборов учета воды по той причине, что многие жители не тратят тот объем воды, за который им выставляется счет. В городе существующий норматив – это 285 литров в сутки на человека (например, в Самаре 300 с небольшим л, а в Москве 360 л). При этом, как утверждают специалисты Водоканала, реально балаковцы расходуют больше. Эта «лишняя» вода оборачивается для предприятия убытками. Поэтому Водоканал только приветствует установку водомеров в квартирах горожан. Сам Водоканал не занимается их установкой, но всем желающим даст координаты организаций, которые этим занимаются. Человек может сам заказать в проектной организации проект, купить счетчик и даже его установить, а может все это доверить специалистам. Завершающим этапом будет регистрация счетчика в Водоканале.

Практика показывает: стоит человеку установить прибор учета и начать рассчитываться за реально потребленную воду, как ее расход заметно снижается. С беспричинно льющейся из крана воды потребитель видит, что «уплывают» его деньги. А без прибора всегда успокаивает мысль: «Все равно плачу, пусть льется». Получается, прибор дисциплинирует потребителей этой услуги, а у Водоканала меньше убытков.

Что удивительно, есть случаи, когда некоторые балаковцы, установившие дома водомеры вскоре в силу разных причин от них отказываются. Водоканал принимает такие заявления, и человек снова начинает платить по норме.

Секреты Анны Лифановой:

Как дожить до 100 лет

Окончание.
Начало на стр. 1

Родилась Анна Дмитриевна под Ершовым в небольшом селе, в крепкой крестьянской семье, где было семеро детей. Мать умерла, и отец привел в дом мачеху. Но она сирот не обижала: мальчики помогали отцу по хозяйству, а мачеха приучала девочек к женскому труду. Жили честно, много трудились и верили в Бога. Анна Дмитриевна хорошо помнит, как ее бабушка с трех лет приучала молиться, с Богом в душе и на устах живет она по сей день.

СЕКРЕТ ВЕРА В БОГА ПРОДЛЕВАЕТ ЕЙ ЖИЗНЬ.

Грянула революция, и очень скоро мир вокруг стал стремительно меняться. Анна Дмитриевна до сих пор считает злым гением нелегкой судьбы ее семьи В. Ленина, который назначил на местах неправильную власть. Пьяницы и тунеядцы стали отбирать все нажитое у крестьян - трудяг.

«Мы ведь нелегко жили, ну было у нас в семье семь коров и крепкое подворье, так мы все работали, не разгибая спины, - вспоминает А. Лифанова.- Нет, при царе жилось лучше. Народ был смиренный, послушный, набожный. Те, кто жил получше, делились с теми, кто победнее. Помню, соседи нам приходили помогать доить коров. Так вот, надоят молока, а потом спрашивают, куда его отнести, и чаще всего это молоко отдавали помощникам. А потом стали нас обижать, притеснять. Не выдержали селяне, собрали денег и послали «ходока» к Ленину, чтобы попросил власть на местах заменить. Он до Ленина дошел, все рассказал. А в ответ от Ильича услышал, что без этой власти он бы революцию не сделал. И ничего-то у нас не изменилось».

Только не совсем это верно, дальше жить стало еще хуже. Исполнилось Анне 18, вышла она замуж за Александра, стали жить-поживать и добра наживать, а заодно нажили двух детей. Тут беда и грянула, видно, сочли власти, что добра у молодых достаточно, и принялись их раскулачивать. Мужу дали 10 лет и

Анна Лифанова с мужем. 1987 г.

угнали в республику Коми, осталась Анна одна с двумя ребятишками на руках, младшему в ту пору было всего два года. Рыла сама землянку, чтобы было где приютиться. Работала, как двужильная, не доедала, еду все больше детям отдавала.

Когда муж вернулся, то устроился на шахту в Горный. Шла война, Анна устроилась в «пожарку». Пожары тушила, таская на себе тяжелые «рукава». А раз в месяц ей приходилось спускаться в шахту, каждый трудоспособный житель поселка тогда так отрабатывал, стране был уголь нужен. От тяжелого и острого сланца у Анны со спины не успевали сходить синяки. И еще сильно мучил голод. К тому времени у Лифановых было уже трое детей, их растущие организмы требовали хорошего питания, и опять мать отдавала им большую часть своего пайка.

СЕКРЕТ СДЕРЖАННОСТЬ В ЕДЕ И ПОСТОЯННЫЙ ТРУД.

В Балаково Анна Дмитриевна переехала уже в 1959, вслед за мужем, который устроился работать в Саратовгэсстрой. Последние годы трудилась в детском саду поваром, правда, уже не помнит в каком. А потом вышла на пенсию, несколько позже и супруг Александр Васильевич тоже. И потекли дни стариков размеренно, в домашних хлопотах и семейных заботах. Потихоньку возделывали они небольшой огородик, пока их дом не снесли. В 1989 году чета Лифановых поселилась в обычной однокомнатной квартирке на 4-м этаже блочной «девятиэтажки». Жили дружно и мирно, радуясь успехам своих троих детей. Семья к тому времени разрослась, у бабушки с дедушкой уже выросли шестеро внуков, появилось пятеро правнуков и один праправнук. Супруги прожили вместе 80 лет. Но до 100-летнего юбилея своей Анечки Александр Васильевич, к сожалению, не дожил два года.

СЕКРЕТ РЯДОМ ВСЕ ГОДЫ БЫЛ ЛЮБЯЩИЙ СУПРУГ – ОДИН НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

После похорон «старенькая», как ласково называют Анну Дмитриевну домочадцы, сникла. Перестала выходить на улицу и теперь дышит воздухом на небольшом балконе. Да и зрение совсем ослабло, плоховато слышит. Но все еще живет одна, пол в комнате подметает, посуду моет, чай сама себе заваривает. Анна Дмитриевна считает, что чай, заваренный пополам с травами, обязательно с молоком, который она пьет, сколько себя помнит, в большом количестве, продлевает ей годы.

СЕКРЕТ ЖИВИТЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ – НА ТРАВАХ, ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ.

К лекарствам она относится с прохладцей. Раньше их просто не было, а теперь начинать их пить уже не стоит. Да вот если бы не ломаная в молодости нога, что беспокоит ее часто, то грех ей жаловаться на свое здоровье. Ест долгожительница понемногу, но с аппетитом, пища самая простая: щи, каши, рыба, пироги. А еще она живет с любовью к людям в душе, с добротой и отзывчивостью и радуется каждому отпущенному ей Богом дню...

ОТ РЕДАКЦИИ

У Анны Дмитриевны Лифановой в квартире годами нет отопления на кухне, точнее, радиатор, еле теплится. Пенсия у нее очень скромная, и самой эту проблему не потянуть. Мы обращаемся к работникам коммунального участка, которые обслуживают дом 22 по ул.Факел Социализма, с просьбой помочь почтенной долгожительнице из квартиры 86

...у молодых достаточно, и приня-
...ись их раскулачивать. Мужу дали 10 лет и

...детей, их растущие организмы требовали хорошего питания, и опять мать отдавала им большую часть своего пайка.

...ОДИН НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

После похорон «старенькая», как ласково называют Анну Дмитриевну домочадцы, сник-

...нального участка, которые обслуживают дом 22 по ул.Факел Социализма, с просьбой помочь почтенной долгожительнице из квартиры 86

Актуально

Возьми дитя в свой дом...

«ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ» - ГЛАСИТ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ. СОСТРАДАНИЕ, ДУШЕВНУЮ ТЕПЛОТУ И ДОМАШНИЙ ОЧАГ ОБЕЗДОЛЕННЫЕ ДЕТИШКИ ВСЕ ЧАЩЕ НАХОДЯТ СЕГОДНЯ НЕ У ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ, А В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.

Анна ЗАСОРИНА

Моя знакомая, недавно побывавшая в Воронежской области, рассказывала, что там в деревнях очень многие семьи взяли на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей. Причем, не по одному, а трех и даже более. Взяли – тем и живут..

Не секрет, что сегодня жизнь в деревне, и особенно на периферии, – не сахар. Многие села просто-напросто вымирают, а в тех, где еще теплится жизнь, зарплаты столь мизерные, что хватает разве что на полста буханок черного хлеба. Надежда у людей на личное хозяйство. А с недавнего времени и на те деньги, что выделяются государством на воспитание приемных детей. По деревенским меркам – деньги не малые, и выгода здесь обоюдная: ребенок приобретает семью, пусть даже приемную, а семья – получает дополнительные финансовые средства. Форм принятия детей на воспитание несколько – это и прямое усыновление, и опекунство, и создание семейных воспитательных групп. Говорить о том, что только этим способом можно спасти российскую деревню от вымирания было бы не совсем правильно, но то, что это может улучшить жизнь сельчан, усилить позитивные тенденции в обществе, – бесспорный факт. И за примерами далеко ходить не надо. Вот уже восемь лет социально-реабилитационный центр «Забота» практикует воспитание детей, лишенных родительского попечения, в семьях, которые согласились свой домашний очаг разделить с обездоленными детишками, создав семейно-воспитательные группы. В настоящее время под эгидой «Заботы» находится семь таких семей. «Это дает немалый положительный эффект. Душевное тепло, взаимопонимание, благоприятная семейная обстановка стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, это позволяет приучать его к порядку, к дальнейшей самостоятельной жизни», – убеждена Марина Хвостунова, заведующая стационарным отделением СРЦ «Забота».

В начале октября корреспондент «БВ» вместе с работниками СРЦ «Забота» отправилась в село Криволучье, где в семье Ольги Ивановны и Геннадия Александровича Шукшиных проживает четырехлетняя Карина, воспитанница приюта. А в скором времени ожидается и новое пополнение: в эту семью будут направлены еще два малыша

.. Салон «ГАЗели», на которой мы едем, буквально забит новой бытовой техникой, предназначенной для обустройства семейно-воспитательных групп, расположенных в сельской местности Шукшины, например, сделали заказ на телевизор, приставку DVD, микроволновую печь. Наверняка понравится им новый утюг и электрочайник. Гостей встречали радушно. Маленькая Карина на правах хозяйки показывает специалистам центра «Забота» свою комнату, те же с удовольствием отмечают, что жизнь в деревне пошла ребенку на пользу. Здоровый цвет лица, веселое настроение девочки свидетельствуют об этом. Малышка с радостью рассказывает, как они с бабушкой Олей по вечерам встречают из стада коров, о том, что с удовольствием пьет парное молоко, кушает творог, сметану.

Карина и Ольга Шукшина с любимцем семьи.

Довольна и сама «воспитательница» Ольга Ивановна. «Сегодня в деревне очень трудно найти постоянную работу с достойной оплатой, поэтому для многих наш пример может стать настоящим выходом из трудной жизненной ситуации. А детки – это «цветы жизни», которых растить нелегко, но они дают такой заряд жизненной энергии, пробуждают все самое лучшее в человеке – любовь, душевную теплоту, сострадание», – говорит Ольга Ивановна.

Это не первый ребенок, который находится на попечении супругов Шукшиных. Летом у них гостили две девочки школьного возраста. Им очень по душе пришлась деревенская жизнь, и они ждут не дождутся каникул, чтобы снова приехать сюда...

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЕМЕЙНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ГРУППА, И ЧЕМ ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ФОРМ ПРИНЯТИЯ НА ВОСПИТАНИЕ?

Пояснения дает заведующая стационарным отделением СРЦ «Забота» Марина ХВОСТУНОВА:

- Эта форма отличается от других прежде всего тем, что носит временный договорной характер, а сами дети остаются воспитанниками нашего учреждения. При этом ребенок, находясь в семье, обеспечивается всем необходимым: питанием, одеждой, медикаментами, школьными принадлежностями и игрушками. Воспитатель же становится сотрудником СРЦ «Забота». Ему оказывается помощь в виде консультаций, рекомендаций специалистов: психолога, педагога, психиатра, логопеда и других. Оплата его труда производится в соответствии с единой тарифной сеткой, и в зависимости от количества воспитанников в группе (один ребенок – 0,33 ставки). В зависимости от жилищных условий и желания воспитателя количество воспитанников может быть увеличено. Воспитатель, как и любой сотрудник центра, имеет возможность повысить свой квалификационный разряд Приобретенный им опыт может стать «стартовой площадкой» в создании приемной, опекаемой семьи или семьи-усыновителя.

Базой для создания такой группы может быть любая российская семья, готовая взять на себя заботу о воспитаннике спецучреждения. Но при этом учитываются личные качества воспитателя, состояние его здоровья, социально-бытовые условия проживания семьи. Стоит отдать должное благородству и гуманности людей, которые не остаются равнодушными к обездоленным детям. искренне стремятся скрасить их жизнь.

Пестрые страницы

За материалом охотилась Надежда КАЛЮК

ГОРОСКОП 1.11 - 6.11

ОВЕН

Практически все, что вы планируете на эту неделю, сбудется. Вам понадобится решительность, активность, умение быстро реагировать на создавшуюся ситуацию. Задумайтесь о важном приобретении. Начальство оценит ваши идеи. Встречи с друзьями, обмен впечатлениями и новыми идеями даст возможность раскрыться вашему потенциалу.

ТЕЛЕЦ

Если у вас появились новые интересные, оригинальные идеи, воплощайте их в жизнь. Хороший период для заграничных поездок. На этой неделе настройтесь на подписание договоров и заключение сделок Возможны частые перемещения и короткие поездки. Есть опасность потерять документы. Постарайтесь больше времени проводить дома с семьей. Разнообразьте досуг. Могут возникнуть непредвиденные расходы на детей

БЛИЗНЕЦЫ

Хорошая неделя для реализации самых невероятных планов и идей. В среду не слушайте пустые разговоры. В четверг во взаимоотношениях с коллегами по работе может возникнуть некоторое напряжение. В пятницу отложите все домашние дела и проблемы в сторону и позвольте себе наслаждение отдыхом. В воскресенье не отказывайтесь от приглашения, поступившего от друзей

РАК

Пора немного сбавить темп. Успокойтесь и хоть немного отдохните от работы. Если возможно - возьмите отпуск или несколько дней отгулов. Напряженный труд на этой неделе противопоказан. Если же отдохнуть не удастся, то постарайтесь хотя бы сократить объем работы в первую половину недели. Начиная со среды вы сможете с легкостью вести переговоры. Поступит много полезной информации, будут удачными деловые встречи. Старые связи продолжают развиваться.

ЛЕВ

Вы себя хорошо чувствуете, полны сил и энергии? Не отказывайтесь ни от каких выгодных предложений. Это благоприятное для вас время. Постарайтесь не вступать в споры с деловыми партнерами. Самое время присоединиться к новым коллективным действиям и разносторонне проявить свои деловые качества и способности.

ДЕВА

Вам следует как можно меньше прислушиваться к советам окружающих. Если нынешняя неделя рабочая, то она обещает быть полной не всегда приятных сюр-

Вокруг АВТО

Еще и полезно...

Корейские автопроизводители произвели «пахучие» шины. Их изготавливают из резиновой смеси с добавками ароматических масел, которые при езде нагреваются и начинают источать запах лаванды.

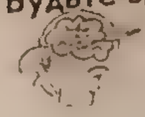
Как утверждают разработчики, ароматические добавки не только приятны, но и полезны: они улучшают такие важные показатели, как тормозной путь, шумность и плавность хода. Насколько это соответствует действительности, покажут испытания.

Позаботимся о кузове

Выравнивать плавные вмятины на панелях кузова автомобиля в труднодоступных местах лучше всего путем выдавливания «надувным инструментом». Чаще в этой роли выступает камера от футбольного мяча, но не везде она хорошо подходит.

Для правки небольших по площади вмятин можно использовать медицинскую грушу, в обрезанном соске которой закрепляется вентиль от шинной камеры. Чтобы повысить прочность и долговечность, обшейте ее прочной тканью. На многих машинах с помощью груши и ручного насоса удается почти бесследно устранить вмятины на дверях и крыльях.

Будьте здоровы



сухофрукты для поднятия иммунитета

Нужно взять 200 г кураги, изюма, инжира, чернослива (без косточек) и тщательно измельчить до получения однородной массы. Добавить к ней 25 г измельченных ядер грецких орехов. Все перемешать.

Хранить эту целебную смесь надо в стеклянной банке в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке один раз в день взрослым, а детям по 1 ч. ложке.

Смесь лучше заливать кефиром или простоквашей.

Курс приема один месяц.

Помогите свекле

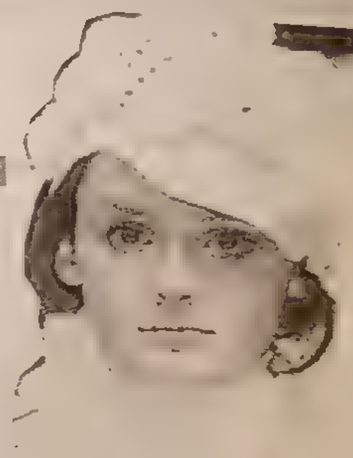
Когда разрезаю свеклу, на срезе видно почернение корнеплода — широкое у головки и сужающееся к центру. Что это? *А.Васин*

Это гниль сердечка, или сердцевинная гниль, — физиологическое заболевание, вызванное недостатком бора в почве. Чаще встречается на щелочных почвах с высоким содержанием кальция в годы с влажной весной и сухим жарким летом. Поражённые ткани долго остаются твердыми, затем размягчаются и гниют.

Постарайтесь следующей весной при проведении первой некорневой подкормки добавить борную кислоту (1 л раствора на 1 кв. м). Первую дают после второго прореживания, внося раствор птичьего помета 1:12 или коровяка 1:8, его выливают в бороздки глубиной 3-4 см, проделанные в междурядьях на 5-8 см от растений, которые заделывают землей. Второй раз свеклу подкармливают через 3-4 недели, внося раствор сульфата калия (20 г на 10 л воды) и мочевины (2 г на 10 л).

Стильные штучки

МОДНЫЕ БРЕНДЫ: возвращение шапочки



Пора подумать о том, чем утеплять голову, и поискать подходящие варианты, которые так щедро предлагают нам в этом сезоне ведущие Дома моды.Трикотажные шапочки - очевидный хит сезона, которым не следует пренебрегать, даже если вы всегда были сторонницей классической элегантности.

Взгляните, например, на милые кокетливые шапочки из белоснежной пряжи, которые по форме чем-то напоминают старомодные французские беретики очень свободного мягкого силуэта. Они прекрасно сочетаются не только с наследием восьмидесятых - дутыми куртками, но и с совершенно буржуазными меховыми жакетами. На юных барышнях они подчеркивают свежесть и невинность облика, на более зрелых дамах - женственность.

Трикотажные шапочки из белой объемной пряжи - это вообще суперписк модного сезона осень-зима. В моде также забавные шапочки-шлемы или шапочки-капюшоны, которые плотно прикрывают не только уши, но и шею.

Предпочтение отдается большим объемам, крупным узорам и необычным формам. Это могут быть большие чулки-капюшоны, береты в стиле гранж, свисающие буквально чуть ли не до плеч; вязаные кепи с жесткими козырьками; шапочки-колпачки с многочисленными помпончиками и пушистой бахромой. К тому же все они могут быть украшены бисером, бусинками, искусственным жемчугом, стразиками, кусочками меха.

В целом получается очень стильно И носится все это с длинными широкими и мягкими шарфами. В этом сезоне большие объемы и дополнения к вязаным шапочкам приветствуются.

Похудеть от хохота - РЕАЛЬНО!

Хозяйке НА ЗАМЕТКУ

Вы себя хорошо чувствуете, полны сил и энергии? Не отказывайтесь ни от каких выгодных предложений. Это благоприятное для вас время. Постарайтесь не вступать в споры с деловыми партнерами. Самое время подключиться к новым коллективным действиям и разносторонне проявить свои деловые качества и способности.

ДЕВА

Вам следует как можно меньше прислушиваться к советам окружающих. Если нынешняя неделя рабочая, то она обещает быть полной не всегда приятных сюрпризов. Неделя благоприятна для возобновления утерянных контактов и давно забытых связей. Случайные встречи откроют вам новые перспективы. Отодвиньте на второй план бесконечные домашние дела. Дети будут вас радовать, но не позволяйте им слишком многого.

ВЕСЫ

Эта неделя не располагает к четкому следованию заранее намеченным правилам. Нет необходимости все проблемы решать самостоятельно. Среда - хороший момент для обдумывания новых идей, переоценки прошлого опыта. На этот день также можно отложить наиболее ответственные дела. Постарайтесь не обманывать никого, в том числе и себя. В субботу можно расслабиться и насладиться покоем.

СКОРПИОН

На этой неделе все встает на свои места, и дела, похоже, налаживаются. Принимайте интересные предложения. Возможно, вам предстоит сделать некий выбор. В четверг некоторые события подтолкнут к изменению тактики. В пятницу желательно не впутываться в авантюрные истории. Суббота также удачный день для поездок.

СТРЕЛЕЦ

Нежелательно строить грандиозные планы на ближайшее будущее. Вероятно, вы будете вынуждены решать одновременно самые разнообразные деловые проблемы. Вы сумеете быстро справиться с множеством вопросов, особенно в субботу. Мудрые и обдуманные решения стабилизируют обстановку. Найдется время для развлечений, поездок или визита к родственникам. Воскресенье лучше посвятить пассивному отдыху

КОЗЕРОГ

Неделя благоприятна для новых дел, поиска деловых партнеров и единомышленников. В четверг лучше не начинать новых дел. Помните, что чувства не всегда способствуют сосредоточенности в работе. Займитесь благоустройством квартиры: обновление подарит вам легкость и воодушевление. Пятница - великолепный день для встречи с друзьями.

ВОДОЛЕЙ

Попробуйте разгадать несколько загадок, которые вам преподнесет судьба. Выбирайте объем работы соразмерно вашим силам. Возможен не совсем приятный разговор с начальником, который закончится конкретным решением. Отодвигайте тревожные мысли. В пятницу и субботу не пройдите мимо важной информации.

РЫБЫ

Рабочие дела на нынешней неделе войдут в более спокойное русло. Пора заняться тщательной и кропотливой проработкой деталей проекта, которым вы занимаетесь. Неделя может оказаться для вас достаточно напряженной. В четверг придержите свои эмоции и умерьте амбиции. Старайтесь продумывать каждый свой шаг. Мудрость может оказаться вашим главным союзником. Примите решение относительно отдыха детей.

роздки глубиной 3-4 см, проделанные в междурядьях на 5-8 см от растений, которые заделывают землей. Второй раз свеклу подкармливают через 3-4 недели, внося раствор сульфата калия (20 г на 10 л воды) и мочевины (2 г на 10 л).

ность облика, на более зрелых дамах - женственность.

Трикотажные шапочки из белой объемной пряжи - это вообще суперлиск модного сезона осень-зима. В моде также забавные шапочки-шлемы или шапочки-капюшоны, которые плотно прибисером, бусинками, *искусственным жемчугом, стразиками, кусочками меха.*

В целом получается очень стильно И носится все это с длинными широкими и мягкими шарфами. В этом сезоне большие объемы и дополнения к вязаным шапочкам приветствуются.

Похудеть от хохота - РЕАЛЬНО!

"Почаще и погромче смейтесь от души" - к этому совету следует прислушаться всем, кто сидит на диете. Оказывается, смех производит энергию, чем и способен помочь сбросить вес. Смешно? Отлично: 10-15 минут подлинного хохота могут сжечь количество калорий, эквивалентное плитке шоколада среднего размера.

Исследователи отдельно испытали 7 пар друзей мужского пола, 17 пар девушек и 21 смешанную пару. Оказалось, что молодые люди смеялись больше, чем девушки. Самый долгий смех длился 40 секунд. Смеясь, молодые люди сожгли на 20% больше калорий. Обнаружилось, что если хохотать в течение 10 или 15 минут в день, то сгорит до 50 калорий, в зависимости от размера тела и интенсивности смеха. По расчетам, за год смех может помочь сбросить до 2 килограммов, если вы будете веселиться каждый день.

Смеяться, заметьте, обязательно нужно в голос, громко. Иначе не сработает. Правда, непонятно, кто или что может спровоцировать ежедневный 15-минутный сеанс хохота.

Хозяйке НА ЗАМЕТКУ

● Свежий, суточный творог по справедливости считается ускоряющим пищеварение средством. А вот старый, пролежавший более двух дней, – наоборот. Прессованный сухой творог на Руси считался незаменимым средством при отравлениях.

● Если яйца с сахаром предварительно подогреть, они быстрее взбиваются. А вот яичные белки быстрее взбиваются, когда холодные.

● Нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так как это разрушает эмульсию масла с другими продуктами.

● Чтобы дрожжевое тесто равномерно поднималось, воткните в него несколько трубчатых макарон.

● Сливочное масло не будет темнеть при жарке, если сковородку предварительно смазать небольшим количеством растительного масла.

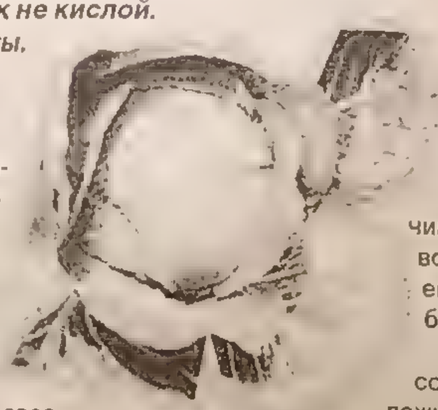
● Белое вино подается на стол прежде, чем красное, а сухое вино прежде, чем сладкое.

Сегодня, дорогие хозяюшки, маринуем капусту. Делают это все по-разному, у каждого своя изюминка, свой рецепт. Она и хрустеть должна, сладкой быть и острой одновременно, и уж никак не кислой. Предлагаем обалденно вкусные рецепты.

Капуста маринованная

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке из расчета, чтобы получилось восемь 3-литровых банок. Налейте в кастрюлю 8 л воды, доведите до кипения, всыпьте 2 ст. ложки соли, 4 стакана сахара, 100 г 70%-й уксусной эссенции.

Прокипятите, остудите. Капусту с морковкой уложите в банки, утрамбуйте, залейте маринадом (на банку расходуется примерно 1 л маринада). Закатайте крышками. Можете добавить в капусту по своему вкусу пряности: перец горошком, семена укропа, петрушку и т.д. Капуста получается хрустящая и очень вкусная.



Маринованная со свеклой

Кочан свежей капусты режем на 10 частей конусом, кочерыжку отделяем, свеклу трем на крупной терке, 5-8 зубчиков чеснока мелко режем. Укладываем все в 3-литровую банку слоями и заливаем кипящим маринадом, чтобы капуста была закрыта.

Его делаем так: на 1 л воды - 200 г подсолнечного масла, 5 ст. ложек сахара, 2 ст ложки соли, 2 ст. ложки 6%-го уксуса. Уже через сутки капуста готова. К тому же такую капусту можно делать круглый год: съели - снова сделали

ПРИКОЛИСЬ!

Две блондинки застряли в лифте. Одна сидит и смотрит на другую, та орет во все горло: «Помогите, помогите!» Вторая предлагает:

- А давай кричать вместе?
- Давай!
- Вместе, вместе, вместе!!!

●●●

Приезжает "скорая" по вызову, смотрит: новый русский лежит в обмороке на пороге квартиры, рядом стоит растерянный электрик. Спрашивают, что случилось. Электрик говорит:

- Позвонил я к нему в квартиру, - показывает на нового русского в обмороке, - и говорю: "Ну все, мужик, счетчик включен".

●●●

Сержант милиции подходит к капитану и докладывает:

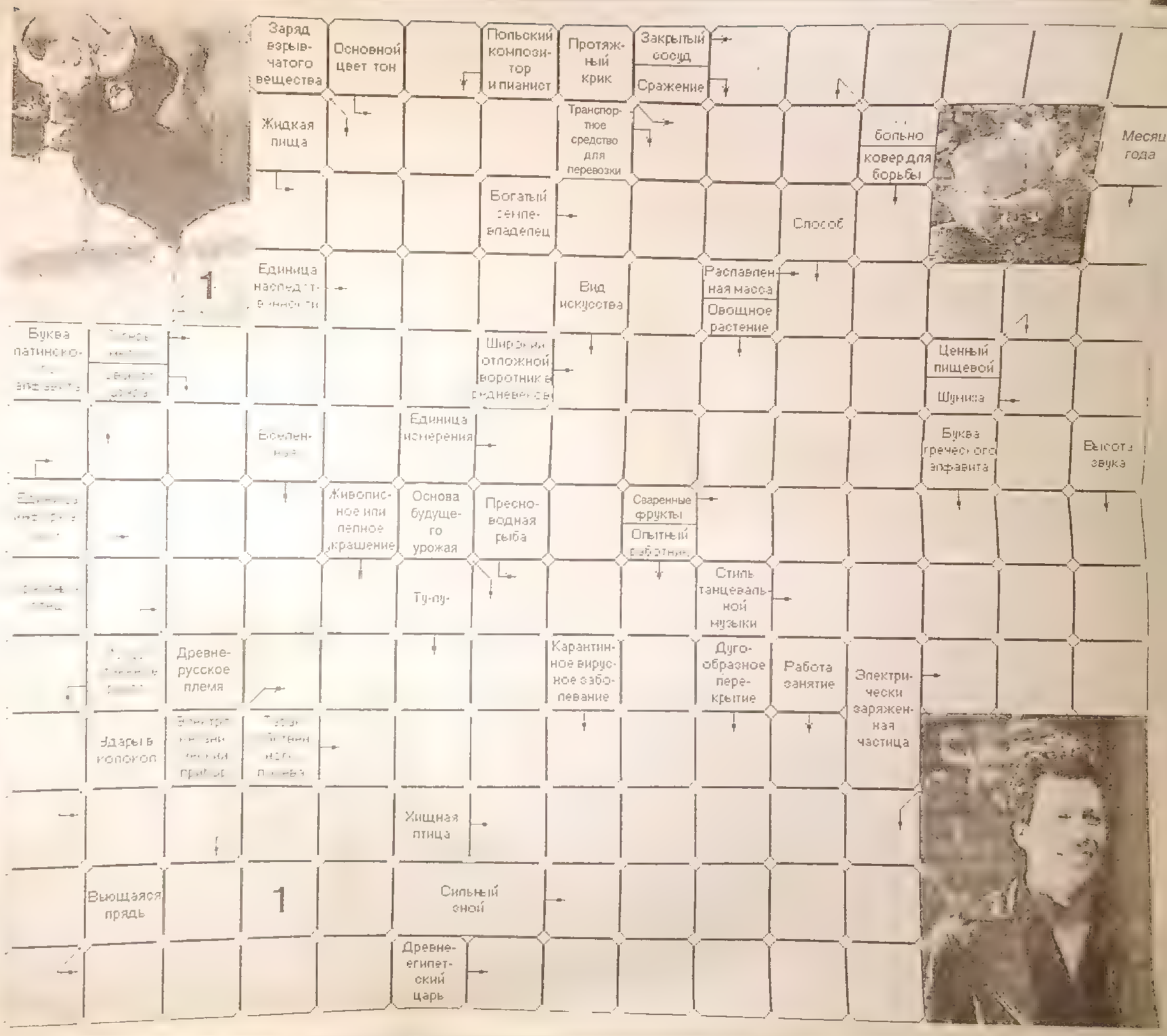
- Товарищ капитан, задержанный Борис Моисеев недоволен. Он говорит, что ему уделяют мало внимания.

Капитан:

- Как же он достал! Ну обыщите его еще раз,чтоб отвязался

●●●

Объявление: «Вчера в театре оперы и балета пропала кроличья шапка , верните пожалуйста , а то кролик мерзнет!»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: ромб, ковбой, [illegible] просо, крот, идол, решето, Лада, [illegible], пасха, тиара, акр, алиби, рама, [illegible] пал, депо, ЗИЛ, бас, Ротару, удел, [illegible] черепаха.

ПО ВЕРТИКАЛИ: аврора, рой, ой, [illegible] сила, вода, ода, жила, кукла, [illegible] шапка, тариф, оса, урез, рапира, [illegible] крач, ре, бур, Алла, липа, ба, [illegible].

ДОСКА

● Соболь- груз цельнометалл 2001 г в газ, сигнал., ГУР. Тел. 35-44-87.
● К ГАЗ-20 и ГАЗ-21 двери, крылья и др. [illegible] размеров. Тел.
● Куртку зим., муж., камуфляж, р.52; п шубок овчин р 52, нов Тел. 62-37-01.
● Арм. зим. ватн. костюм, р. 48/175, б/у Тел. 46-44-27.
● Ковер ч/ш 2х3 палас ч/ш 1 7х3 6 Тел. 44-46-62.
● Дет. ванночку, 200 р., б/у. [illegible] 927-158-92 22
● Сдам гараж в 4 б [illegible] охрана Тел 62 26 53
● Услуги электрика [illegible]

ПРОДАМ

КВАРТИРЫ, ДОМА

1/2 дома по ул.Московская, 7. Отдельный вход, газ, вода, 6 сот., насаждения.

● 3-комн.кв., 40/54,5/6,3, 5/5 (маг. «Детский мир»), переплан., балкон застекл., с/санузел. Тел. 35-31-59.

● **Продам 4-комн.кв., 4 б мкр., 1 эт. кирп. дома, лоджия, погреб, можно под офис, или меняю на два благоустр. жилья. Тел. 64-22-13, в любое время.**

● **4-комн. кв., 1/9, общ. 74 кв.м по ул.Ленина, 60, под офис, магазин. Тел. 30-19-01.**

● Дом в п.Дзержинского, 57 кв.м, АОГВ, гараж, сарай, погреб, летний водопровод, 7 сот. Варианты. Тел. 37-52-22.

● Дом 2-этаж. в Сазанлее, недостроен. Ул.Казанская, 135. Тел. 62-68-92.

● **Дом, 150 кв.м, (с.Кр.Яр) удобства, баня, сауна, гараж, две скважины, зем. участок. Тел. 44-35-14, 65-05-88.**

● Дом, 50 кв.м, АОГВ, баня, кап. гараж, постройки, сад-огород 20 сот., с.Ш.Буерак. Тел. 8-906-311-60-29.

● Дом дерев. в с.Натальино, 40 кв.м, вода, слив, отопление, 370 т.р. Тел. 44-09-76.

● Дом в с.Матвеевка, газ-вода, слив, 10 сот., погреб. Тел. 65-23-19, 8960-34-35-824.

● Дом под снос, подвал, погреб, 8,6 сот. Тел. 62-07-04.

● Дом в Д.Горках, хоз. постройки, баня, сад, огород. Тел. 33-65-83, 8-927-144-10-85.

● Нежилое помещение, 12 кв.м с уд., по ул.Свердлова, 31. Тел. 46-11-27, 8-927-100-10-49.

ДАЧИ, УЧАСТКИ

Дачу в Приморье, есть все. Тел. 44-01-93, 33-86-44.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● **ВАЗ-21099, 1995 г.в. Тел. 8-927-158-96-56.**

● А/м «Фольксваген-пассат» (универ[illegible]л), отл. сост., 1992 г.в. Тел. 39-15-[illegible]5, 8-905-324-93-44.

● [illegible] «Опель-сенатор», 1984 г.в., снят [illegible] Тел. 65-12-78.

● «Соболь» груз., цельнометал., 2001 г.в., газ, сигнал., ГУР. Тел 35-44-87

● К ГАЗ-20 и ГАЗ-21 двери, крылья и др з.ч: подшипники разных размеров Тел 44-52-96, веч.

● Комплект шипов, резины «таганка» для резины ГАЗ-3110 (R15), отбалансир. Тел. 33-23-19.

● Мотоцикл «Ява-350», б/у. Тел. 35-41-54.

● Домкрат автоб. механ. до 5 т. Тел. 46-87-34.

● **Новые газомасляные стойки, подвески для ВАЗ-2110 (Германия). Тел. 49-55-32, 62-68-04, веч.**

● Гараж «ракушка» на стоянке в 10 мкр. Тел. 62-35-30

● Метал. гараж (3,8х6) в старом городе. Тел. 8-927-134-31-02, 49-22-54

● Гараж в 4б мкр., цена договор Тел. 8-927-628-71-07

● **Гараж, погреб, смотр. яма. Тел. 35-25-71.**

МЕБЕЛЬ

● Журн. столик, нов., недорого Тел. 30-20-71

● Тахту 2-спальн., нов., недорого Тел. 33-85-48

● Шкафы книж., посуд. от стенки «орех», б/у, недорого. Тел. 35-41-54

● Шифоньеры 2- и 3-створч., хор сост., недорого. Тел. 33-34-53

● Шифоньер 3-створч., б/у, светло-корич. Тел. 33-85-48.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● Вязальн. машинку «Нева-2», стир. машинку «Чайка-3» с отжимом. Тел. 44-46-62.

● Ц/т «Радуга» Ц-262 Д, б/у, доставка; нов. газ. 2-конф. плиту, б/у, доставка. Тел. 46-87-34.

● Плиту газ. 2-конф., дешево Тел. 35-46-35.

● Стир. машину, б/у, 500 р Тел. 32-12-28.

● Стир. машину «Рига», 300 р.; цв. ТВ «Рекорд», дешево. Тел. 44-17-90, 37-24-01.

● Стир. машину «Кама», кругл., хор. сост., 800 р. Тел. 62-84-46, после 18.00.

● Стир. машину с центрифугой, недорого, хор. сост. Тел. 62-81-24.

● Стир. машину «Фея», недорого. Тел. 333-850.

● ТВ «Верас», 500 р. Тел. 33-85-48.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ

● **Шубу норк., цельную, р. 58, дешево. Тел. 33-86-62, 8-927-225-83-13.**

● Шубу норк., р.50-52, корич. Тел. 33-93-86.

● Куртку зим., муж., камуфляж, р.52; п/шубок овчин., р.52, нов. Тел. 62-37-01.

● Арм. зим. ватн. костюм, р. 48/175, б/у 1 раз, отл. сост., недорого. Тел. 33-57-97.

● Муж. кож. пальто, р.46-48/175, б/у, хор. сост., недорого. Тел. 33-57-97.

● Пальто муж., д/с, плащ, р. 48/175, б/у, отл. сост., недорого. Тел. 33-57-97.

● Две шубы: цигейк. и енот., р.46-48, отл. сост., дешево. Кож. плащ, р.46, дешево. Тел. 44-17-90, 37-24-01.

● Шубу енот. («Отрада»), р.46-48, отл. сост. Тел. 39-27-22, 8-927-120-66-00.

● Платье свадеб., атлас., корсет, бисер, р. 44-46/170, цена договор. Тел. 44-92-90, 49-03-31, веч

● Костюм х/б, корич. с подстежкой, 54 р.; телогрейку, нов., черн., 50 р. Тел. 44-51-16

● Жен. осен. пальто из драпа, р. 50/165, б/у, отл. сост., недорого. Тел. 33-57-97

● Свад. платье, р.46-48, недорого. Тел. 66-33-05

● Жен. осен. пальто из драпа, нов., р.50/165, недорого. Тел. 33-57-97

● Пальто осен., жен., р.46-48, светлое; пальто д/с, муж., р.48-50, темно-зелен. Тел. 33-85-48

● Платье свад., декольте, корсет, стразы, 5 юбок, обручи, органза, б/у 1 раз. Тел. 35-41-54.

РАЗНОЕ

● Мед цв., майский; масло подсолн. (Хвалынск), оптом-розницу, цена договор. Тел. 46-44-27.

● Ковер ч/ш 2х3, палас ч/ш 1,7х3,6. Тел. 44-46-62.

● Дет. ванночку, 200 р., б/у. Тел. 33-85-48.

● Дет. мотороллер на 3-5 лет, дешево. Тел. 44-17-90, 37-24-01.

● Бар-торшер для дачи, б/у. Тел. 33-85-48.

● Ружье ТОЗ-34, б/у. Тел. 33-03-01.

● Отрезы драпа, бастона на пальто и костюм. Недорого. Тел. 33-57-97.

● Аквариум круглый на 2 ведра, грунт, растения, компрессор. Тел. 62-91-50.

● Шкурки кролика, серые, 8 штук - 100 руб. Тел. 62-91-50.

● Мойку нерж., 60х80, б/у 1 год, цена договор. Тел. 35-64-29.

● Шинковку для капусты, большую. Тел. 62-26-53.

● Пианино «Волжанка», отл. сост. Тел. 62-21-18.

● Слух. аппарат «Соната». Тел. 62-98-22.

● Инвалид. коляску, модель 400. Тел. 32-15-89.

● Душевую кабину, отл. сост., недорого. Тел. 8-927-134-31-02.

● Нов. пруж. матрац (220х120), большое зеркало в прихож., б/у. Тел. 33-85-48.

● Сканер «Mustek A4 BearPaw 1200 CU +», нов. в упаковке. Тел. 44-97-90, 8-927-158-92-22.

● Пивные кеги, 50 л, нерж. Тел. 37-35-03.

● Элитных щенков китайской и хохлатой собаки, голых и пуховых, 2 мес. Тел. 33-17-63.

МЕНЯЮ

● 1-комн.кв. на ул.Свердлова, 36,6, 5/5, б/б и комнату с ч/у на 1-комн. (1-2 эт.) «Октябрь» и дополату. Тел. 8-927-127-65-20.

● 3-комн.кв., 38/60/8, 7/9, к/д, 4 б мкр. «рынок» на 2-комн. м/м или две 1-комн. кв. или продам без посредников. Тел. 44-28-10, 64-37-63, 8-906-308-58-50.

КУПЛЮ

● Иномарку или ВАЗ-2110 не дороже 100 т.р. Тел. 35-41-54.

ПРОЧЕЕ

● Сдам 1-комн. кв. с мебелью в нов.мкр. на длит. срок. Предоплата за 2 мес. Тел. 62-05-65, 30-13-65.

● Сдам 3-комн.кв. в ж/г. Тел. 35-35-99.

● Опытный репетитор по математике, подготовка в вузы. Тел. 44-94-44

● Дипломные, курсовые, контрольные работы, рефераты. Тел. 44-97-90, 8-927-158-92-22.

● Сдам гараж в 4 б мкр., погреб, яма, охрана. Тел. 62-26-53.

● Услуги электрика, монтаж, замена и установка эл.оборуд. Тел. 64-36 63, 8-927-144-52-64.

● Вязание спицами и крючком (джемпера, шарфы, ремни, сумки и т.д.) Тел 62-21-68.

● Декоратор-оформитель, вывески таблички, плакаты (юбилеи, свадьбы). Тел. 62-21-68.

● Отдам щенков в добрые руки. Тел. 35-52-58.

ПРОДАМ
норковую шапку, б/у, отл. сост. Цена - 1500 руб. Торг. Тел. 46-18-21, веч.

Строительная компания «Вектор+» для работы на Объектах г. Москвы и Подмосковья приглашает на работу:

- ПРОРАБА
- ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИКА
- ПЛОТНИКА
- ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКА

РАБОЧИХ ВСЕХ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Тел. 8 (495) 291-80-94, 8 (495) 291-60-39

E-mail: info@vektorplus.ru www.vektorplus.ru

БАЛАКОВСКИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И Н

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Согласно Закону о средствах массовой информации письмо адресованное в редакцию может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлении ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (R) публикуются на правах рекламы

Св во о регистрации СМИ ПИ №ФС8-0143 от 28.07 05 г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)

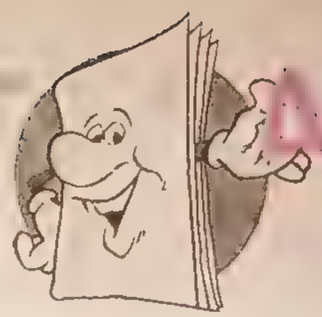
Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья» г Саратов, ул Вишневая, 10
тел. 65-40-33 Цена договорная
Тираж 6000 экз Заказ 4904
Подписано в печать 31 10 2006 г в [illegible]

ПРО **БОЛЬШИХ** ЛЮДЕЙ

«Не важно, как проголосовали, важно, как подсчитали».

Это выражение было произнесено Иосифом Сталиным в 1934 году на выборах генерального секретаря ВКП(б).



ДАЙДЖЕСТ по страницам интернета

Моя жадная няня

НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ЗВЕЗДЫ ТОРОПЯТСЯ ЗАРАБОТАТЬ БУКВАЛЬНО НА ВСЕМ

Упрекнуть актрису не в чем. На то она и слава, чтобы приносить деньги. Весомые гонорары приносят актрисе интервью. Уже несколько месяцев она беседует с журналистами исключительно «через кассу»: 1 тысяча долларов – за часовое интервью, 3 тысячи долларов – за портрет на обложке издания. Хотя и не исключено, что такими дерзкими нулями она пытается оградить себя от назойливых журналистов. Ведь помимо общения со СМИ Насте надо было еще появляться и на съемочной площадке, причем практически в круглосуточном режиме. Кстати, за один рабочий день, по неофициальным данным, Заворотнюк получала минимум тысячу долларов. Другой источник прибыли Заворотнюк – реклама. Эту золотую жилу упустить было бы неприлично. Ходит слух, что за съемки в рекламе Заворотнюк заплатили 100 тысяч долларов.

Не упускает любой возможности заработать на персоне популярной актрисы и ее работодатель – компания «Амедиа». По примеру западных коллег, компания решила выставить на торги наряды, в которых работала Заворотнюк. Наряды няньки Вики были выставлены на интернет-аукцион в минувший вторник. Фанаты, обладающие размером S, могут купить три вещи ручной работы с Настиного плеча. Стартовая цена на лот от 5850 до 8450 рублей.

Что касается личной жизни «няни Вики», то, по словам ее бывшего [illegible] семейная жизнь у нее не заладилась, поскольку она ради карьеры [illegible] даже собственных детей. Еще год назад на семейном [illegible] четы Заворотнюк-Стрюков было все благополучно, но потом [illegible] ходить слухи о романе Анастасии и Жигунова.

"Настя сама мне призналась! – говорит Дмитрий Стрюков. - Хотя я и раньше подозревал, что между ними что-то есть. А ведь поначалу, не поверите, она со съемок "Няни" возвращалась в бешенстве. Кричала, что с Жигуновым невозможно работать, что у него совершенно

АЙТЕСН
КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ
- Современные офисные технологии (Windows, MS Word, MS Excel)
- Практические аспекты работы в Интернете
- 1С: Бухгалтерия 7.7
- Компьютерная графика/ Corel Draw
- Компьютерная графика/ PhotoShop
- Трехмерное моделирование 3Ds max
- САПР AutoCAD
- САПР ArchiCad для архитекторов
Лиц. 164018 МО РФ
WORLDWIDE

ГУП «Волга» реализует
ТЕПЛИЧНЫЙ ГРУНТ
для газонов, цветников, дачных участков и т.д.
Самовывоз
Цена 500 руб. за 1 тонну.
Тел.: 37-24-98, 35-46-56

СКИДКИ
до 50% - на летний ассортимент
15% - на последнюю пару
Новая коллекция ОСЕНЬ-2006
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР САПОГ
1 МОДНОЙ ОБУВИ ГДЕ ДЕШЕВО
магазин
Ул.Комсомольская
СШ№7
"От А до Я"
Ул.Пионерская
Гранд
Ул.Ленина
Пионерская, 1а
Тел. 44-05-02
Филиал магазина "От А до Я" находится в 9 м-оне, рынок "Дон", через мясной павильон, 2 эт.

ТЕЛЕ ВИДЕО АУДИО
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА
ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА

Верблюжьи бега

...семейная жизнь у нее не заладилась, поскольку она ради карьеры забросила даже собственных детей. Еще год назад на семейном фронте четы Заворотнюк-Стрюков было все благополучно, но потом стали ходить слухи о романе Анастасии и Жигунова.

"Настя сама мне призналась! – говорит Дмитрий Стрюков - Хотя я и раньше подозревал, что между ними что-то есть. А ведь поначалу, не поверите, она со съемок "Няни" возвращалась в бешенстве. Кричала, что с Жигуновым невозможно работать, что у него совершенно нет вкуса. Называла его колхозником в костюме гардемарина".

Бывший муж "няни" уверяет, что Анастасия буквально заболела звездной болезнью. "По-человечески пожалела бы уж детей своих! Ей уже не 25 и не 30 даже. Голова-то у нее уже седая, я вам честно скажу! Ну куда ее несет?! Что меня удивило - она принесла в жертву детей, которых очень любит, до самоотверженности. И как она могла так с ними поступить - этого я не могу понять", - недоумевает Дмитрий.

ОАО «ТУРБОРЕМОНТ ВКК»

ПРОВОДИТ ФОРМИРОВАНИЕ БАЗЫ ДАННЫХ КАНДИДАТОВ В КАДРОВЫЙ РЕЗЕРВ НА ДОЛЖНОСТЬ

«Экономиста по бухгалтерскому учету и анализу хозяйственной деятельности»

За дополнительной информацией обращайтесь по адресу:
Саратовская ГЭС ОАО «Турборемонт-ВКК» с 8-00 до 12-00.
E-mail: SereginAB@sarges.gidroogk.ru,
Телефон для справок: 49-54-56, 49-54-14, 35-84-52

Филиал магазина "От А до Я" находится в 9 м-оне, рынок "Дон", через мясной павильон, 2 эт.

Верблюжьи бега ПО-УРАЛЬСКИ

ВОТ ЭТО ДА!

В маленьком селе Трифонове Свердловской области всерьез задумались об устройстве тотализатора: на сельской околице собираются устраивать верблюжьи бега. Шесть верблюдов в уральском селе уже есть.

Два года назад четырех двугорбых «кораблей пустыни» председателю местного колхоза преподнесли в качестве подарка. Он отдал их на попечение конюхам. «Поначалу намучались с ними, - жалуется конюх Владимир Мохов. - Потому что не кони: сено не едят, от овса морду воротят». Зато репей пришелся им по вкусу. На заботу питомцы ответили потомством: двое малышей, всего по полтора метра ростом, Маша и Яша, растут здоровыми и крепкими. Кроме изысканного вкуса, хлопоты доставил и крутой нрав новоселов. «Упрямые, как ослы», - считают на селе. Тем не менее за два года животных приручили к седоку. В деревне краем уха слышали о верблюжьих скачках в Эмиратах с миллионными призовыми фондами, но досконально в устройстве тотализатора не разбираются. В ближайшее время конюхи собираются съездить «в город» за книжкой, чтобы прочитать, как правильно обустроить очаг азарта, - ведь в самой деревне библиотеки нет.

БТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

На правах рекламы

- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ.

ФГУП "РОСТЕХИНВЕНТАРИЗАЦИЯ"

МЫ ЖДЕМ ВАС

С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00
Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41

Свидетельство об аккредитации организации на осуществление технического учета и технической инвентаризации объектов капитального строительства – серия РН – I № 000081;
Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ - № 006832 от 06.07.2003г.,
Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г;
Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности, -

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ т. 46-87-03, кредит
ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ЗАМЕНА замков

СДМ-ЗАПЧАСТЬ ГИДРОСЕРВИС

г. Саратов, Вольский тракт,1.
Т./факс(8452) 32-70-24.
г. Энгельс, пр-кт Строителей,39.
Т.(8453) 76-77-77.

ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ к строительно-дорожной И КОММУНАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ;
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ специальной техники;
РЕМОНТ И СТЕНДОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ гидроаппаратуры;
РТИ, РВД.

ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК, ГАРАНТИЯ, ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

БАЛАКОВСКИЕ
Вести
№ 85 2.11.06 ЧЕТВЕРГ (3007)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уважаемые труженики сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности!

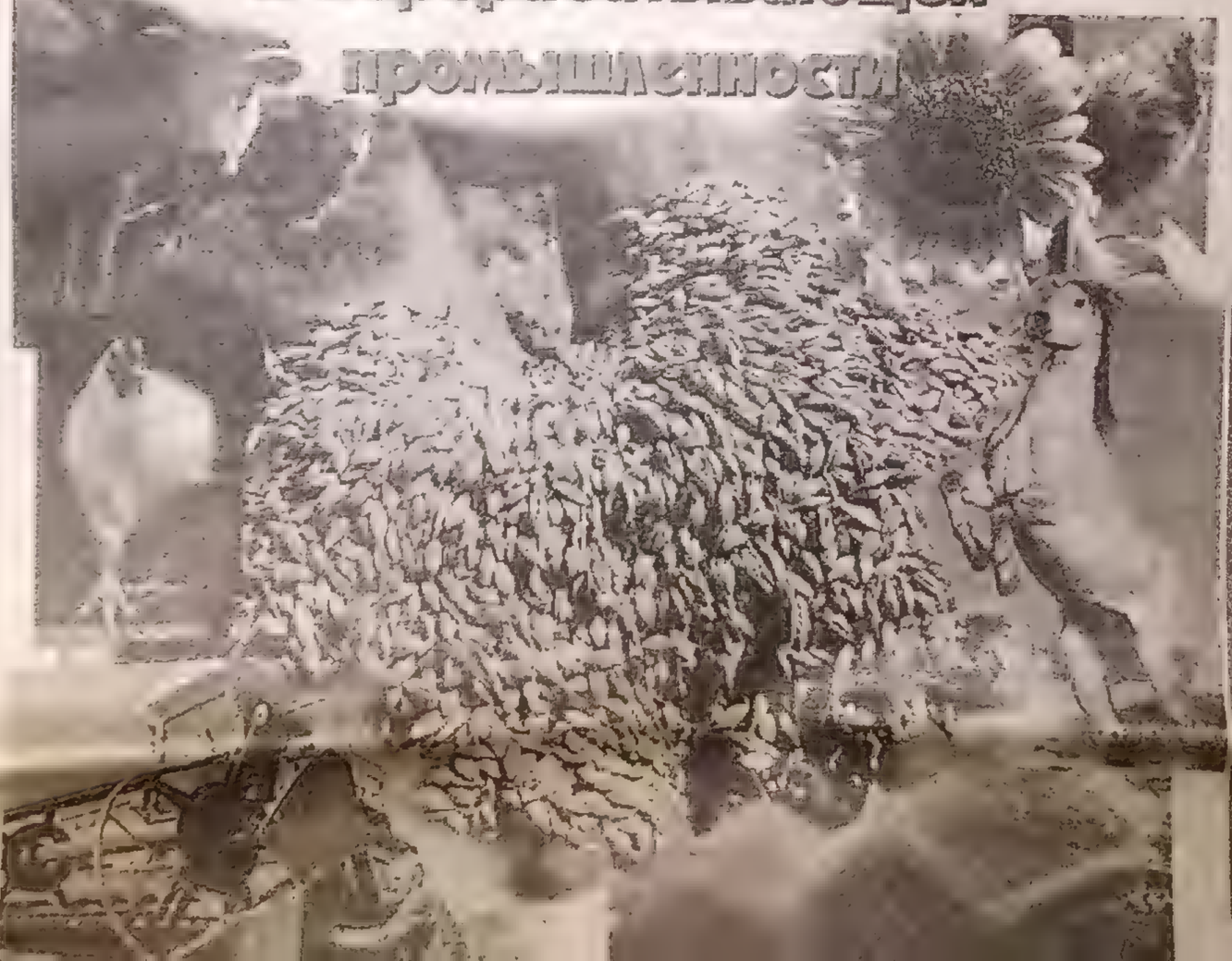
Работники сельского хозяйства всегда были и продолжают оставаться ярким примером трудолюбия, стойкости и искренней преданности своему нелегкому делу. Ежедневно, в любую погоду, они трудятся на земле, которая всегда была и остается нашим основным достоянием.

В БМО почти 258 тыс. гектаров сельхозугодий и 167,5 тыс. гектаров пашенной земли, которую обрабатывают 16 сельскохозяйственных предприятий, 178 крестьянских хозяйств и 8940 личных подсобных хозяйств, десяток балаковских предприятий заняты переработкой сельхозпродукции.

В этом году капризы погоды не помешали намолотить 116 тысяч тонн зерновых, [illegible] около 40 тысяч тонн подсолнечника. Произведено более 20 тысяч тонн [illegible] 5,5 тысячи тонн мяса, 7,5 тысячи [illegible] ву и реализации сельскохозяйственной продукции добились КФХ «Ано[illegible] С.А.», КФХ «Васильев Н.М.», СПК «Ко[illegible] КФХ «Шипов[illegible] [illegible] «Крутов», ГУП «Вол[illegible]» и другие.

Самых теплых и добрых слов заслуживают и трудовые коллективы перерабатывающих предприятий ЗАО «Балаково[illegible] [illegible] «Балаковс[illegible]

2 ноября – День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности



Хороший корм способствует повышению продуктивности дойного стада. Поэтому его качеству в СПК «Колхоз им.Карла Маркса» уделяется много внимания.

Корма, входящие в рацион питания коров и телят, помимо дробления и запаривания сдабриваются специальными питательными добавками. Для этого летом этого года был приобретен специальный кормоцех на колесах, где в специальный бункер теперь закладывают силос, траву, концентраты согласно заданным объемам, которые контролируются автоматически.

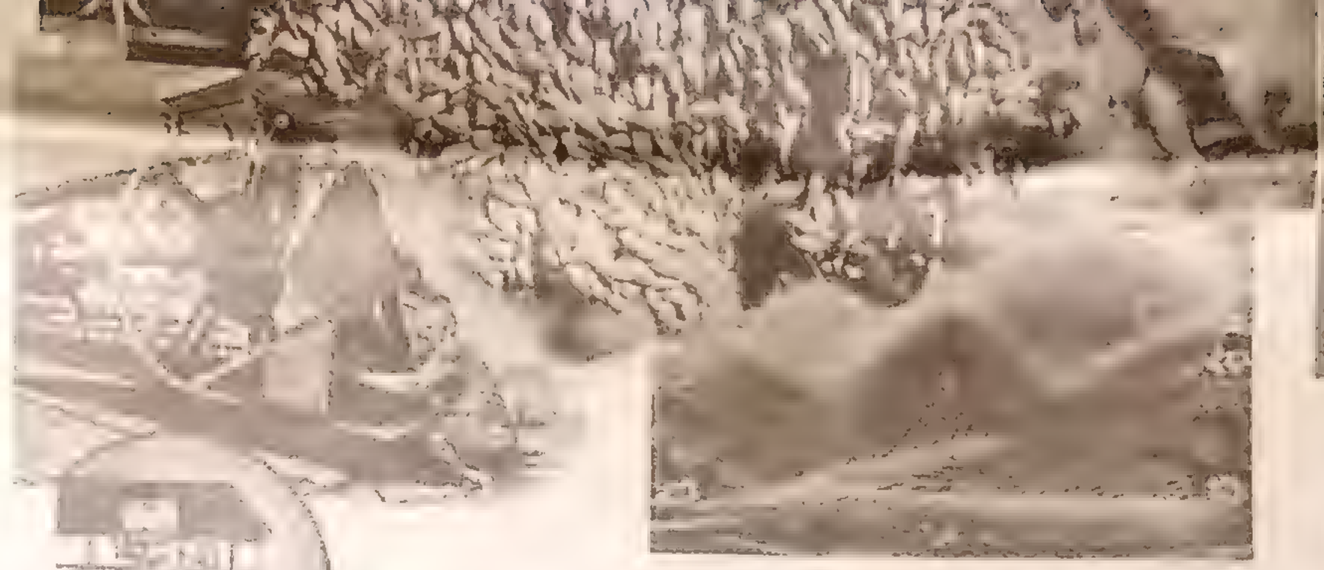
Управление новым кормоцехом на колесах доверили механизатору **Евгению Горину** - специалисту-универсалу. Он в коллективе на особом счету. О мастерстве Евгения Евгениевича судят по бесперебойной работе вверенной ему техники. Он не хуже заправского доктора на слух определяет состояние узлов и механизмов сельхозмашин и своевременно исправляет неполадки.

...ид. Наивысших показателей по производству и реализации сельскохозяйственной продукции добились КФХ «Анов С.А.», КФХ «Васильев Ч.М.», СПК «Колхоз имени Карла Маркса», КФХ «Шапошников С.Г.», ОНО ОПХ «Крутое», ГУП «Волга» и другие.

Самых теплых и добрых слов заслуживают и трудовые коллективы перерабатывающих предприятий ЗАО «Балаковохлеб», ОАО «Мясокомбинат «Балаковский», ЗАО «Молоко Поволжья», ОАО «Пивкомбинат «Балаковский». Благодаря им на наш стол попадают высококачественные продукты питания.

Сердечно поздравляю всех тружеников села и перерабатывающей промышленности с профессиональным праздником! Спасибо вам за любовь к земле, верность крестьянскому долгу и профессиональное мастерство. Желаю вам крепкого достатка, оптимизма и уверенности в завтрашнем дне!

В.И. РОГОВ, глава БМО



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ И ПАРТНЕРЫ!

Поздравляю вас с профессиональным праздником! Желаю вам успехов в труде, стабильности и благополучия в семьях!

Наше предприятие выпускает полный спектр молочной продукции, масла крестьянского, казеина, мороженого, используя новейшие технологии. Но качество продукции и известность бренда ЗАО «Молоко Поволжья» далеко за пределами района и даже области стали благодаря использованию исключительно натуральных компонентов, цельного коровьего молока, крестьянского масла, сливок.

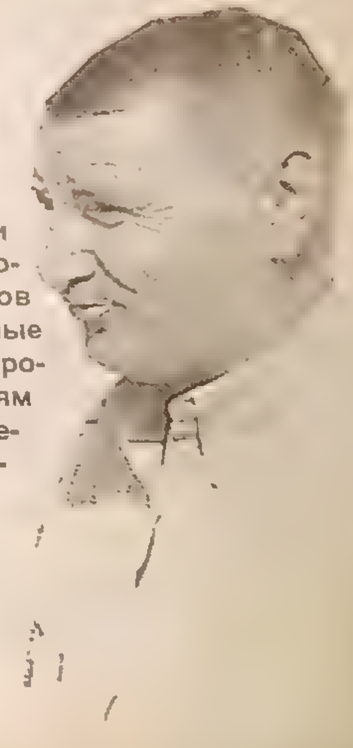
Уверен, что только совместными усилиями всех структур агропромышленного комплекса можно накормить страну отечественной продукцией и вернуть России былую славу мировой «житницы».

В.К.Жуков, директор ЗАО «Молоко Поволжья»

СПК «Балаковский» вот уже несколько лет имеет славу стабильно развивающегося хозяйства.

«Успех достигается благодаря слаженной работе коллектива», - говорит руководитель сельхозпредприятия А.Лещук. - Самоотдача, с которой трудятся эти люди, заслуживает всяческого уважения и признания. Прежде всего надо отметить животноводов **Михаила и Татьяну Васьтьяновых, Степана Мухина, Любовь Диарову, Виктора Эмекина и Светлану Аверину».**

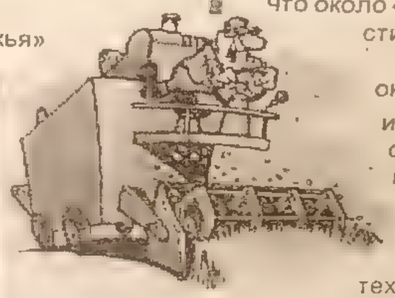
На попечении их более 500 свиней, при этом бригада своими силами подготовила животноводческие помещения к зиме, отремонтировала кормоцех, систему водоснабжения всего свинокомплекса. Об успешной работе животноводов говорят результаты их деятельности: только за летний период населению продано поросят на 350 тысяч рублей. А в целом год поставляется свежее мясо на столы земляков.



Несладко сегодня живется на селе, и никакие программы и нацпроекты не помогут возродить село без участия мастеров своего дела, знающих народные чаяния и душой радеющих за процветание края. К таким людям смело можно отнести главу крестьянско-фермерского хозяйства из с.Наумовка талантливого руководителя Николая Михайловича ВАСИЛЬЕВА.

Вся его биография тесно связана с Наумовкой. Здесь он родился, вырос и прошел трудовой путь от механика до главы КФХ. *Николай Михайлович из трудовой династии Васильевых. Тут много лет трудились его родители, работает жена. Примечательно, что около 40% работников хозяйства представляют трудовые династии.*

В селе и так все на виду, а когда тебя на производстве окружают родители, дети, родственники, то, согласитесь, и вовсе стыдно работать спустя рукава. Может, в этом скрывается один из секретов устойчивости данного предприятия. Сегодня на балансе крестьянского хозяйства имеются 4 тыс. га пахотной земли с севооборотом из пшеницы, ржи, ячменя, проса и подсолнечника. В наличии имеется необходимая сельскохозяйственная техника, приобретено два новых комбайна и сельхозоборудования на 2 млн. рублей.

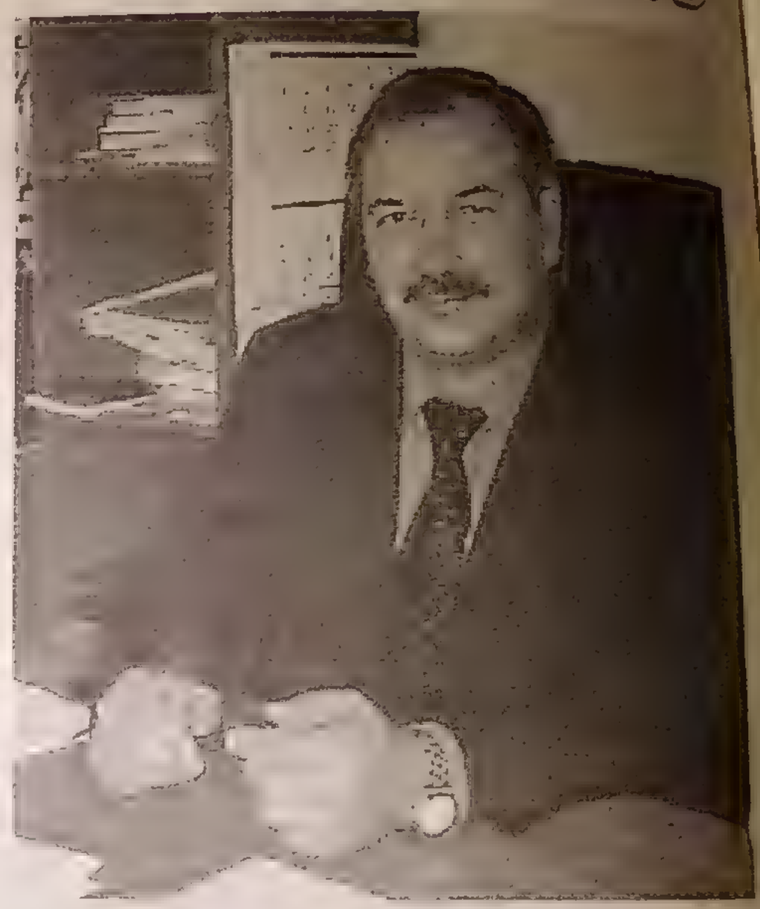


Животноводству в Наумовке уделяется повышенное внимание. Стадо крупного рогатого скота насчитывает 750 голов, а производство свинины позволяет обеспечивать свои потребности в мясе и пополнять бюджет КФХ. В рамках приоритетного нацпроекта «Развитие АПК» предприятие закупило 50 племенных телок симментальской породы за более чем 2 млн. рублей.

– Государству нужно спасать села, еще способные производить сельхозпродукцию. Я надеюсь, что со временем разумное начало восторжествует, - говорит Николай Михайлович

Геннадий ШЕСТЕРКИН

Встречаем свой праздник хорошим урожаем



Валентина ШУНИНА

В преддверии празднования Дня работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности заместитель главы администрации БМО Геннадий Иванович Шестеркин рассказал, с какими результатами в этом году сельчане встречают свои профессиональный праздник.

- Улучшилось ли состояние сельскохозяйственного производства с началом действия национального проекта по развитию АПК?

- Результаты реализации нацпроекта будут ощутимы только через несколько лет, но продвижение в лучшую сторону есть. Проект масштабный, предусматривает работу по нескольким направлениям.

Первое – развитие личных подсобных хозяйств. Государство стало выделять для них кредиты. Пока у нас в районе такие кредиты взяли немногие, всего 43 из 8 тысяч личных подсобных хозяйств. Конечно, неохотно идут получить кредит, нужен залог. Но люди поняли, что благодаря кредиту можно развивать свое личное хозяйство.

Второе направление нацпроекта – это строительство и реконструкция животноводческих помещений. В пос. Новониколаевский фирма «Кризайт-Агрогрупп» будет строить новый большой животноводческий комплекс на 100 тыс. голов с объемом инвестиций 3 млрд. рублей. Комплекс объединит 14 производственных площадок: комбикормовый завод производительностью 30 тонн комбикорма в час; убойный цех производительностью 130 голов в час; мастерские, административный центр, гаражи с большим парком большегрузных автомашин, отдельную площадку для доращивания и откорма свиней. Этот сложный комплекс сооружений будет работать на одну цель – увеличение производства мяса до 11 тыс. тонн в год. Кроме того, появятся дополнительные 500 рабочих мест. Новые животноводческие комплексы существенно изменят ситуацию на мясном рынке в нашем районе.

При этом балаковские сельхозпроизводители тоже наращивают свои мощности. В КФХ [illegible] процесс закупки поголовья будет [illegible]. Наша задача - получить больше высокопродуктивного породистого скота, чтобы производство стало более эффективным.

Улучшение качества поголовья уже дает результаты. Например, в СПК «Колхоз им. К. Маркса» закупили 100 голов КРС, и продуктивность стада по сравнению с прошлым годом увеличилась в два раза.

- Одной из проблем села является отток молодежи в города. Как изменить эту ситуацию?

-Строительство жилья нужно перенести из города в село. В нашем районе все села находятся в радиусе 40 км – фактически это пригород. Возможность построить здесь дом, улучшить жилищные условия сделают жизнь на селе привлекательной. Сюда же необходимо перенести переработку, привлечь малый и средний бизнес. Одним словом, создать рабочие места, тем более что налогообложение в сельской местности гораздо ниже, чем в городе.

Также нужно наладить транспортное сообщение, газифицировать все села, решить проблемы с обеспечением водой, сохранить и ук-

- Такой год, как нынешний, бывает раз в 30 лет: зима - очень холодная, с морозами под 40 градусов, а лето - жаркое и засушливое. Однако в тех хозяйствах, где все было выполнено грамотно, эти природные коллизии не нанесли существенного вреда. Потому урожай сельчане вырастили неплохой.

Всего собрано 116 тысяч тонн зерна, получен хороший урожай подсолнечника - около 40 тысяч тонн. Весь объем агротехнических работ, который предусматривается технологией, выполняется. Большое внимание уделяется качеству работ. Приобретается современная техника. Когда есть новые машины, есть настроение работать. Я считаю, что наши труженики свой праздник встречают с хорошими результатами.

- Каковы перспективы нашего агропромышленного комплекса?

- Если у нас будет достаточно крупных современных комплексов по производству молока, мяса, овощей, заводов по их переработке, то через 5-10 лет в Российском АПК обстановка изменится кардинально. Сегодня свыше 50% сельскохозяйственной продукции в [illegible] рубежа, но в перспек-

растут в 3-5 раз быстрее, чем цены на сельхозпродукцию. Софинансирование должно осуществляться из бюджетов разных уровней. Только тогда появится стабильность.

- Кого из сельхозпроизводителей Балаковского района Вы могли бы выделить как наиболее успешных?

- Результатов добиваются те, кто работает. За 6 лет прошел процесс реорганизации хозяйств. Новые формы хозяйствования доказали свои преимущества. Например, у КФХ Анохина С.А. 6 лет назад было в распоряжении 200 га земли, сегодня -15 тысяч га, у него самые лучшие в этом году результаты, самая высокая урожайность, больше всех техники приобретено.

В КФХ Васильева Н.М. более 80 % работников - молодежь. И хотя финансовая ситуация в этом хозяйстве сложнее, так как земли находятся в критической, засушливой зоне, это не помешало им собрать с двух полей по 41 ц/га озимой ржи – отличный результат, можно сказать, рекорд района этого года. Все получается там, где в хозяйстве думают о земле и о людях, хотя это очень нелегко.

до 11 тыс. тонн в год. Кроме того, появятся дополнительные 500 рабочих мест. Новые животноводческие комплексы существенно изменят ситуацию на мясном рынке в нашем регионе.

При этом балаковские сельхозпроизводители тоже наращивают свои мощности. В КФХ Жамхарян из с. Суховка поголовье свиней достигло 2,5 тысячи голов, ранее оно не насчитывало тысячи. Кредит на развитие производства составляет 11 млн. руб. В ОПХ «Крутое» в будущем году будет проведена реконструкция свинокомплекса на 11 тыс. голов. У балаковцев результаты есть: увеличивается производство мяса, а себестоимость его уменьшается.

Третье направление нацпроекта - приобретение поголовья скота. В этом году в районе закуплено почти 400 голов племенных свиней и около 300 голов КРС. И проблем жилищные условия сделают жизнь на селе привлекательной. Сюда же необходимо перенести переработку, привлечь малый и средний бизнес. Одним словом, создать рабочие места, тем более что налогообложение в сельской местности гораздо ниже, чем в городе.

Также нужно наладить транспортное сообщение, газифицировать все села, решить проблему с обеспечением водой, сохранить и укрепить имеющуюся сегодня инфраструктуру. Все перечисленное обязательно принесет свои плоды. Проблема оттока молодежи и квалифицированных кадров будет решена. Улучшить жилищные условия молодежи реально уже сегодня. На это направлено действие программ «Молодой специалист» и «Молодая семья».

- Как бы Вы охарактеризовали результаты прошедшего сельскохозяйственного года?

- Каковы перспективы нашего агропромышленного комплекса?

- Если у нас будет достаточно крупных современных комплексов по производству молока, мяса, овощей, заводов по их переработке, то через 5-10 лет в Российском АПК обстановка изменится кардинально. Сегодня свыше 50% сельскохозяйственной продукции в страну завозится из-за рубежа, но в перспективе мы сами будем поставлять продукты. Такая возможность есть, ведь у нас очень много плодородной земли, которая используется нерационально.

Государство первый год начинает помогать сельхозпроизводителю. В сложившейся экономической ситуации оно должно субсидировать содержание животных, затраты на ГСМ, ибо в сельском хозяйстве налицо большой диспаритет цен. Цены на технику, энергоносители приобретено.

В КФХ Васильева Н.М. более 80 % работников - молодежь. И хотя финансовая ситуация в этом хозяйстве сложнее, так как земли находятся в критической, засушливой зоне, это не помешало им собрать с двух полей по 41 ц/га озимой ржи – отличный результат, можно сказать, рекорд района этого года. Все получается там, где в хозяйстве думают о земле и о людях, хотя это очень нелегко.

- Геннадий Иванович, что бы Вы пожелали балаковским сельхозпроизводителям в день их профессионального праздника?

- Я всех сельчан поздравляю с праздником. И желаю, прежде всего, здоровья, благополучия, надежды на лучшую жизнь, успехов и веры в добрые и скорые перемены.

Отдыхаем с пользой

Сегодня много говорят и пишут о жизни села, его трудовых буднях, а культурная и спортивная жизнь сельчан зачастую остается без внимания, хотя она интересна, насыщенна и многогранна.

Как добры молодцы да силушкой мерялись...

В конце октября в с.Матвеевка проходили традиционные соревнования по греко-римской борьбе на приз Героя Советского Союза С.К.Остапенко.

На эти соревнования приехали спортсмены со всей области. Вместо заявленных 120 участников, желающих сражаться за звание самого сильного борца, на тотем вышло 218 спортсменов.

Блестящую организацию турнира обеспечили хозяева соревнований – администрация Матвеевского МО во главе с Павлом Петровичем Ермолаевым, дирекция Матвеевской средней школы, СПК «Матвеевский». Особый статус соревнованиям придал тот факт, что в качестве почетных гостей в Матвеевку приехали зам. главы БМО по сельскому хозяйству Геннадий Шестеркин, глава МО г.Балаково Александр Паршин, многие главы тех муниципальных образований, чьи спортсмены участвовали в турнире. Это обстоятельство обусловило не только высокий накал самой борьбы, но и позволило решить на месте многие наболевшие проблемы спортсменов и их тренеров.

Соревнования были захватывающими. Ребята из Балаковского района не подкачали – призерами стали 26 человек, а на высшую ступеньку пьедестала в своих возрастных группах и весовых категориях поднялись О.Соловей (с.Новониколаевка), С.Старухин (с.Быков Отрог), М.Шувалов (с.Матвеевка), А.Никифоров (с.Матвеевка), М.Штурмин (с.Матвеевка), А.Игнатов (г.Балаково). Призы победителям турнира были предоставлены балаковским отделением партии «Единая Россия».

Сейчас команды готовятся к новым соревнованиям. В декабре в Балакове стартует турнир «Золотой початок», и ребята вновь нацелены на победу.

«Мир книжный нам она открыла»

Быковоотрогской сельской библиотеке более полувека, но по-прежнему она является популярным очагом культуры и просвещения.

В год образования библиотеки книжный фонд ее составлял 250 книг, а читателей было 200 человек. Ныне их число выросло почти в 3,5 раза, а книжный фонд увеличился в десятки раз. Это заслуга Валентины Николаевны Денисовой, заведующей Быковоотрогской сельской библиотекой, знающего, грамотного специалиста. Она сумела создать домашнюю атмосферу библиотеки, которая располагает к душевной беседе о прочитанном, о новинках литературы и периодики. Читатели же платят сельской библиотеке и его радушной хозяйке своей признательностью и преданностью.

Нам песня работать и жить помогает

В этом году народный хор русской песни из села Новониколаевка отмечает свое 20-летие.

Как-то один из известных деятелей культуры сказал, что искусство, если оно настоящее, объединяет людей. В огромной степени это относится и к хорошей песне, песне народной, которую несмотря на засилье попсы знают и любят наши земляки. Где бы ни выступали новониколаевские артисты - на концертных площадках и в трудовых коллективах - везде их ждет радушный прием. В юбилейный год коллектив хора совершает гастрольный тур по району. Он предполагает дать 20 концертов.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

главы администрации Балаковского муниципального образования от 26 октября 2006 года № 2630

Об исполнении постановления главы администрации Балаковского муниципального образования от 07.09.2006г. № 2028

Анализ работы предприятий и организаций агропромышленного комплекса муниципального образования показывает, что за 9 месяцев 2006 года произведено молока 20368 тонн, мяса в живом весе 5344 тонн, зерна 105,1 тысяч тонн, подсолнечника 31,5 тысяч тонн, яйцо 7,5 млн. штук

Наивысших показателей по производству и реализации сельскохозяйственной продукции добились коллективы **КФХ Анохина С.А., И.П. глава КФХ Васильев Н.М., СПК «Колхоз имени Карла Маркса», И.П. глава КФХ Шапошников С.Г., ОНО «Крутое», ГУП «Волга»** и другие.

Несмотря на неблагоприятные погодные условия, с каждого гектара получено 15,4 центнера зерна, 12,4 центнера подсолнечника. Наивысшую урожайность зерновых культур получили полеводы: **КФХ Анохина С.А. - 20,3 ц/га, И.П. глава КФХ Кандалов В.А. – 25,3 ц/га, И.П. глава КФХ Шапошников С.Г. – 17,9 ц/га, И.П. глава КФХ Васильев Н.М. – 16,6 ц/га, СПК «Колхоз имени Карла Маркса» - 14 ц/га;**

подсолнечника: **КФХ Анохина С.А. – 14,0 ц/га, И.П. глава КФХ Шапошников С.Г. – 13,4 ц/га, СПК «Колхоз имени Карла Маркса» - 13,3 ц/га.**

В районе вспахано 60,0 тысяч га зяби и паров, засеяно 31,5 тыс.га озимых культур, в полной потребности заготовлены корма для общественного поголовья и личных подсобных хозяйств на период зимовки 2006 2007 года

Хороших показателей в животноводческой отрасли добились **коллективы ОНО ОПХ «Крутое, СПК «Колхоз имени Карла Маркса», И.П. глава КФХ Васильев Н.М., ООО «ВаГа»** и другие.

Значительный вклад по хранению, переработке сельскохозяйственной продукции и обеспечению жителей Балаковского муниципального образования и других регионов высококачественными продуктами питания внесли коллективы **ЗАО «Балаковохлеб», ООО «Балаковский терминал», ОАО «Мясокомбинат Балаковский», ЗАО «Молоко Поволжья», ОАО «Пивкомбинат Балаковский».**

Рассмотрев документы комиссии по подведению итогов районного конкурса работников агропромышленного комплекса, и в соответствии с условиями конкурса, утвержденным постановлением главы администрации Балаковского муниципального образования от 07.09.2006г. № 2028 «О проведении районного конкурса работников агропромышленного комплекса за увеличение производства сельскохозяйственной продукции в 2006 году и проведения работ под урожай 2007 года»,

... районного конкурса работников аг... комплекса с вручением Почетной грамоты ... Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза ... комплекса и денежной премии в сумме 3 тысяч рублей.

- коллектив свинотоварной фермы ОНО ОПХ «Крутое» - заведующий Дёмин В.И.

6 Признать победителем районного конкурса работников агропромышленного комплекса с вручением Почётной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников агропромышленного комплекса и денежной премии в сумме 3 тысяч рублей:

- коллектив растениеводческой бригады И.П глава Васильев Н.М. – глава Васильев Н.М.

7. Признать победителями районного конкурса работников агропромышленного комплекса по профессиям с вручением Почётной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников агропромышленного комплекса с вручением Почетной красной ленты «Лучший по профессии 2006 года» и денежной премии в сумме 1 тысяча рублей каждому:

РУКОВОДИТЕЛЬ СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Маснев Анатолий Петрович

главный специалист бухгалтер И.П глава КФХ Ермолаев С.П. Ермолаева Ольга Андреевна

ЗООТЕХНИК КФХ Жамхарян З.А. Романов Анатолий Степанович

МЕХАНИЗАТОР ЗАО «Золотой век» Мандыбаев Михаил Кандыгалиевич

ВОДИТЕЛЬ ОНО ОПХ «Крутое» Лутченко Виктор Иванович

ДОЯРКА СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Егорычева Вера Анатольевна

СВИНАРКА ОНО ОПХ «Крутое» Никонорова Людмила Вадимовна

ТЕЛЯТНИЦА И.П глава КФХ Васильев Н.М. Иванова Маргарита Александровна

СКОТНИК И.П глава Мусякаев Р.А. Аблязов Шавкят Амбулсямятович

ОВОЩЕВОД ГУП «Волга» Букина Нина Николаевна

ПТИЧНИЦА ПТФ «Балаковская» Кудряшова Наталья Владимировна

8. Признать победителями районного конкурса механизаторов агропромышленного комплекса, добившихся наивысших показателей с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюзов работников агропромышленного комплекса с вручением денежной премии в сумме 800 рублей каждому:

И.П. глава КФХ Ермолаев С.П. Лысов Сергей Васильевич

ОНО ОПХ «Крутое» Шульц Владимир Адамович

СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Потемкин Юрий Тимофеевич

И.П глава Вишняков А.В. Коробков Сергей Александрович

ЗАО «Золотой век» Кузин Владимир Владимирович

СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Русских Игорь Александрович

ЗАО «Золотой век» Туманов Владимир Валерьевич

И.П глава КФХ Васильев Н.М Николаев Алексей Анатольевич

И.П глава КФХ Шапошников С.Г

заведующего МТФ
водитель
повар
механизатор

И.П глава КФХ Якуша С.А

механизатор

ЗАО «Золотой век»

механизатор
механизатор
доярка

СПК «Простор М»

свинарка
механизатор
механизатор

КФХ Анохина С.А.

свинарка
водитель
машинист мех тока
водитель
помощник бригадира

ОНО ОПХ «Крутое»

заведующий СТФ
водитель
механизатор
техник осеминатор
инженер по технике безопасности

И.П глава КФХ Кандалов В.А.

заведующая фермой
водитель

КФХ Попов Н.М.

И.П Вишняков А.В.

сварщик

И.П глава КФХ Васильев Н.М.

заведующий фермой
доярка
механизатор

ФХ «Богачева В.Ю.»

свинарь

И.П глава КФХ Мусякаев Р.А

агроном
доярка

И.П глава КФХ Мамонов А.Н

механизатор

КФХ «Доронин В.В.»

ОАО «Подсосенское»

скотник
механизатор

ОАО Мясокомбинат «Балаковский»

формовщица колбасных изделий

ЗАО «Молоко Поволжья»

КФХ «Позняков Ю.А.»

[illegible] агропромышленного комплекса [illegible] производства сельскохозяйственной продукции [illegible] и проведения работ под урожай 2007 года.

[illegible]

[illegible] Признать победителем районного конкурса работников [illegible] комплекса с вручением Почетной грамоты [illegible] администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза [illegible] агропромышленного комплекса с вручением денежной премии в сумме 20 тысяч рублей

- коллектив, занявший первое место,

КФХ Анохина С.А – глава Анохин С.А

2. Признать победителем районного конкурса работников агропромышленного комплекса с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников АПК и денежной премии - 10 тысяч рублей

- коллектив, занявший второе место,

И.П глава КФХ Васильев Н.М.- глава Васильев Н.М.

3. Признать победителем районного конкурса работников агропромышленного комплекса с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников агропромышленного комплекса и денежной премии в сумме

5 тысяч рублей:

- коллектив, занявший третье место,

И.П глава КФХ Шапошников С.Г. - глава Шапошников С.Г.

4 Признать победителем районного конкурса работников агропромышленного комплекса с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников агропромышленного комплекса и денежной премии в сумме 3 тысяч рублей

- коллектив, молочно-товарной фермы

СПК «Колхоз имени Карла Маркса» - заведующий Сидоров А.М.

5 Признать победителем районного конкурса работников агропромышленного комплекса с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюза работников агропромышленного комплекса и денежной пре-

ОНО ОПХ «Крутое» Шульц Владимир Адамович
СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Потемкин Юрий Тимофеевич
И.П глава Вишняков А.В Коробков Сергей Александрович
ЗАО «Золотой век» Кузин Владимир Владимирович
СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Русских Игорь Александрович
ЗАО «Золотой век» Туманов Владимир Валерьевич
И.П глава КФХ Васильев Н.М. Николаев Алексей Анатольевич
И.П глава КФХ Кандалов В.А. Носов Юрий Александрович
КФХ Анохина С.А. Губернаторов Иван Викторович Горшенин Юрий Викторович
И.П глава КФХ Кандалов В.А. Мищук Николай Иванович
И.П глава Васильев Н.М. Спиридонов Алексей Робертович
СПК «Колхоз имени Карла Маркса» Харитонов Геннадий Иванович
И.П глава Мусякаев Р.А. Хайров Камиль Рафикович

9. Признать победителями районного конкурса работников массовых профессий агропромышленного комплекса, добившихся наивысших показателей с вручением Почетной грамоты главы администрации Балаковского муниципального образования, управления сельского хозяйства и райкома профсоюзов работников агропромышленного комплекса с вручением денежной премии в сумме 500 рублей каждому

КФХ глава КФХ Себелев В.В.
механизатор — Третенко Николай Сергеевич

СПК «Колхоз имени Карла Маркса»
[illegible] — Кондратенко Наталья Петровна
[illegible] — Куприн Григорий Русланович
[illegible] — Карасева Лидия Александровна

И.П. глава КФХ Ермолаев С.П
заведующий СТФ — Елшина Любовь Александровна

«Гис-Агро Балаково»
механизатор — Змеев Николай Васильевич

СПК «Балаковский»
свинарка — Аверина Светлана Александровна

механизатор — Коваль Николай Игнатьевич

ОАО Мясокомбинат «Балаковский»
формовщица колбасных изделий — Малышева Анна Михайловна

ЗАО «Молоко Поволжья»
сменный мастер — [illegible]

КФХ «Жамхарян»
заведующий СТФ — Барабой Павел Афанасьевич
свинарка — [illegible]

КФХ «Поздняков Ю.А»
управляющий КФХ — Коннов Николай Михайлович

ИП «Малофеев А В»
Коднянская Светлана Александровна

ООО «ВаГа»
скотник — Шмонин Виталий Анатольевич
свинарка — Леонтьева Любовь Ивановна
агроном — Кулагин Петр Константинович

ФГУ «Россельинспекция»
агроном — Карташова Елена Дмитриевна

ООО «Балаковский терминал»
зерносушильник — Кравченко Виталий Иванович

ЗАО «Балаковохлеб»
зам генерального директора по транспорту — Клюев Андрей Николаевич
водитель — Григоров Виктор Степанович

ГУП «Волга»
тепличница блока № 1 — Трофимова Нина Аркадьевна

ООО «Молкомбинат»
аппаратчица — Саладина Зоя Геннадьевна

ЗАО «Балаковомука»
зав лабораторией — Капитонова Ольга Владимировна

Саратов Бал ФГУ Управление «Саратовмелиоводхоз»
нормировщица — Землянникова Тамара Петровна

Ветстанция «Балаковская»
лаборант — Кабалова Наталья Александровна

10 Признать утратившим силу постановление главы администрации Балаковского муниципального образования от 07.09.2006г. № 2028 «О проведении районного конкурса работников агропромышленного комплекса за увеличение производства сельскохозяйственной продукции в 2006 году и проведения работ под урожай 2007 года.

Ю М ИГУМНОВ Глава администрации Балаковского муниципального образования

Протокол № 2 заседания единой комиссии КЖХ по размещению муниципального заказа

г Балаково 30.10.06г

Председатель комиссии – А П.Стецко

Секретарь – И В Задвинская

Члены комиссии – Т В Решетникова, А.И.Харченко М В Мосина Д В Воронина

ПОВЕСТКА ДНЯ

Вскрытие конвертов с заявками на участие в [illegible] конкурсе по капитальному ремонту [illegible]

[illegible] председателя комиссии А П Стецко [illegible]

[illegible] 6г был объявлен открытый [illegible] ремонт 18 лифтов. Се[illegible] вскрытие конвертов с конкурсными заявками на выполнение данных работ.

В соответствии с ч 9 ст. 26 Федерального закона от 21.07.05г. № 94-ФЗ на процедуре вскрытия конвертов осуществляется аудиозапись.

К 30 октября, 9.00 часам в комиссию поступил только один конверт с заявкой Конверт опечатан, нарушений в его оформлении не имеется. В соответствии с ч. 12 ст 25 Федерального закона от 21.07.05г. № 94-ФЗ предлагаю вскрыть конверт и рассмотреть заявку на ее соответствие требованиям конкурсной документации

Вскрытие конверта с заявкой проводилось секретарем конкурсной комиссии И.В. Задвинской Оглашено:

№ лота	Наименование участника размещения заказа	Адрес участника размещения заказа	Объем выполняемых работ	Цена контракта предложенная участником размещения заказа, руб	Срок выполнения работ	Возможность работы по принципу отсрочки платежа не менее 60 дней	Условия оплаты
1	ООО «Лифтремонт»	г Балаково, ул Коммунистическая 119	18 лифтов	415 494 г	до 31 12 06г	60	30

Слушали: председателя комиссии А.П.Стецко

Предоставленная заявка соответствует всем требованиям конкурсной документации Предлагаю в соответствии с ч 5 ст 27 Федерального закона от 21 07 05г № 94-ФЗ заключить муниципальный контракт с ООО Лифтремонт как с единственным исполнителем на предложенных им условиях

Голосовали ЗА – единогласно

Решили признать конкурс на капитальный ремонт 18 лифтов несостоявшимся и заключить муниципальный контракт с ООО «Лифтремонт» как с единственным исполнителем

2. Объекты муниципальной собственности могут сдаваться в аренду в целях:

2.1. Обеспечения деятельности органов местного самоуправления муниципального образования город Балаково.

2.2. Обеспечения решения вопросов местного значения муниципального образования город Балаково.

2.3. Обеспечения осуществления полномочий, право реализации которых предоставлено органам местного самоуправления федеральными законами.

3. Совет муниципального образования город Балаково в соответствии с гражданским законодательством и настоящим Положением утверждает Положение «О порядке сдачи в аренду объектов муниципальной собственности».

Статья 18. Аренда памятников истории и культуры

1. Сдача в аренду зданий, сооружений и иных объектов, являющихся памятниками истории и культуры, находящихся в муниципальной собственности, производится в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, иными федеральными законами, законами Саратовской области и настоящим Положением.

2. Обязательным условием заключения договора аренды объектов истории и культуры является охранное обязательство пользователя объектами истории и культуры.

3. Охранное обязательство пользователя объектами истории и культуры оформляется органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за управление объектами культурного наследия (памятниками истории и культуры).

Статья 19. Субаренда объектов муниципальной собственности

1. Арендуемые объекты муниципальной собственности могут быть сданы арендатором в субаренду, если это предусмотрено условиями договора аренды имущества в соответствии с законодательством.

2. В других случаях сдача арендуемых объектов муниципальной собственности в субаренду может осуществляться только при наличии предварительного письменного согласия арендодателя.

3. Не могут быть сданы в субаренду:

3.1. Помещения в административных зданиях.

3.2. Памятники истории и культуры.

3.3. Другие объекты в случаях, предусмотренных федеральным законодательством, законодательством Саратовской области и муниципальными правовыми актами.

4. В случаях и порядке, предусмотренных договором аренды, арендатор обязан согласовать с арендодателем условия субаренды арендованного имущества в соответствии с законодательством.

Статья 20. Залоговые сделки с объектами му-

Саратовской области и органам местного самоуправления.

1.2. Общественным организациям инвалидов и учрежденным ими организациям, в которых число работающих инвалидов составляет более 50 процентов.

1.3. Некоммерческим организациям в случае выполнения ими социально полезных функций в сфере здравоохранения и социальной защиты, образования, культуры, физической культуры и спорта. Некоммерческим организациям, которым предоставлено муниципальное имущество на праве безвозмездного пользования, запрещено передавать данное имущество в аренду, в пользование третьим лицам и иным способом распоряжаться указанным имуществом.

2. Не допускается передача объектов муниципальной собственности в безвозмездное пользование коммерческим организациям, за исключением случаев, предусмотренных правовыми актами Совета муниципального образования город Балаково.

3. Решение о передаче объектов муниципальной собственности в безвозмездное пользование принимается в порядке, установленном настоящим Положением для принятия решений об отчуждении объектов муниципальной собственности.

4. Договор безвозмездного пользования объектами муниципальной собственности (ссуды) заключается в качестве ссудодателя органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в соответствии с законодательством Саратовской области и муниципальными правовыми актами.

5. Переданные в безвозмездное пользование объекты муниципальной собственности в случаях и порядке, установленных федеральным законодательством и настоящим Положением, могут быть отчуждены в собственность либо переданы в хозяйственное ведение или оперативное управление пользователям этих объектов, а также третьим лицам

Статья 22. Передача объектов муниципальной собственности в доверительное управление

1. Объекты муниципальной собственности, в том числе пакеты акций (доли, паи), иное имущество, не переданное в хозяйственное ведение, могут быть переданы в доверительное управление другим лицам (доверительным управляющим), за исключением случаев предусмотренных действующим законодательством.

2. Доверительные управляющие обязаны осуществлять управление объектами муниципальной собственности в интересах муниципального образования город Балаково.

3. Решения о передаче объектов муниципальной собственности в доверительное управление принимаются главой администрации муниципаль-

концессионного соглашения (далее - концессионная плата). Внесение концессионной платы может предусматриваться как в течение всего срока использования (эксплуатации) объекта концессионного соглашения, так и в течение отдельных периодов такого использования (эксплуатации). Размер концессионной платы, форма, порядок и сроки ее внесения устанавливаются концессионным соглашением в соответствии с решением о заключении концессионного соглашения.

4. Концессионная плата может быть установлена в форме:

4.1. Определенных в твердой сумме платежей, вносимых периодически или единовременно в бюджет муниципального образования город Балаково.

4.2. Установленной доли продукции или доходов, полученных концессионером в результате осуществления деятельности, предусмотренной концессионным соглашением.

4.3. Передачи концеденту в собственность имущества, находящегося в собственности концессионера.

5. Стороны концессионного соглашения могут предусматривать в концессионном соглашении сочетание указанных в части 4 настоящей статьи форм концессионной платы.

6. Концессионным соглашением может предусматриваться предоставление концедентом во владение и в пользование концессионера имущества, принадлежащего концеденту на праве собственности, образующего единое целое с объектом концессионного соглашения и (или) предназначенного для использования по общему назначению для осуществления концессионером деятельности, предусмотренной концессионным соглашением. В этом случае концессионным соглашением устанавливаются состав и описание такого имущества, цели и срок его использования (эксплуатации) концессионером, порядок возврата такого имущества концеденту при прекращении концессионного соглашения. Концессионным соглашением могут устанавливаться обязательства концессионера в отношении такого имущества по его модернизации, замене морально устаревшего и физически изношенного оборудования новым более производительным оборудованием, иному улучшению характеристик и эксплуатационных свойств такого имущества.

7. Имущество, созданное или приобретенное концессионером при исполнении концессионного соглашения и не являющееся объектом концессионного соглашения, является собственностью концессионера, если иное не установлено концессионным соглашением.

8. Исключительные права на результаты интеллектуальной деятельности, полученные концессионером за свой счет при исполнении концессионного соглашения, принадлежат концеденту, если иное не установлено концессионным соглашени-

ципальных унитарных предприятий могут быть созданы только муниципальные предприятия и муниципальные казенные предприятия. Имущество муниципального унитарного предприятия принадлежит на праве собственности муниципальному образованию город Балаково.

2. От имени муниципального образования город Балаково права собственника имущества муниципального унитарного предприятия осущесталяет администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения), в рамках своей компетенции.

3. Имущество муниципального унитарного предприятия принадлежит ему на праве хозяйственного ведения или на праве оперативного управления, является неделимым и не может быть распределено по вкладам (долям, паям), в том числе между работниками унитарного предприятия.

4. Муниципальное унитарное предприятие не вправе создавать в качестве юридического лица другое унитарное предприятие путем передачи ему части своего имущества (дочернее предприятие).

5. Муниципальное унитарное предприятие может от своего имени приобретать и осущестлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанности, быть истцом и ответчиком в суде.

6. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь самостоятельный баланс.

7. Место нахождения муниципального унитарного предприятия определяется местом его государственной регистрации. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь почтовый адрес, по которому с ним осуществляется связь, и обязано уведомлять об изменении своего почтового адреса орган, осуществляющий государственную регистрацию юридических лиц.

8. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь круглую печать, содержащую его полное фирменное наименование на русском языке и указание на место нахождения муниципального унитарного предприятия. Печать муниципального унитарного предприятия может содержать также его фирменное наименование и на иностранном языке.

Муниципальное унитарное предприятие вправе иметь штампы и бланки со своим фирменным наименованием, собственную эмблему, а также зарегистрированный в установленном порядке товарный знак и другие средства индивидуализации

9. Муниципальное унитарное предприятие может иметь гражданские права, соответствующие предмету и целям его деятельности, предусмотренным в уставе этого муниципального унитарного предприятия, и нести связанные с этой деятельностью обязанности.

10. Муниципальное унитарное предприятие по согласованию с собственником его имущества может создавать в порядке, установленном зако-

...Саратовской области и муниципальными правовыми актами.

4. В случаях и порядке, предусмотренных договором аренды, арендатор обязан согласовать с арендодателем условия субаренды арендованного имущества в соответствии с законодательством.

Статья 20. Залоговые сделки с объектами муниципальной собственности

1. Залоговые сделки, обеспечивающие исполнение обязательств муниципального образования город Балаково, открытых акционерных обществ, участником которых является муниципальное образование, заключаются в качестве залогодателя органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственного за имущественные отношения.

2. Залоговые сделки с объектами муниципальной собственности закрепленными за муниципальными унитарными предприятиями на праве хозяйственного ведения, заключаются в качестве залогодателя самими предприятиями.

3. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, осуществляет учет подлежащих согласованию залоговых сделок с имуществом муниципальных унитарных предприятий.

4. Решение о залоге объектов муниципальной собственности за исключением закрепленных за муниципальными унитарными предприятиями, учреждениями на праве хозяйственного ведения и оперативного управления, принимается в порядке, установленном для принятия решений об отчуждении имущества муниципального образования город Балаково.

5. Недвижимое имущество, закрепленное за муниципальными унитарными предприятиями на праве хозяйственного ведения, может быть заложено ими с предварительного письменного согласия органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения. Порядок согласования залоговых сделок с имуществом, закрепленным за муниципальными унитарными предприятиями на праве хозяйственного ведения, определяется настоящим Положением.

6. Движимое имущество, закрепленное за муниципальными унитарными предприятиями на праве хозяйственного ведения, может быть заложено ими по согласованию с собственником, если иное не предусмотрено законодательством или, в соответствии с ним, в уставе предприятия.

Статья 21. Передача объектов муниципальной собственности в безвозмездное пользование (ссуда)

1. Объекты муниципальной собственности, составляющие муниципальную казну, могут быть переданы в безвозмездное пользование, если имущество передается

... В пользование государственным органам

2. Доверительные управляющие обязаны осуществлять управление объектами муниципальной собственности в интересах муниципального образования город Балаково.

3. Решения о передаче объектов муниципальной собственности в доверительное управление принимаются главой администрации муниципального образования город Балаково, если иное не предусмотрено муниципальными правовыми актами.

4. Договоры о передаче объектов муниципальной собственности в доверительное управление заключаются органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, по согласованию с главой администрации муниципального образования город Балаково

В договоре о передаче объектов муниципальной собственности в доверительное управление предусматриваются объем полномочий доверительного управляющего по управлению объектами муниципальной собственности, условия содержания и обеспечения сохранности переданных в доверительное управление объектов, условия вознаграждения доверительного управляющего, условия имущественной ответственности сторон, основания досрочного расторжения договора, а также иные условия в соответствии с законодательством

5. Порядок и условия передачи объектов муниципальной собственности в доверительное управление определяются главой администрации муниципального образования город Балаково

Статья 23. Концессионное соглашение

1. По концессионному соглашению одна сторона (концессионер) обязуется за свой счет создать и (или) реконструировать определенное этим соглашением недвижимое имущество (далее - объект концессионного соглашения), право собственности на которое принадлежит или будет принадлежать другой стороне (концеденту), осуществлять деятельность с использованием (эксплуатацией) объекта концессионного соглашения, а концедент обязуется предоставить концессионеру на срок, установленный этим соглашением, права владения и пользования объектом концессионного соглашения для осуществления осуществления указанной деятельности

2. Сторонами концессионного соглашения являются

2.1. Концедент - муниципальное образование от имени которого выступает администрация муниципального образования город Балаково

2.2. Концессионер - индивидуальный предприниматель, российское или иностранное юридическое лицо либо действующие без образования юридического лица по договору простого товарищества (договору о совместной деятельности) два и более указанных юридических лица.

3. Концессионным соглашением предусматривается плата, вносимая концессионером концеденту в период использования (эксплуатации) объекта концессионного соглашения, является собственностью концессионера, если иное не установлено концессионным соглашением.

8. Исключительные права на результаты интеллектуальной деятельности, полученные концессионером за свой счет при исполнении концессионного соглашения, принадлежат концеденту, если иное не установлено концессионным соглашением.

9. Концессионер несет расходы на исполнение обязательств по концессионному соглашению, если концессионным соглашением не установлено иное.

10. Концессионером осуществляется ввод в эксплуатацию созданного и (или) реконструированного объекта концессионного соглашения в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

11. Права и обязанности концессионера, права концедента на осуществление контроля за исполнением концессионного соглашения, условия концессионного соглашения, ответственность концессионера за качество объекта концессионного соглашения, последствия прекращения концессионного соглашения и расторжения концессионного соглашения на основании решения суда, ответственность сторон концессионного соглашения, гарантии прав и законных интересов концессионеров определяются в соответствии с Федеральным законом «О концессионных соглашениях».

12. Порядок заключения концессионного соглашения определяется соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

VI. Муниципальные унитарные предприятия и учреждения

Статья 24. Цели и задачи управления муниципальными унитарными предприятиями в муниципальном образовании город Балаково

1. Цели и задачи управления муниципальными унитарными предприятиями заключаются в

1.1. Повышении эффективности деятельности муниципальных унитарных предприятий, а также эффективности использования закрепленного за ними имущества

1.2. Оптимизации количества муниципальных унитарных предприятий.

1.3. Создании системы экономического мониторинга и ужесточении контроля за деятельностью муниципальных унитарных предприятий.

1.4. Недопущении образования кредиторской задолженности, прежде всего по налогам, обязательным платежам и по заработной плате

1.5. Снижении расходов местного бюджета на содержание казенных предприятий.

Статья 25. Муниципальное унитарное предприятие

1. Муниципальным унитарным предприятием признается коммерческая организация, не наделенная правом собственности на имущество, закрепленное за ней собственником. В форме муни-

...жет иметь гражданские права, соответствующие предмету и целям его деятельности, предусмотренным в уставе этого муниципального унитарного предприятия, и нести связанные с этой деятельностью обязанности

10. Муниципальное унитарное предприятие по согласованию с собственником его имущества может создавать в порядке, установленном законодательством, филиалы и представительства

10.1. Филиалом муниципального унитарного предприятия является его обособленное подразделение, расположенное вне места его нахождения и осуществляющее все его функции или их часть, в том числе функции представительства.

10.2. Представительством муниципального унитарного предприятия является его обособленное подразделение, расположенное вне месте его нахождения, представляющее интересы муниципального унитарного предприятия и осуществляющее их защиту.

10.3. Филиал и представительство муниципального унитарного предприятия не являются юридическими лицами и действуют на основании утвержденных муниципальным унитарным предприятием положений. Филиал и представительство наделяются имуществом, создавшим их муниципальным унитарным предприятием.

10.4. Руководитель филиала или представительства муниципального унитарного предприятия назначается муниципальным унитарным предприятием и действует на основании его доверенности. При прекращении трудового договора с руководителем филиала или представительства доверенность должна быть отменена муниципальным унитарным предприятием, выдавшим ее.

10.5. Филиал и представительство муниципального унитарного предприятия осуществляют свою деятельность от имени создавшего их муниципального унитарного предприятия. Ответственность за деятельность филиала и представительства муниципального унитарного предприятия несет создавшее их муниципальное унитарное предприятие

Статья 26. Виды муниципальных унитарных предприятий

1. На территории муниципального образования город Балаково создаются и действуют следующие виды муниципальных унитарных предприятий

1.1. Муниципальные унитарные предприятия основанные на праве хозяйственного ведения - муниципальные предприятия.

1.2. Муниципальные унитарные предприятия основанные на праве оперативного управления – казенные предприятия.

2. Порядок формирования муниципальных унитарных предприятий, наделения их муниципальным имуществом, правомочия по управлению этим имуществом органов местного самоуправления муниципального образования город Балаково, ответственность муниципальных унитарных предприятий, порядок их реорганизации и ликвидации определяется соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования

род Балаково.

Статья 27. Основные положения о муниципальных учреждениях

1. Муниципальным учреждением признается некоммерческая организация, созданная муниципальным образованием город Балаково для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера и финансируемая им полностью или частично.

2. Учредителем (собственником) муниципального учреждения является муниципальное образование город Балаково. От имени муниципального образования город Балаково полномочия учредителя (собственника) в отношении муниципального учреждения осуществляют:

2.1. Глава администрации муниципального образования город Балаково.

2.2. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения.

3. Муниципальное учреждение имеет наименование содержащее слова «муниципальное учреждение» и указание на характер его деятельности.

4. Муниципальное учреждение имеет печать с полным наименованием учреждения. Штампы, бланки со своим наименованием, а также может иметь зарегистрированную в установленном порядке эмблему.

5. Муниципальное учреждение имеет самостоятельный баланс и (или) смету доходов и расходов. Ведет учет и отчетность в порядке, установленном действующим законодательством

6. Муниципальное учреждение отвечает по своим обязательствам находящимися в его распоряжении денежными средствами. При их недостаточности субсидиарную ответственность по обязательствам учреждения несет муниципальное образование город Балаково.

Порядок формирования муниципальных учреждений, наделения их муниципальным имуществом, порядок их реорганизации и ликвидации определяется соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

VII. Управление муниципальным имуществом без его отчуждения

Статья 28. Муниципальная казна

1. Средства местного бюджета, а также иное имущество находящееся в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково и не закрепленное за муниципальными унитарными предприятиями и учреждениями, составляют муниципальную казну. Формирование муниципальной казны и использование мероприятий по ее [illegible] осуществляется за счет средств местного бюджета и иных источников не запрещенных

1.2. Муниципальное имущество, необходимое для осуществления полномочий администрации муниципального образования город Балаково, закрепляется распоряжением главы администрации муниципального образования город Балаково.

1.3. Муниципальное имущество, необходимое для осуществления полномочий Контрольно-счетной комиссии муниципального образования город Балаково, закрепляется распоряжением главы администрации муниципального образования город Балаково по представлению руководителя Контрольно-счетной комиссии

2. Оформление передачи зданий, служебных помещений и иного имущества во владение и пользование (в том числе в оперативное управление) органам местного самоуправления, учет переданного имущества осуществляет орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения.

3. Акты списания муниципального имущества, входящего в состав основных фондов органов местного самоуправления, утверждаются руководителем органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

Статья 30. Перепрофилирование муниципального имущества

1. В случаях возникновения у муниципального образования город Балаково права собственности на имущество, не предназначенное для обеспечения деятельности органов местного самоуправления и должностных лиц местного самоуправления, муниципальных служащих, работников муниципальных предприятий и учреждений, либо не относящееся к видам имущества, предназначенного для решения вопросов местного значения, указанное имущество подлежит перепрофилированию (изменению целевого назначения имущества) либо отчуждению. Порядок и сроки отчуждения такого имущества устанавливаются федеральным законодательством.

2. Перепрофилирование имущества, находящегося в муниципальной собственности, осуществляется по решению главы администрации муниципального образования город Балаково, принятому по согласованию с Советом муниципального образования город Балаково.

3. Предложения по перепрофилированию муниципального имущества муниципального образования город Балаково готовятся органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково; ответственным за имущественные отношения.

4. В результате перепрофилирования муниципальное имущество муниципального образования город Балаково должно быть пригодно для реше-

4.9. Продажа акций открытых акционерных обществ по результатам доверительного управления.

5. Порядок и условия использования указанных способов приватизации определяется соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

6. Приоритеты в осуществлении приватизации муниципального имущества муниципального образования город Балаково, ограничения при ее проведении, порядок отчуждения муниципального имущества в собственность физических и юридических лиц устанавливаются планом приватизации

7. Глава администрации муниципального образования город Балаково ежегодно одновременно с проектом бюджета муниципального образования город Балаково на соответствующий год представляет Совету муниципального образования город Балаково на утверждение проект плана приватизации на предстоящий год либо изменения и дополнения в действующий план приватизации.

8. Глава администрации муниципального образования город Балаково ежегодно до 1 апреля текущего года представляет Совету муниципального образования город Балаково отчет о реализации плана приватизации за прошедший год.

9. План приватизации должен содержать:

9.1. Прогноз проведения приватизации муниципального имущества в соответствующих отраслях экономики муниципального образования город Балаково.

9.2. Прогноз изменения платежного баланса местного бюджета вследствие приватизации муниципального имущества.

9.3. Прогноз увеличения инвестиций в экономику муниципального образования город Балаково вследствие приватизации муниципального имущества.

9.4. Порядок оценки стоимости приватизируемого муниципального имущества.

Статья 32. Безвозмездное отчуждение муниципального имущества

1. Имущество, находящееся в муниципальной собственности и предназначенное для осуществления федеральными органами государственной власти и органами государственной власти Саратовской области своих полномочий, подлежит передаче в собственность соответственно Российской Федерации или Саратовской области в установленном законом порядке.

Имущество, находящееся в муниципальной собственности, может быть передано в собственность Российской Федерации или Саратовской области и в других случаях, указанных в законе.

2. Имущество муниципального унитарного предприятия, муниципального учреждения может быть отчуждено в соответствии с действующим законодательством и настоящим Положением.

3. Муниципальное унитарное предприятие, му-

7. Дивиденды по акциям, закрепленным в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково, а также прибыль муниципального образования город Балаково в другой форме от участия в хозяйственных обществах направляются в местный бюджет.

8. Порядок управления находящимися в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково акциями, долями в уставных капиталах хозяйственных обществ, в которых имеется доля участия муниципального образования, определяется соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

Статья 34. Управление акциями (долями, паями) хозяйственных обществ и товариществ, находящимися в муниципальной собственности

1. Управление принадлежащими муниципальному образованию город Балаково акциями (долями, паями) хозяйственных обществ и товариществ от имени муниципального образования осуществляет орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в пределах его полномочий.

2. Участие в управлении хозяйственными обществами и товариществами осуществляется через представителей, назначаемых главой администрации муниципального образования город Балаково.

3. Представителями муниципального образования город Балаково в органах управления хозяйственных обществ и товариществ назначаются:

- муниципальные служащие муниципального образования город Балаково – на основании решения главы администрации муниципального образования город Балаково;

- иные граждане Российской Федерации (с соблюдением ограничений, установленных законодательством) – на основании договоров на представление интересов муниципального образования город Балаково, заключаемых в соответствии с гражданским законодательством.

4. Договоры с гражданами Российской Федерации на представление интересов муниципального образования город Балаково заключаются органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения.

5. Представители муниципального образования город Балаково в органах управления хозяйственных обществ и товариществ представляют в орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, отвечающий за имущественные отношения, не реже двух раз в год отчеты о своей деятельности в соответствующих хозяйственных обществах и товариществах по установленной форме

Статья 35. Создание межмуниципа

...средства местного бюджета, а также иное имущество, находящееся в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково и закрепленное за муниципальными унитарными предприятиями и учреждениями, составляют муниципальную казну. Формирование муниципальной казны и финансирование мероприятий по ее ведению осуществляется за счет средств местного бюджета и иных источников не запрещенных законодательством.

2. Включение муниципального имущества в муниципальной казне осуществляется на основании распоряжения главы администрации муниципального образования город Балаково.

3. Имущество, состоящее в муниципальной казне может быть предметом залога и иных обременений, может отчуждаться в собственность юридических и физических лиц, в государственную собственность и собственность иных муниципальных образований, а также передаваться во владение пользование, распоряжение без изменения формы собственности на основании договоров в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и настоящим Положением.

4. Исключение имущества из казны муниципального образования город Балаково осуществляется на основании распоряжения главы администрации муниципального образования город Балаково при закреплении этого имущества за организациями на праве хозяйственного ведения или оперативного управления, или при отчуждении имущества в собственность юридических и физических лиц, в государственную собственность и собственность иных муниципальных образований.

5. За сохранность и содержание имущества муниципальной казны, за исключением средств местного бюджета, отвечает орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения. Для этого данный орган в рамках своей компетенции совершает все необходимые фактические и юридические действия по управлению данным имуществом.

6. Учет и управление имуществом, составляющим казну муниципального образования город Балаково, осуществляется в порядке определяемым Положением о муниципальной казне муниципального образования город Балаково, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

Статья 29. Управление имуществом органов местного самоуправления

1. Муниципальное имущество закрепляется на праве оперативного управления за органами местного самоуправления в целях обеспечения их полномочий по решению вопросов местного значения на основании распоряжения главы администрации муниципального образования город Балаково.

1.1. Муниципальное имущество, необходимое для обеспечения полномочий Совета муниципального образования город Балаково, закрепляется распоряжением главы администрации муниципального образования город Балаково по представлению председателя Совета муниципального образования город Балаково.

му по согласованию с Советом муниципального образования город Балаково.

3. Предложения по перепрофилированию муниципального имущества муниципального образования город Балаково готовятся органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственным за имущественные отношения.

4. В результате перепрофилирования муниципальное имущество муниципального образования город Балаково должно быть пригодно для решения вопросов местного значения или для обеспечения деятельности органов местного самоуправления и должностных лиц местного самоуправления, муниципальных служащих, работников муниципальных предприятий и учреждений муниципального образования город Балаково.

VIII. Отчуждение муниципального имущества

Статья 31. Приватизация муниципального имущества

1. Под приватизацией муниципального имущества муниципального образования город Балаково понимается возмездное отчуждение находящегося в муниципальной собственности имущества (объектов приватизации) в собственность физических и юридических лиц.

2. Функции продавца муниципального имущества выполняет орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения.

3. Приватизация муниципального имущества муниципального образования город Балаково осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о приватизации, планом приватизации, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково, в целях повышения эффективности использования имущества, создания наиболее благоприятных условий для деятельности хозяйствующих субъектов, пополнения местного бюджета.

4. При приватизации муниципального имущества муниципального образования город Балаково используются следующие способы приватизации:

4.1. Преобразование муниципального унитарного предприятия в открытое акционерное общество.

4.2. Продажа муниципального имущества на аукционе.

4.3. Продажа акций открытых акционерных обществ на специализированном аукционе.

4.4. Продажа муниципального имущества на конкурсе.

4.5. Продажа акций открытых акционерных обществ через организатора торговли на рынке ценных бумаг.

4.6. Продажа муниципального имущества посредством публичного предложения.

4.7. Продажа муниципального имущества без объявления цены.

4.8. Внесение муниципального имущества в качестве вклада в уставные капиталы открытых акционерных обществ.

редаче в собственность соответственно Российской Федерации или Саратовской области в установленном законом порядке.

Имущество, находящееся в муниципальной собственности, может быть передано в собственность Российской Федерации или Саратовской области и в других случаях, указанных в законе.

2. Имущество муниципального унитарного предприятия, муниципального учреждения может быть отчуждено в соответствии с действующим законодательством и настоящим Положением.

3. Муниципальное унитарное предприятие, муниципальное учреждение вправе с согласия собственника подарить принадлежащую ему вещь, если законом не предусмотрено иное.

4. Дарение муниципального имущества, не закрепленного за муниципальными унитарными предприятиями и муниципальными учреждениями, допускается только в случаях, установленных в законе.

Статья 33. Участие муниципального образования город Балаково в создании хозяйственных обществ

1. Совет муниципального образования город Балаково и представительной орган иного муниципального образования для совместного решения вопросов местного значения могут принимать решения об учреждении межмуниципальных хозяйственных обществ в форме закрытых акционерных обществ и обществ с ограниченной ответственностью.

2. Межмуниципальные хозяйственные общества осуществляют свою деятельность в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, иными федеральными законами, законами Саратовской области, муниципальными правовыми актами.

3. Порядок и условия создания межмуниципальных хозяйственных обществ определяются соответствующим Положением, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

4. Государственная регистрация межмуниципальных хозяйственных обществ осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 8 августа 2001 года № 129-ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц».

5. По предложению органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, и на основании решения Совета муниципального образования город Балаково муниципальное имущество, а также исключительные права могут быть внесены в качестве вклада в уставный капитал открытого акционерного общества.

6. При внесении муниципального имущества муниципального образования город Балаково в уставный капитал доля акций открытого акционерного общества, приобретаемых муниципальным образованием город Балаково, в общем количестве обыкновенных акций этого акционерного общества не может составлять менее чем 25 % плюс одна акция, если иное не установлено Президентом Российской Федерации в отношении стратегических акционерных обществ.

ниципального образования город Балаково ответственным за имущественные отношения.

5. Представители муниципального образования город Балаково в органах управления хозяйственных обществ и товариществ представляют в орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответчающий за имущественные отношения, не реже двух раз в год отчеты о своей деятельности в соответствующих хозяйственных обществах и товариществах по установленной форме.

Статья 35. Создание межмуниципальных некоммерческих организаций

1. Совет муниципального образования город Балаково может принять решение о создании межмуниципальной некоммерческой организации в форме автономной некоммерческой организации или фонда. Межмуниципальные некоммерческие организации муниципальных образований осуществляют свою деятельность в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, федеральным законом о некоммерческих организациях, иными федеральными законами.

2. Имущество, переданное автономной некоммерческой организации муниципальным образованием город Балаково, является собственностью автономной некоммерческой организации. Муниципальное образование город Балаково не сохраняет прав на имущество, переданное в собственность автономной некоммерческой организации. Муниципальное образование город Балаково не отвечает по обязательствам созданной им автономной некоммерческой организации, а она не отвечает по обязательствам муниципального образования город Балаково.

3. Имущество, переданное фонду муниципальным образованием город Балаково, является собственностью фонда. Муниципальное образование город Балаково не отвечает по обязательствам созданного им фонда, а фонд не отвечает по обязательствам муниципального образования город Балаково.

4. Контроль за деятельностью межмуниципальных некоммерческих организаций осуществляет орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

Статья 36. Заключительные положения

1. Финансирование деятельности по управлению муниципальной собственностью осуществляется из средств местного бюджета и иных источников, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

2. Расходы по содержанию имущества закрепленного за организациями на праве хозяйственного ведения и оперативного управления, несут эти организации.

3. Расходы по содержанию муниципального нежилого фонда, состоящего в муниципальной казне производятся за счет части доходов поступающих в бюджет муниципального образования город Балаково от коммерческого использования этого фонда.

Саратовская область
Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Пятнадцатое заседание Совета муниципального образования город Балаково

РЕШЕНИЕ № 72

27 октября 2006 года

Об утверждении Положения «О порядке создания, реорганизации и ликвидации муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений муниципального образования город Балаково»

Руководствуясь Федеральным законом № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом муниципального образования город Балаково, Совет муниципального образования город Балаково **РЕШИЛ:**

1. Утвердить Положение «О порядке создания, реорганизации и ликвидации муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений муниципального образования город Балаково» в соответствии с Приложением.

2. Настоящее решение вступает в силу с момента его официального опубликования.

А.Ф.ПАРШИН, главаМО г.Балаково

Приложение к решению Совета муниципального образования город Балаково № 72 от 27.10.2006 г

ПОЛОЖЕНИЕ
«О порядке создания, реорганизации и ликвидации муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений МО город Балаково»

Настоящее положение в соответствии с Конституцией Российской Федерации, [illegible] кодексом Российской Федерации, [illegible] законом «Об общих принципах [illegible] местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом [illegible] и муниципальных унитар[illegible] Федеральным законом «О [illegible] организациях», Уставом му[illegible] образования город Балаково, [illegible] *О порядке управления муни*[illegible]ностью муниципального [illegible]

- недопущении образования кредиторской задолженности, прежде всего по налогам, обязательным платежам и по заработной плате;

- снижении расходов местного бюджета на содержание казенных предприятий.

Статья 3. Муниципальное унитарное предприятие

1. Муниципальным унитарным предприятием признается коммерческая организация, не наделенная правом собственности на имущество, закрепленное за ней собственником. В форме муниципальных унитарных предприятий могут быть созданы только муниципальные предприятия и муниципальные казенные предприятия. Имущество муниципального унитарного предприятия принадлежит на праве собственности муниципальному образованию город Балаково.

2. От имени муниципального образования город Балаково права собственника имущества муниципального унитарного предприятия осуществляет администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения), в рамках своей компетенции.

3. Имущество муниципального унитарного предприятия принадлежит ему на праве хозяйственного ведения или на праве оперативного управления, является неделимым и не может быть распределено по вкладам (долям, паям), в том числе между работниками унитарного предприятия

4. Муниципальное унитарное предприятие не вправе создавать в качестве юридического лица другое унитарное предприятие путем передачи ему части своего имущества (дочернее предприятие).

5. Муниципальное унитарное предприятие может от своего имени приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанности, быть истцом и ответчиком в суде.

6. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь самостоятельный баланс.

7. Место нахождения муниципального унитарного предприятия определяется местом его государственной регистрации. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь почтовый адрес, по которому с ним осуществляется связь, и обязано уведомлять об изменении своего почтового адреса орган.

дового договора с руководителем филиала или представительства доверенность должна быть отменена муниципальным унитарным предприятием, выдавшим ее.

10.5. Филиал и представительство муниципального унитарного предприятия осуществляют свою деятельность от имени создавшего их муниципального унитарного предприятия. Ответственность за деятельность филиала и представительства муниципального унитарного предприятия несет создавшее их муниципальное унитарное предприятие.

Статья 4. Виды муниципальных унитарных предприятий

1. На территории муниципального образования город Балаково создаются и действуют следующие виды муниципальных унитарных предприятий:

1.1. Муниципальные унитарные предприятия, основанные на праве хозяйственного ведения, - муниципальные предприятия.

1.2. Муниципальные унитарные предприятия, основанные на праве оперативного управления, — казенные предприятия.

Статья 5. Ответственность муниципального унитарного предприятия

1. Муниципальное унитарное предприятие несет ответственность по своим обязательствам всем принадлежащим ему имуществом.

2. Муниципальное унитарное предприятие не несет ответственность по обязательствам администрации муниципального образования город Балаково.

3. Администрация муниципального образования город Балаково не несет ответственность по обязательствам муниципального унитарного предприятия, за исключением случаев, если несостоятельность (банкротство) такого предприятия вызвана администрацией муниципального образования город Балаково. В указанных случаях на администрацию муниципального образования город Балаково при недостаточности имущества муниципального унитарного предприятия может быть возложена субсидиарная ответственность по его обязательствам.

4 Администрация муниципального образования город Балаково несет субсидиарную ответственность по обязательствам своих казенных предприятий при недостаточности их имущества.

Статья 6. Учреждение муниципального унитарного предприятия

[illegible]

город Балаково

5 1 Предложения рассматриваются отраслевыми (функциональными) органами муниципального управления и структурными подразделениями администрации муниципального образования город Балаково в течение одного календарного месяца В случае принятия ими совместно с органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственным за имущественные отношения, решения о целесообразности создания муниципального унитарного предприятия последний готовит проект постановления главы администрации муниципального образования город Балаково.

5.2. К проекту прилагаются:

5.2.1. Обоснование необходимости создания муниципального унитарного предприятия;

5.2.2. Бизнес-план муниципального унитарного предприятия, разработанный с учетом сложившихся потребностей населения муниципального образования город Балаково в том числе перечень передаваемого имущества;

5.2.3. Проект Устава муниципального предприятия.

6. В постановлении главы администрации муниципального образования город Балаково о создании муниципального унитарного предприятия в обязательном порядке определяется размер уставного фонда, цель и предмет деятельности муниципального унитарного предприятия.

7. На основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково издается распоряжение органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственного за имущественные отношения, в котором указывается: способ формирования уставного фонда муниципального унитарного предприятия перечень имущества передаваемого в хозяйственное или оперативное ведение

Статья 7. Устав муниципального унитарного предприятия

1 Учредительным документом муниципального унитарного предприятия является устав

2 *Устав муниципального унитарного пред*приятия должен содержать следующие сведения:

2 1 Полное и сокращенное [illegible] наименования муниципального [illegible]

О государственных и муниципальных унитарных предприятиях», Федеральным законом «О некоммерческих организациях», Уставом муниципального образования город Балаково, Положением «О порядке управления муниципальной собственностью муниципального образования город Балаково», иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Саратовской области и органов местного самоуправления муниципального образования город Балаково, устанавливает правовое положение муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений, а также порядок их создания, реорганизации и ликвидации.

I. Общие положения

Статья 1. Понятия и термины, применяемые в настоящем Положении

Для целей настоящего Положения применяются следующие понятия и термины:

муниципальное предприятие муниципального образования город Балаково (далее – муниципальное предприятие) – унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения;

муниципальное казенное предприятие муниципального образования город Балаково (далее – казенное предприятие) – унитарное предприятие, основанное на праве оперативного управления;

муниципальное учреждение муниципального образования город Балаково (далее – муниципальное учреждение) – некоммерческая организация, созданная муниципальным образованием город Балаково для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера и финансируемая им полностью или частично.

II. Муниципальные унитарные предприятия

Статья 2. Цели и задачи управления муниципальными унитарными предприятиями в муниципальном образовании город Балаково

Цели и задачи управления муниципальными унитарными предприятиями заключаются в:

повышении эффективности деятельности муниципальных унитарных предприятий, а также эффективности использования закрепленного за ними имущества;

оптимизации количества муниципальных унитарных предприятий;

создании системы экономического мониторинга и ужесточении контроля за деятельностью муниципальных унитарных предприятий;

7. Место нахождения муниципального унитарного предприятия определяется местом его государственной регистрации. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь почтовый адрес, по которому с ним осуществляется связь, и обязано уведомлять об изменении своего почтового адреса орган, осуществляющий государственную регистрацию юридических лиц.

8. Муниципальное унитарное предприятие должно иметь круглую печать, содержащую его полное фирменное наименование на русском языке и указание на место нахождения муниципального унитарного предприятия. Печать муниципального унитарного предприятия может содержать также его фирменное наименование и на иностранном языке.

Муниципальное унитарное предприятие вправе иметь штампы и бланки со своим фирменным наименованием, собственную эмблему, а также зарегистрированный в установленном порядке товарный знак и другие средства индивидуализации.

9. Муниципальное унитарное предприятие может иметь гражданские права, соответствующие предмету и целям его деятельности, предусмотренным в уставе этого муниципального унитарного предприятия, и нести связанные с этой деятельностью обязанности.

10. Муниципальное унитарное предприятие по согласованию с собственником его имущества может создавать в порядке, установленном законодательством, филиалы и открывать представительства.

10.1. Филиалом муниципального унитарного предприятия является его обособленное подразделение, расположенное вне места его нахождения и осуществляющее все его функции или их часть, в том числе функции представительства.

10.2. Представительством муниципального унитарного предприятия является его обособленное подразделение, расположенное вне месте его нахождения, представляющее интересы муниципального унитарного предприятия и осуществляющее их защиту.

10.3. Филиал и представительство муниципального унитарного предприятия не являются юридическими лицами и действуют на основании утвержденных муниципальным унитарным предприятием положений. Филиал и представительство наделяются имуществом, создавшим их муниципальным унитарным предприятием.

10.4. Руководитель филиала или представительства муниципального унитарного предприятия назначается муниципальным унитарным предприятием и действует на основании его доверенности. При прекращении тру-

4. Администрация муниципального образования город Балаково несет субсидиарную ответственность по обязательствам своих казенных предприятий при недостаточности их имущества.

Статья 6. Учреждение муниципального унитарного предприятия

1. Решение об учреждении муниципального унитарного предприятия принимается главой администрации муниципального образования город Балаково.

2. Муниципальное предприятие может быть создано в случае:

2.1. Необходимости использования имущества, приватизация которого запрещена.

2.2. Необходимости осуществления деятельности в целях решения социальных задач (в том числе реализации определенных товаров и услуг по минимальным ценам), а также организации и проведения закупочных и товарных интервенций для обеспечения продовольственной безопасности муниципального образования город Балаково.

2.3. Иных случаях, установленных законодательством.

3. Муниципальное казенное предприятие может быть создано в случае:

3.1. Если преобладающая или значительная часть производимой продукции, выполняемых работ, оказываемых услуг предназначена для нужд муниципального образования город Балаково;

3.2. Необходимости использования имущества, приватизация которого запрещена;

3.3. Необходимости осуществления деятельности по производству товаров, выполнению работ, оказанию услуг, реализуемых по установленным государством ценам в целях решения социальных задач;

3.4. Необходимости осуществления отдельных дотируемых видов деятельности и ведения убыточных производств;

3.5. Иных случаях, установленных законодательством.

4. Муниципальное унитарное предприятие создается по предложениям отраслевых (функциональных) органов муниципального управления, структурных подразделений администрации муниципального образования город Балаково, а также юридических и физических лиц с целью удовлетворения потребностей населения муниципального образования город Балаково в продукции (товарах), работах и услугах, на основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково.

5. Предложения о создании муниципального унитарного предприятия юридическими и физическими лицами направляются в администрацию муниципального образования

1. Учредительным документом муниципального унитарного предприятия является устав.

2. Устав муниципального унитарного предприятия должен содержать следующие сведения:

2.1. Полное и сокращенное фирменные наименования муниципального унитарного предприятия.

2.2. Указание на место нахождения муниципального унитарного предприятия.

2.3. Цели, предмет, виды деятельности муниципального унитарного предприятия.

2.4. Сведения об органе муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

2.5. Наименование органа управления муниципального унитарного предприятия (руководитель, директор, генеральный директор).

2.6. Порядок назначения на должность руководителя муниципального унитарного предприятия, а также порядок заключения с ним изменения и прекращения трудового договора в соответствии с трудовым законодательством и иными содержащими нормы трудового права нормативными правовыми актами.

2.7. Перечень фондов, создаваемых муниципальным унитарным предприятием, размеры, порядок формирования и использования этих фондов.

2.8. Иные сведения, предусмотренные Федеральным законом «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях».

3. Устав муниципального предприятия должен также содержать сведения о размере его уставного фонда, о порядке и об источниках его формирования, а также о направлении использования прибыли.

4. Устав муниципального казенного предприятия должен содержать сведения о порядке распределения и использования доходов предприятия.

5. Устав муниципального унитарного предприятия, после согласования с соответствующими отраслевыми (функциональными) органами муниципального управления и структурными подразделениями администрации муниципального образования город Балаково, утверждается постановлением главы администрации муниципального образования город Балаково.

6. Дополнения, изменения в устав муниципального унитарного предприятия вносятся на основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково.

7. Изменения, вносимые в устав муниципального унитарного предприятия, подлежат государственной регистрации в

...смотренном законодательством Российской Федерации и приобретают силу для третьих лиц с момента такой регистрации, а в случаях, установленных законом, – с момента уведомления органа, осуществляющего государственную регистрацию.

Статья 8. Государственная регистрация муниципального унитарного предприятия

1. Муниципальное унитарное предприятие подлежит государственной регистрации в органе, осуществляющем государственную регистрацию юридических лиц, в порядке, установленном федеральным законом «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей».

2. Для государственной регистрации муниципального унитарного предприятия предоставляются постановление главы администрации муниципального образования город Балаково о создании (учреждении) муниципального унитарного предприятия, устав муниципального унитарного предприятия, сведения о составе и стоимости имущества, закрепляемого за ним на праве хозяйственного ведения или на праве оперативного управления.

3. Муниципальное унитарное предприятие считается созданным и приобретает статус юридического лица с момента его государственной регистрации.

Статья 9. Уставный фонд муниципального унитарного предприятия

1. Уставный фонд муниципального предприятия должен быть полностью сформирован органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в течение трех месяцев с момента государственной регистрации такого муниципального предприятия. Уставный фонд муниципального предприятия может формироваться за счет денежных средств, а также ценных бумаг, других вещей, имущественных прав и иных прав, имеющих ...ую оценку.

2. Уставный фонд считается сформированным ... с момента зачисления соответствующих ... сумм на открываемый в этих целях ... счет и(или) передачи в установ... Муниципальному предприя... ...ства, закрепляемого за ним ...ного ведения, в полном ...

...тельству источников.

3. Право на имущество, закрепляемое за муниципальным унитарным предприятием на праве хозяйственного ведения или на праве оперативного управления собственником этого имущества, возникает с момента передачи такого имущества муниципальному унитарному предприятию, если иное не предусмотрено федеральными законами или не установлено решением собственника.

4. Продукция и доходы от использования имущества, находящегося в хозяйственном ведении или оперативном управлении муниципального унитарного предприятия, а также имущество, приобретенное им за счет полученных доходов (прибыли), являются муниципальной собственностью муниципального образования город Балаково и поступают в хозяйственное ведение или оперативное управление муниципального унитарного предприятия.

5. При переходе права собственности на муниципальное унитарное предприятие как имущественный комплекс к другому собственнику государственного или муниципального имущества такое предприятие сохраняет право хозяйственного ведения или оперативного управления на принадлежащее ему имущество.

6. Муниципальное предприятие распоряжается движимым имуществом, принадлежащим ему на праве хозяйственного ведения, самостоятельно, за исключением случаев, установленных Федеральным законом «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях», другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами.

7. Муниципальное предприятие не вправе продавать принадлежащее ему недвижимое имущество, сдавать его в аренду, отдавать в залог, вносить в качестве вклада в уставный (складочный) капитал хозяйственного общества или товарищества или иным способом распоряжаться таким имуществом без согласия собственника имущества муниципального предприятия.

8. Движимым и недвижимым имуществом муниципальное предприятие распоряжается только в пределах, не лишающих его возможности осуществлять деятельность, цели, предмет, виды которой определены уставом такого предприятия. Сделки, совершенные муниципальным предприятием с нарушени-

1.2. Глава администрации муниципального образования город Балаково.

1.3. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

1.4. Отраслевой (функциональный) орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково.

1.5. Правомочия собственника имущества муниципального унитарного предприятия не могут быть переданы муниципальным образованием город Балаково Российской Федерации, субъекту Российской Федерации или иному муниципальному образованию.

Статья 13. Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия Совета муниципального образования город Балаково

Совет муниципального образования город Балаково совместно с администрацией муниципального образования город Балаково согласовывает совершение муниципальным унитарным предприятием следующих видов сделок и принятие им следующих решений:

- решений об участии муниципального унитарного предприятия в коммерческих и некоммерческих организациях (в том числе в ассоциациях и других объединениях коммерческих организаций);

- сделок по распоряжению недвижимым имуществом, влекущих отчуждение такого имущества.

Статья 14. Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия главы администрации муниципального образования город Балаково

Глава администрации муниципального образования город Балаково:

- принимает решение о создании (учреждении), реорганизации или ликвидации муниципального унитарного предприятия;

- определяет цели, предмет, виды деятельности муниципального унитарного предприятия;

- утверждает устав муниципального унитарного предприятия, вносит в него изменения, в том числе утверждает устав муниципального унитарного предприятия в новой редакции;

- утверждает порядок проведения конкурса на замещение должности руководителя муниципального унитарного предприятия;

- утверждает ликвидационный баланс при ликвидации муниципального унитарного предприятия;

- согласовывает совершение сделок по распоряжению недвижимым имуществом муниципального унитарного предприятия, не влекущих за собой отчуждение имущества;

- согласовывает решения о создании филиалов и открытии представительств муниципальных унитарных предприятий.

согласовывает решения о совершении крупных сделок, а также сделок, в совершении которых имеется заинтересованность руководителя предприятия;

- согласовывает совершение сделок по осуществлению заимствований (согласование объема и направлений использования привлекаемых средств);

- обращается в суд с исками о признании сделки с имуществом муниципального унитарного предприятия недействительной, а также с требованием о применении последствий недействительности ничтожной сделки;

- истребует имущество унитарного предприятия из чужого незаконного владения.

- осуществляет иные правомочия собственника имущества муниципального унитарного предприятия, не отнесенные в соответствии с настоящим Положением к компетенции других органов.

Статья 16. Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия отраслевого (функционального) органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково

1. Отраслевой (функциональный) орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково:

1.1. Согласовывает ликвидационный баланс при ликвидации муниципального унитарного предприятия.

1.2. Согласовывает разделительный баланс (передаточный акт) при реорганизации муниципального унитарного предприятия.

1.3. Утверждает решения о создании филиалов и открытии представительств муниципальных унитарных предприятий.

1.4. Согласовывает прием на работу ... ного бухгалтера унитарного предприятия, ... лючение, изменение и прекращение ... вого договора с ним.

1.5. Утверждает бухгалтерскую ...

денежных сумм на открываемый в этих целях банковский счет и(или) передачи в установленном порядке муниципальному предприятию иного имущества закрепляемого за ним на праве хозяйственного ведения в полном объеме

3. Размер уставного фонда муниципального предприятия должен составлять не менее чем одну тысячу минимальных размеров оплаты труда, установленных федеральным законом на дату государственной регистрации муниципального предприятия.

4. В муниципальном казенном предприятии уставный фонд не формируется.

5. Изменение уставного фонда муниципального предприятия может быть принято собственником его имущества только на основании данных утвержденной годовой бухгалтерской отчетности такого предприятия за истекший финансовый год

Статья 10. Резервный фонд и иные фонды муниципального унитарного предприятия

1. Муниципальное унитарное предприятие за счет остающейся в его распоряжении чистой прибыли создает резервный фонд в порядке и в размерах, которые предусмотрены уставом муниципального унитарного предприятия.

2. Средства резервного фонда используются исключительно на покрытие убытков муниципального унитарного предприятия

3. Муниципальное унитарное предприятие за счет чистой прибыли создает также иные фонды в соответствии с их перечнем и в порядке, которые предусмотрены уставом муниципального унитарного предприятия Расходование средств, зачисленных в такие фонды, может быть использовано муниципальным унитарным предприятием только на цели, определенные федеральными законами, иными нормативными правовыми актами и уставом унитарного предприятия

Статья 11. Имущество муниципальных унитарных предприятий

1. Имущество муниципального унитарного предприятия принадлежит на праве собственности муниципальному образованию город Балаково.

2 Имущество муниципального унитарного предприятия формируется за счет

2 1. Имущества, закрепленного за муниципальным унитарным предприятием на праве хозяйственного ведения или на праве оперативного управления собственником этого [illegible] ства

[illegible] доходов муниципального унитарного [illegible] ятия от его деятельности

[illegible] не противоречащих законода

муниципального предприятия.

8. Движимым и недвижимым имуществом муниципальное предприятие распоряжается только в пределах, не лишающих его возможности осуществлять деятельность, цели, предмет, виды которой определены уставом такого предприятия. Сделки, совершенные муниципальным предприятием с нарушением этого требования, являются ничтожными. Муниципальное предприятие не вправе без согласия собственника совершать сделки, связанные с предоставлением займов, поручительств, получением банковских гарантий, с иными обременениями, уступкой требований, переводом долга, а также заключать договоры простого товарищества. Уставом муниципального предприятия могут быть предусмотрены виды и (или) размер иных сделок, совершение которых не может осуществляться без согласия собственника имущества такого предприятия

9. Муниципальное казенное предприятие вправе отчуждать или иным способом распоряжаться принадлежащим ему имуществом только с согласия органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения Уставом казенного предприятия могут быть предусмотрены виды и (или) размер иных сделок, совершение которых не может осуществляться без согласия собственника имущества такого предприятия

10 Обязательными для согласования являются крупные сделки или несколько взаимосвязанных сделок, связанных с приобретением, отчуждением или возможностью отчуждения муниципальным унитарным предприятием прямо или косвенно имущества стоимость которого составляет

10.1. Для муниципальных предприятий осуществляющих свою деятельность по упрощенной системе налогообложения или на основе единого налога на вмененный доход – более десяти процентов уставного фонда муниципального предприятия

10.2. Для иных муниципальных унитарных предприятий – более чем в 50 тысяч раз превышает установленный федеральным законом минимальный размер оплаты труда.

Статья 12. Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия

1 Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия в рамках установленной компетенции осуществляют:

1 1. Совет муниципального образования город Балаково

ности муниципального унитарного предприятия;

- утверждает устав муниципального унитарного предприятия, вносит в него изменения в том числе утверждает устав муниципального унитарного предприятия в новой редакции;

- утверждает порядок проведения конкурса на замещение должности руководителя муниципального унитарного предприятия

- утверждает порядок проведения аттестации руководителей унитарных предприятий.

- назначает на должность руководителя муниципального унитарного предприятия.

- заключает, изменяет и прекращает с руководителем муниципального унитарного предприятия трудовой договор в соответствии с трудовым законодательством и иными содержащими нормы трудового права нормативными правовыми актами.

- принимает решение о закреплении имущества за муниципальным унитарным предприятием на праве хозяйственного ведения или оперативного управления;

принимает решение об изъятии у муниципального казенного предприятия излишнего, неиспользуемого или используемого не по назначению имущества;

- принимает решения о проведении аудиторских проверок (за исключением случаев, когда проведение ежегодной обязательной аудиторской проверки ведения бухгалтерского учета и финансовой (бухгалтерской) отчетности муниципального унитарного предприятия обязательно)

Статья 15. Правомочия по управлению имуществом муниципального унитарного предприятия органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения

Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственный за имущественные отношения:

- осуществляет контроль за использованием по назначению и сохранностью принадлежащего муниципальному унитарному предприятию имущества,

- формирует уставный фонд муниципального предприятия.

- осуществляет передачу имущества муниципальному унитарному предприятию в хозяйственное ведение или оперативное управление;

- назначает ликвидационную комиссию муниципального унитарного предприятия;

- утверждает разделительный баланс (передаточный акт) при реорганизации муници

(передаточный акт) при реорганизации муниципального унитарного предприятия

1 3. Утверждает решения о создании филиалов и открытии представительств муниципальных унитарных предприятий

1.4. Согласовывает прием на работу главного бухгалтера унитарного предприятия, заключение, изменение и прекращение трудового договора с ним.

1.5. Утверждает бухгалтерскую отчетность и отчеты муниципального унитарного предприятия

1.6. Определяет порядок составления утверждения и установления показателей планов (программы) финансово-хозяйственной деятельности муниципального унитарного предприятия.

1.7. Утверждает показатели экономической эффективности деятельности муниципального унитарного предприятия и контролирует их.

1.8. Согласовывает смету доходов и расходов казенного предприятия.

1 9. Доводит до казенного предприятия обязательные для исполнения заказы на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для муниципальных нужд.

2. Если отраслевые (функциональные) органы муниципального управления в структуре администрации муниципального образования город Балаково отсутствуют, их правомочия указанные в настоящем пункте осуществляет орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения.

Статья 17. Порядок реализации собственником имущества муниципального унитарного предприятия, права на получение прибыли от использования имущества, принадлежащего муниципальному унитарному предприятию

1. Муниципальное предприятие обязано ежегодно перечислять в местный бюджет проценты от прибыли остающейся в его распоряжении после уплаты налогов, сборов и иных обязательных платежей, формирования резервного и иных фондов Проценты отчислений от прибыли в местный бюджет устанавливаются ежегодно Советом муниципального образования город Балаково при принятии бюджета муниципального образования город Балаково Отчисления в местный бюджет перечисляются не позднее 1 июня года следующего за отчетным

2 Порядок распределения доходов казенного предприятия определяется главой администрации муниципального образования город Балаково

Статья 18. Руководитель муниципального унитарного предприятия

1. Руководитель муниципального унитарного предприятия (директор) является единоличным исполнительным органом унитарного предприятия. Руководитель муниципального унитарного предприятия организует выполнение решений собственника имущества муниципального унитарного предприятия и подотчетен ему.

2. Руководитель муниципального унитарного предприятия:

2.1. Действует от имени унитарного предприятия без доверенности, представляет интересы унитарного предприятия.

2.2. Совершает в установленном порядке сделки от имени муниципального унитарного предприятия.

2.3. Утверждает структуру и штаты унитарного предприятия.

2.4. Осуществляет прием на работу работников унитарного предприятия, заключает с ними, изменяет и прекращает трудовые договоры.

2.5. Издает приказы.

2.6. Выдает доверенности в порядке, установленном законодательством.

3. Руководитель муниципального унитарного предприятия не вправе быть учредителем (участником) юридического лица, занимать должности и заниматься другой оплачиваемой деятельностью в государственных органах, органах местного самоуправления, коммерческих и некоммерческих организациях, кроме преподавательской, научной и иной творческой деятельности заниматься предпринимательской деятельностью, быть единоличным исполнительным органом или членом коллегиального исполнительного органа коммерческой организации (за исключением случаев, если участие в органах коммерческой организации входит в должностные обязанности данного руководителя), а также принимать участие в забастовках.

4. Руководитель муниципального унитарного предприятия назначается главой администрации муниципального образования город Балаково.

Статья 19. Реорганизация и ликвидация муниципальных унитарных предприятий

1. Муниципальное унитарное предприятие может быть реорганизовано по решению главы администрации муниципального образования город Балаково либо, в случаях, установленных законом, по решению упол-

ответствии с разделительным балансом.

4.4. При выделении из муниципального унитарного предприятия одного или нескольких муниципальных унитарных предприятий к каждому из них переходит часть прав и обязанностей реорганизованного муниципального унитарного предприятия в соответствии с разделительным балансом.

4.5. При преобразовании муниципального унитарного предприятия в юридическое лицо иной организационно-правовой формы к вновь возникшему юридическому лицу переходят права и обязанности реорганизованного юридического лица в соответствии с передаточным актом.

5. Муниципальное унитарное предприятие может быть ликвидировано по решению главы администрации муниципального образования город Балаково, а также по решению суда по основаниям и в порядке, которые установлены гражданским кодексом Российской Федерации и иными федеральными законами. Ликвидация муниципального унитарного предприятия влечет его прекращение без перехода прав и обязанностей в порядке правопреемства к другим лицам

Статья 20. Комиссии по реорганизации и ликвидации муниципальных унитарных предприятий

1. При наличии оснований к ликвидации муниципального унитарного предприятия либо необходимости его реорганизации орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения готовит проект постановления о ликвидации (реорганизации) муниципального унитарного предприятия. После его согласования с отраслевым (функциональным) органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково направляет на подпись главе администрации муниципального образования город Балаково.

2. На основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, издает распоряжение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, в котором утверждается состав комиссии по реорганизации муниципального предприятия.

министрации муниципального образования город Балаково решения о ликвидации в отношении муниципального унитарного предприятия может быть:

- нецелесообразность деятельности муниципального унитарного предприятия, в том числе отсутствие на рынке спроса на товары, работы (услуги) муниципального унитарного предприятия;
- неспособность исполнения муниципальным унитарным предприятием обязательств по уплате обязательных платежей в бюджет и внебюджетные фонды;
- неудовлетворение требований кредиторов в течение трех месяцев с момента наступления даты их исполнения;
- не представление бухгалтерской отчетности и неудовлетворительная структура баланса муниципального унитарного предприятия.

4. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, устанавливает порядок и сроки ликвидации муниципального унитарного предприятия, назначает ликвидационную комиссию и определяет ее состав

4.1. В состав ликвидационной комиссии входят: представители органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения и представители отраслевого (функционального) органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково.

4.2. Глава администрации города Балаково издает распоряжение о формировании состава ликвидационной комиссии муниципального унитарного предприятия и о назначении председателя комиссии.

4.3. С момента назначения ликвидационной комиссии к ней переходят полномочия по управлению делами ликвидируемого муниципального унитарного предприятия. Ликвидационная комиссия от имени, ликвидируемого муниципального унитарного предприятия выступает в суде.

4.4. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в трехдневный срок в письменной форме уведомляет регистрирующий орган, по месту нахождения лик-

межуточный ликвидационный баланс, который содержит сведения о составе имущества ликвидируемого муниципального унитарного предприятия, перечень предъявленных кредиторами требований и результаты их рассмотрения.

5.5. Промежуточный ликвидационный баланс, утверждается органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения.

6. Регистрирующий орган вносит в государственный реестр запись о том, что муниципальное унитарное предприятие находится в процессе ликвидации.

7. В случае продажи имущества (активов) ликвидируемого муниципального унитарного предприятия ликвидационная комиссия приобретает полномочия комиссии по приватизации (продаже имущества (активов)), деятельность которой регулируется действующим законодательством Российской Федерации и Положением о приватизации муниципального имущества муниципального образования город Балаково, утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

8. План приватизации (продажи имущества или активов) ликвидируемого муниципального унитарного предприятия должен отвечать требованиям, установленным законодательством Российской Федерации о приватизации.

9. Требования кредиторов удовлетворяются в порядке очередности установленной действующим законодательством Российской Федерации.

9.1. В случае если стоимость имущества муниципального унитарного предприятия, в отношении которого принято решение о ликвидации, недостаточна для удовлетворения требований кредиторов, то ликвидационная комиссия обязана обратиться в Арбитражный суд с заявлением о признании муниципального унитарного предприятия несостоятельным (банкротом) в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации о банкротстве. При обнаружении указанных выше обстоятельств после принятия решения о ликвидации юридического лица и до создания ликвидационной комиссии заявление о признании должника банкротом должно быть подано в арбитражный суд органом муниципального

Статья 19. Реорганизация и ликвидация муниципальных унитарных предприятий

1. Муниципальное унитарное предприятие может быть реорганизовано по решению главы администрации муниципального образования город Балаково либо, в случаях, установленных законом, по решению уполномоченных государственных органов или решения суда, в порядке, который установлен Гражданским кодексом Российской Федерации и иными федеральными законами.

2. Реорганизация муниципального унитарного предприятия может быть осуществлена в форме:

2.1. Слияния двух или нескольких муниципальных унитарных предприятий.

2.2. Присоединения к муниципальному унитарному предприятию одного или нескольких унитарных предприятий.

2.3. Разделения муниципального унитарного предприятия на два или несколько муниципальных унитарных предприятий.

2.4. Выделения из муниципального унитарного предприятия одного или нескольких муниципальных унитарных предприятий

2.5. Преобразования унитарного предприятия в юридическое лицо иной организационно - правовой формы в предусмотренных действующим законодательством случаях.

3. Муниципальное унитарное предприятие может быть преобразовано по решению главы администрации муниципального образования город Балаково в муниципальное учреждение. Преобразование муниципального унитарного предприятия в организации иной организационно - правовой формы осуществляется в соответствии с законодательством о приватизации.

4. При реорганизации муниципального унитарного предприятия его права и обязанности переходят к одному или нескольким юридическим лицам в следующем порядке:

4.1. При слиянии муниципальных унитарных предприятий права и обязанности каждого из них переходят к вновь возникшему муниципальному унитарному предприятию в соответствии с передаточным актом.

4.2. При присоединении одного или нескольких муниципальных унитарных предприятий к другому муниципальному унитарному предприятию К последнему, в соответствии с передаточным актом, переходят права и обязанности присоединенных муниципальных унитарных предприятий.

4.3. При разделении муниципального уни[illegible] права и обязан[illegible] переходят к вновь созданным муни[illegible] унитарным предприятиям в со-

министрации муниципального образования город Балаково орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, издает распоряжение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, в котором утверждается состав комиссии по реорганизации муниципального предприятия.

2.1. Порядок проведения реорганизации муниципального унитарного предприятия определяется комиссией по реорганизации муниципального унитарного предприятия и утверждается органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

2.2. Комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия письменно уведомляет выявленных кредиторов муниципального унитарного предприятия и регистрирующий орган о реорганизации муниципального унитарного предприятия, а также дает публикацию о реорганизации муниципального унитарного предприятия в средствах массовой информации.

2.3. В ходе реорганизации муниципального унитарного предприятия комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия на основании инвентаризации имущества и финансово-хозяйственной деятельности муниципального унитарного предприятия составляет передаточный акт или разделительный баланс, в зависимости от формы реорганизации. После утверждения его органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения или иным отраслевым (функциональным) органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, принявшим решение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, направляется с учредительными документами в регистрирующий орган

2.4. Муниципальное унитарное предприятие считается реорганизованным, за исключением случаев реорганизации в форме присоединения, с момента государственной регистрации вновь возникшего юридического лица. При реорганизации муниципального унитарного предприятия в форме присоединения к нему другого муниципального унитарного предприятия первое из них считается реорганизованным с момента внесения в единый государственный реестр юридических лиц записи о прекращении деятельности присоединенного муниципального унитарного предприятия

3. Основанием для принятия главой администрации муниципального образования город Балаково органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, издает распоряжение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, в котором утверждается состав комиссии по реорганизации муниципального предприятия.

2.1. Порядок проведения реорганизации муниципального унитарного предприятия определяется комиссией по реорганизации муниципального унитарного предприятия и утверждается органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

2.2. Комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия письменно уведомляет выявленных кредиторов муниципального унитарного предприятия и регистрирующий орган о реорганизации муниципального унитарного предприятия, а также дает публикацию о реорганизации муниципального унитарного предприятия в средствах массовой информации.

2.3. В ходе реорганизации муниципального унитарного предприятия комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия на основании инвентаризации имущества и финансово-хозяйственной деятельности муниципального унитарного предприятия составляет передаточный акт или разделительный баланс, в зависимости от формы реорганизации. После утверждения его органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения или иным отраслевым (функциональным) органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, принявшим решение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, направляется с учредительными документами в регистрирующий орган

2.4. Муниципальное унитарное предприятие считается реорганизованным, за исключением случаев реорганизации в форме присоединения, с момента государственной регистрации вновь возникшего юридического лица. При реорганизации муниципального унитарного предприятия в форме присоединения к нему другого муниципального унитарного предприятия первое из них считается реорганизованным с момента внесения в единый государственный реестр юридических лиц записи о прекращении деятельности присоединенного муниципального унитарного предприятия

3. Основанием для принятия главой администрации муниципального образования город Балаково органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, издает распоряжение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, в котором утверждается состав комиссии по реорганизации муниципального предприятия.

2.1. Порядок проведения реорганизации муниципального унитарного предприятия определяется комиссией по реорганизации муниципального унитарного предприятия и утверждается органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

2.2. Комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия письменно уведомляет выявленных кредиторов муниципального унитарного предприятия и регистрирующий орган о реорганизации муниципального унитарного предприятия, а также дает публикацию о реорганизации муниципального унитарного предприятия в средствах массовой информации.

2.3. В ходе реорганизации муниципального унитарного предприятия комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия на основании инвентаризации имущества и финансово-хозяйственной деятельности муниципального унитарного предприятия составляет передаточный акт или разделительный баланс, в зависимости от формы реорганизации. После утверждения его органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения или иным отраслевым (функциональным) органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, принявшим решение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, направляется с учредительными документами в регистрирующий орган

2.4. Муниципальное унитарное предприятие считается реорганизованным, за исключением случаев реорганизации в форме присоединения, с момента государственной регистрации вновь возникшего юридического лица. При реорганизации муниципального унитарного предприятия в форме присоединения к нему другого муниципального унитарного предприятия первое из них считается реорганизованным с момента внесения в единый государственный реестр юридических лиц записи о прекращении деятельности присоединенного муниципального унитарного предприятия

3. Основанием для принятия главой администрации муниципального образования город Балаково органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, издает распоряжение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, в котором утверждается состав комиссии по реорганизации муниципального предприятия.

2.1. Порядок проведения реорганизации муниципального унитарного предприятия определяется комиссией по реорганизации муниципального унитарного предприятия и утверждается органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения.

2.2. Комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия письменно уведомляет выявленных кредиторов муниципального унитарного предприятия и регистрирующий орган о реорганизации муниципального унитарного предприятия, а также дает публикацию о реорганизации муниципального унитарного предприятия в средствах массовой информации.

2.3. В ходе реорганизации муниципального унитарного предприятия комиссия по реорганизации муниципального унитарного предприятия на основании инвентаризации имущества и финансово-хозяйственной деятельности муниципального унитарного предприятия составляет передаточный акт или разделительный баланс, в зависимости от формы реорганизации. После утверждения его органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения или иным отраслевым (функциональным) органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, принявшим решение о реорганизации муниципального унитарного предприятия, направляется с учредительными документами в регистрирующий орган

2.4. Муниципальное унитарное предприятие считается реорганизованным, за исключением случаев реорганизации в форме присоединения, с момента государственной регистрации вновь возникшего юридического лица. При реорганизации муниципального унитарного предприятия в форме присоединения к нему другого муниципального унитарного предприятия первое из них считается реорганизованным с момента внесения в единый государственный реестр юридических лиц записи о прекращении деятельности присоединенного муниципального унитарного предприятия

3. Основанием для принятия главой ад-

Ликвидационная комиссия от имени, ликвидируемого муниципального унитарного предприятия выступает в суде.

4.4. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в трехдневный срок в письменной форме уведомляет регистрирующий орган, по месту нахождения ликвидируемого муниципального унитарного предприятия, о принятии решения о ликвидации муниципального унитарного предприятия и о создании ликвидационной комиссии.

4.5. Работа ликвидационной комиссии осуществляется в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации и другими нормативными правовыми актами. Согласно требованиям статьи 63 ГК РФ ликвидационная комиссия помещает в печатном издании публикацию о ликвидации муниципального унитарного предприятия, о порядке и сроке заявления требований его кредиторов. Этот срок не может быть менее двух месяцев с момента публикации о ликвидации юридического лица.

5. В соответствии с действующим законодательством по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, ликвидационная комиссия проводит инвентаризацию, оценку имущества, анализ финансово – хозяйственной деятельности ликвидируемого должника.

5.1. Порядок проведения инвентаризации имущества определяется действующим законодательством Российской Федерации и Положением о приватизации муниципального имущества муниципального образования город Балаково, утверждаемым решением Совета муниципального образования город Балаково.

5.2. В целях обеспечения правомочности ликвидационной комиссии в распоряжении денежными средствами муниципального унитарного предприятия, ликвидационная комиссия представляет в банк, в котором открыт расчетный счет: постановление главы администрации муниципального образования город Балаково о ликвидации муниципального унитарного предприятия.

5.3. В связи с ликвидационными процедурами, банк, в котором открыт расчетный счет муниципального унитарного предприятия, переоформляет подпись в учетной карточке на председателя ликвидационной комиссии и на уполномоченное лицо, ответственное за ведение бухгалтерского учета в период ликвидации.

5.4. По истечении двухмесячного срока для предъявления требований кредиторов ликвидационная комиссия составляет про-

Ликвидационная комиссия от имени, ликвидируемого муниципального унитарного предприятия выступает в суде.

4.4. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения, в трехдневный срок в письменной форме уведомляет регистрирующий орган, по месту нахождения ликвидируемого муниципального унитарного предприятия, о принятии решения о ликвидации муниципального унитарного предприятия и о создании ликвидационной комиссии.

4.5. Работа ликвидационной комиссии осуществляется в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации и другими нормативными правовыми актами. Согласно требованиям статьи 63 ГК РФ ликвидационная комиссия помещает в печатном издании публикацию о ликвидации муниципального унитарного предприятия, о порядке и сроке заявления требований его кредиторов. Этот срок не может быть менее двух месяцев с момента публикации о ликвидации юридического лица.

5. В соответствии с действующим законодательством по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, ликвидационная комиссия проводит инвентаризацию, оценку имущества, анализ финансово – хозяйственной деятельности ликвидируемого должника.

5.1. Порядок проведения инвентаризации имущества определяется действующим законодательством Российской Федерации и Положением о приватизации муниципального имущества муниципального образования город Балаково, утверждаемым решением Совета муниципального образования город Балаково.

5.2. В целях обеспечения правомочности ликвидационной комиссии в распоряжении денежными средствами муниципального унитарного предприятия, ликвидационная комиссия представляет в банк, в котором открыт расчетный счет: постановление главы администрации муниципального образования город Балаково о ликвидации муниципального унитарного предприятия.

5.3. В связи с ликвидационными процедурами, банк, в котором открыт расчетный счет муниципального унитарного предприятия, переоформляет подпись в учетной карточке на председателя ликвидационной комиссии и на уполномоченное лицо, ответственное за ведение бухгалтерского учета в период ликвидации.

5.4. По истечении двухмесячного срока для предъявления требований кредиторов ликвидационная комиссия составляет про-

состоятельным (банкротом) в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации о банкротстве. При обнаружении указанных выше обстоятельств, после принятия решения о ликвидации юридического лица и до создания ликвидационной комиссии заявление о признании должника банкротом должно быть подано в арбитражный суд органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственным за имущественные отношения или руководителем должника.

9.2. При реализации имущества ликвидированного муниципального унитарного предприятия и поступления средств на счет, ликвидационная комиссия выплачивает денежные суммы кредиторам в порядке очередности установленной Гражданским кодексом Российской Федерации и в соответствии с промежуточным ликвидационным балансом.

10. После завершения расчетов с кредиторами ликвидационная комиссия составляет ликвидационный баланс, утверждаемый органом муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственным за имущественные отношения, и сдает его вместе с актом ликвидационной комиссии в регистрирующий орган.

11. Ликвидационная комиссия закрывает расчетный счет ликвидируемого муниципального унитарного предприятия в банке.

12. Имущество ликвидируемого муниципального унитарного предприятия, оставшееся после удовлетворения всех требований кредиторов, передается в муниципальную казну муниципального образования город Балаково.

13. Работа ликвидационной комиссии считается завершенной с момента внесения в Единый государственный реестр юридических лиц записи о государственной регистрации юридического лица в связи с его ликвидацией.

14. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, в срок не позднее месяца, после завершения ликвидации, информирует Совет муниципального образования город Балаково о ликвидации или реорганизации муниципального унитарного предприятия

III. Муниципальные учреждения

Статья 21. Основные положения о муниципальных учреждениях

1. Муниципальным учреждением

ется некоммерческая организация, созданная муниципальным образованием город Балаково для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера и финансируемая им полностью или частично.

2. Учредителем муниципального учреждения является муниципальное образование город Балаково. От имени муниципального образования город Балаково полномочия учредителя в отношении муниципального учреждения осуществляют:

- глава администрации муниципального образования город Балаково;

- орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения.

3. Муниципальное учреждение имеет наименование содержащее слова «муниципальное учреждение» и указание на характер его деятельности.

4. Муниципальное учреждение имеет печать с полным наименованием учреждения. Штампы, бланки со своим наименованием, а также может иметь зарегистрированную в установленном порядке эмблему.

5. Муниципальное учреждение имеет самостоятельный баланс и (или) смету доходов и расходов. Ведет учет и отчетность в порядке, установленном действующим законодательством.

6. Муниципальное учреждение отвечает по своим обязательствам находящимися в его распоряжении денежными средствами При их недостаточности субсидиарную ответственность по обязательствам учреждения несет муниципальное образование город Балаково.

Статья 22. Создание муниципального учреждения

1. Решение о создании учреждения принимается главой администрации муниципального образования город Балаково.

2. Учредительными документами муниципального учреждения являются постановление главы администрации муниципального образования город Балаково о создании муниципального учреждения и устав, утверждаемый главой администрации муници-

[illegible] муниципального учреждения

[illegible]ование муниципального уч-
[illegible] содержащее указание на харак-

3.5. Сведения о филиалах и представительствах.

3.6. Источники формирования имущества муниципального учреждения

3.7. Порядок внесения изменений в устав муниципального учреждения.

3.8. Порядок использования имущества в случае ликвидации муниципального учреждения

3.9. Иные положения, предусмотренные действующим законодательством.

4. Муниципальное учреждение считается созданным как юридическое лицо с момента его государственной регистрации в установленном законом порядке.

Статья 23. Имущество муниципальных учреждений

1. Имущество муниципального учреждения является муниципальной собственностью и принадлежит учреждению на праве оперативного управления. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, на основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково закрепляет за муниципальным учреждением имущество на праве оперативного управления. Право оперативного управления имуществом, в отношении которого муниципальное образование город Балаково приняло решение о закреплении за муниципальным учреждением, возникает у этого учреждения с момента передачи имущества, если иное не предусмотрено федеральными законами или не установлено решением собственника.

2. Муниципальное учреждение владеет и пользуется муниципальным имуществом в соответствии с назначением имущества, целями деятельности, заданиями собственника в пределах, установленных действующим законодательством.

3 Источниками формирования имущества муниципального учреждения являются:

3.1. Имущество и денежные средства, переданные учреждению муниципальным образованием город Балаково или уполномоченным им органом в порядке, установленном действующим законодательством.

3.2. Имущество и денежные средства, переданные учреждению в виде дара, пожертвования или по завещанию.

3.3. Доходы от разрешенной предпринимательской деятельности и иной приносящей доход деятельности, находящиеся в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково.

3.4. Иные источники, предусмотренные действующему законодательству.

4. Муниципальное учреждение не вправе отчуждать или иным способом распоряжаться закрепленным за ним имуществом и имуществом, приобретенным за счет средств, выделенных ему по смете доходов и расходов.

5. Орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения, на основании постановления главы администрации муниципального образования город Балаково вправе изъять излишнее, неиспользуемое, либо используемое не по назначению имущество и распорядиться им по своему усмотрению.

6. Муниципальное учреждение обязано обеспечить содержание закрепленного за ним муниципального имущества на уровне не ниже определяемого действующими нормативами, а также обеспечить сохранность и эффективное его использование.

7. Списание основных средств проводится с согласия органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения. Списание имущества относящегося к малоценным и быстроизнашивающимся предметам муниципальное учреждение осуществляет самостоятельно в установленном порядке.

8. Продукция и доходы от использования имущества, находящегося в оперативном управлении, а также имущество, приобретенное муниципальным учреждением по договору или иным основаниям, являются муниципальной собственностью и поступают в оперативное управление муниципального учреждения за исключением случаев, установленных действующим законодательством.

9. Имущество, денежные средства, ценные бумаги и иные объекты собственности, переданные муниципальному учреждению в форме дара, пожертвования или по завещанию являются муниципальной собственностью и поступают в оперативное управление муниципального учреждения.

10. Муниципальное учреждение вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, предусмотренную уставом, если она служит достижению целей, ради которых создано муниципальное учреждение. Доходы, полученные от такой деятельнос-

11. Имущество, приобретенное муниципальным учреждением за счет доходов от разрешенной предпринимательской деятельности и иной приносящей доход деятельности, находится в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково.

Статья 24. Руководитель муниципального учреждения

1. Исполнительным органом муниципального учреждения является его руководитель (директор), который осуществляет текущее руководство деятельностью муниципального учреждения.

2. Руководитель муниципального учреждения:

2.1. Действует от имени муниципального учреждения без доверенности, в том числе представляет его интересы, совершает в установленном порядке сделки от имени муниципального учреждения.

2.2. Утверждает структуру и штаты муниципального учреждения.

2.3. Осуществляет прием на работу работников такого учреждения, заключает с ними, изменяет и прекращает трудовые договоры.

2.4. Издает приказы, выдает доверенности в порядке, установленном законодательством.

3. Назначение и освобождение от должности руководителя муниципального учреждения производится на основании решения соответствующего отраслевого (функционального) органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, в соответствии с действующим законодательством.

Статья 25. Реорганизация и ликвидация муниципального учреждения

1. Муниципальное учреждение может быть реорганизовано или ликвидировано в порядке и на основаниях, предусмотренных действующим законодательством Решение о реорганизации или ликвидации муниципального учреждения принимается главой администрации муниципального образования город Балаково.

2 Реорганизация муниципального учреждения влечет за собой переход прав и обязанностей к его правопреемникам (правопреемникам) в соответствии с действующим законодательством. Ликвидация

образования город Балаково о создании муниципального учреждения и устав, утверждаемый главой администрации муниципального образования.

3. В уставе муниципального учреждения должны определяться:

3.1. Наименование муниципального учреждения, содержащее указание на характер его деятельности.

3.2. Место нахождения.

3.3. Порядок управления деятельностью.

3.4. Предмет и цели деятельности.

3.1. Имущество и денежные средства, переданные учреждению муниципальным образованием город Балаково или уполномоченным им органом в порядке, установленном действующим законодательством

3.2 Имущество и денежные средства переданные учреждению в виде дара, пожертвования или по завещанию.

3.3. Доходы от разрешенной предпринимательской деятельности и иной приносящей доход деятельности и имущество, приобретенные за счет этих средств.

3.4. Иные источники, не противоречащие

в форме дара, пожертвования или по завещанию являются муниципальной собственностью и поступают в оперативное управление муниципального учреждения.

10. Муниципальное учреждение вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, предусмотренную уставом, если она служит достижению целей, ради которых создано муниципальное учреждение. Доходы, полученные от такой деятельности, и приобретенное за счет этих доходов имущество, поступают в самостоятельное распоряжение учреждения и учитываются на отдельном балансе.

ных действующим законодательством. Решение о реорганизации или ликвидации муниципального учреждения принимается главой администрации муниципального образования город Балаково.

2. Реорганизация муниципального учреждения влечет за собой переход прав и обязанностей к его правопреемнику (правопреемникам) в соответствии с действующим законодательством. Ликвидация муниципального учреждения влечет его прекращение без перехода прав и обязанностей в порядке правопреемства к другим лицам.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
главы администрации Балаковского муниципального образования
№2634 от 30 октября 2006 года

О межведомственной комиссии по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции при администрации Балаковского муниципального образования

Во исполнение Федерального Закона от 24.02.95г.№ 40-ФЗ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека» и в целях обеспечения межведомственного взаимодействия в вопросах профилактики ВИЧ-инфекции, раннего выявления лиц группы риска, снижения риска заражения ВИЧ-инфекцией,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить межведомственную комиссию по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции, согласно приложению № 1.

2. Утвердить Положение о межведомственной комиссии по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции, согласно приложению № 2.

3. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 16.04.2002г. № 946 «О межведомственной комиссии по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции при администрации Балаковского муниципального образования».

Глава администрации Балаковского муниципального образования Ю.М.Игумнов

Приложение № 2
к постановлению главы администрации
Балаковского муниципального образования
от 30 октября 2006 г № 2634

ПОЛОЖЕНИЕ
о межведомственной комиссии по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции при администрации Балаковского муниципального образования

1. Межведомственная комиссия по борьбе и профилактике ВИЧ-инфекции при администрации Балаковского муниципального образования (далее именуется Комиссия) является координационным органом и создана для обеспечения согласования деятельности предприятий, учреждений, организаций по вопросам реализации Федерального Закона от 24.02.95г. № 40-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека».

2. Комиссия в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами и распоряжениями президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, законодательными актами Саратовской области, нормативно-правовыми актами Балаковского муниципального образования, а также настоящим Положением.

3. Основными задачами Комиссии являются:

- оценка и корректировка проводимых мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции на территории Балаковского муниципального образования;

- координация деятельности органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, руководства предприятий, учреждений и организаций, независимо от организационно-правовой формы в части проведения мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции на территории Балаковского муниципального образования;

- разработка рекомендаций и подготовка управленческих решений, направленных на стабилизацию и улучшение эпидемиологической ситуации по ВИЧ-инфекции на территории Балаковского муниципального образования.

4. Комиссия имеет право:

- Запрашивать и получать от органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, предприятий учреждений и организаций независимо от организационно-правовой формы, материалы и информацию по вопросам, находящимся в ее компетенции, в порядке, определенном законодательством РФ;

- Создавать временные или постоянные рабочие группы из числа специалистов по наиболее важным и актуальным направлениям деятельности, оперативной и качественной подготовки материалов и проектов решений комиссии;

- Подготавливать и вносить в установленном порядке предложения по совершенствованию законодательных и других правовых актов в области охраны здоровья граждан;

- Заслушивать на своих заседаниях должностных лиц органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, руководителей предприятий, организаций, учреждений, независимо от организационно-правовой формы в порядке, определенном законодательством РФ.

5. Председателем комиссии является заместитель главы администрации Балаковского муниципального образования по социальным вопросам. Состав комиссии утверждается постановлением главы администрации Балаковского муниципального образования.

Члены комиссии принимают непосредственное участие в ее заседаниях.

При необходимости к участию в работе комиссии могут привлекаться руководители предприятий, организаций и структурных подразделений администрации Балаковского муниципального образования, имеющих отношение к вопросам охраны здоровья населения в порядке, определенном законодательством РФ.

6. Заседания комиссии проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в полгода и считаются правомочными, если на них присутствует более половины ее членов.

7. Решения комиссии принимаются простым большинством голосов присутствующих на заседании членов комиссии путем открытого голосования и оформления в виде протоколов ее заседаний, а при необходимости - в виде постановлений или распоряжений главы администрации Балаковского муниципального образования.

8. Решения комиссии, принятые в пределах ее компетенции, являются обязательными для органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, представленных в комиссии, а также подведомственных им учреждений и организаций; рекомендательными - для руководителей предприятий, организаций, осуществляющих деятельность на территории Балаковского муниципального образования.

Информация о деятельности комиссии доводится до всех членов комиссии и других заинтересованных лиц и организаций.

9. Организационно-техническое обеспечение деятельности комиссии возлагается на секретаря Комиссии.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
главы администрации Балаковского муниципального образования
№2633 от 30 октября 2006 года

О создании межведомственной антинаркотической комиссии при администрации Балаковского муниципального образования

В целях координации взаимодействия учреждений, организаций, заинтересованных служб по вопросам противодействия потреблению наркотических веществ их незаконному обороту профилактики наркомании на территории Балаковского муниципального образования и во исполнение постановления Правительства Саратовской области от 18 июля 2005 года № 243-П «О проекте областной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2007 годы».

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить состав межведомственной антинаркотической комиссии.

2. Утвердить Положение о межведомственной антинаркотической комиссии

3. Признать утратившим силу постановления главы Балаковского муниципального образования: от 09.04.02г. № 887 «О создании межведомственного Совета по противодействию потребления наркотических веществ, их незаконному обороту, профилактике наркомании на территории Балаковского муниципального образования». от 29.10.04 г. № 4175 «О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 09.04.02г. № 887».

Глава администрации Балаковского муниципального образования Ю.М.Игумнов

Приложение к постановлению главы
администрации Балаковского
муниципального образования
от 30 октября 2006г №2633

ПОЛОЖЕНИЕ
о межведомственной антинаркотической комиссии при администрации Балаковского муниципального образования

1. Межведомственная антинаркотическая комиссия (далее Комиссия) является коллегиальным органом, координирующим взаимодействии с учреждениями, организациями, предприятиями, независимо от ведомственной принадлежности и организационно-правовых форм.

2. Комиссия в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, Федеральными законами, Указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, Постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, законодательством Саратовской области, нормативно-правовыми актами Балаковского муниципального образования, настоящим положением.

3. Основными задачами Комиссии являются.

- разработка мер по обеспечению реализации государственной политики по контролю за оборотом и распространением наркотических веществ на территории Балаковского муниципального образования;

- координация деятельности заинтересованных органов исполнительной власти, организаций, учреждений по вопросам противодействия потребления наркотических веществ, их незаконного оборота, профилактики наркомании, организация взаимодействия с общественными организациями;

- организация выполнения областной целевой Программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2007 годы» (далее - областная целевая программа);

- подготовка и внесение в установленном порядке предложений по разработке нормативно-правовых актов администрации Балаковского муниципального образования по противодействию злоупотреблению наркотиками, их незаконному обороту, обеспечению хранения лекарственных препаратов, содержащих наркотические вещества и т.д.

- представление главе администрации Балаковского муниципального образования и вышестоящей областной комиссии информации о состоянии наркотической ситуации на территории муниципального образования и мерах, направленных на пресечение злоупотребления наркотическими средствами и их незаконного оборота, профилактике наркомании.

4. Для реализации своих задач Комиссия:

- принимает в пределах своей компетенции решения, являющиеся обязательными для исполнения органами местного самоуправления, организациями, учреждениями, предприятиями независимо от ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы;

- заслушивает на своих заседаниях должностных лиц органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, учреждений по противодействию злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту, профилактике наркомании;

- запрашивает у общественных и иных организаций, должностных лиц необходимые для ее деятельности документы, материалы и информацию;

- вносит в установленном порядке предложения о расходовании финансовых средств, направленных на реализацию областной целевой Программы, проведение мероприятий по противодействию злоупотреблению наркотиками, их незаконному обороту, профилактике наркомании

5. Персональный состав Комиссии утверждается постановлением главы администрации Балаковского муниципального образования.

6. Комиссия осуществляет свою деятельность в соответствии с планом работы, принимаемым на заседании Комиссии. План работы утверждает председатель Комиссии.

Заседания Комиссии проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в три месяца. Повестку дня заседаний и порядок их проведения определяет председатель Комиссии.

7. Комиссия правомочна решать вопросы, если на заседании присутствуют не менее двух трети ее членов при обязательном участии членов Комиссии, к ведению которых относятся вопросы повестки дня.

Решения на заседаниях Комиссии принимаются простым большинством голосов присутствующих членов Комиссии.

К работе Комиссии при необходимости могут привлекаться должностные

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
главы администрации Балаковского муниципального образования
№2679 от 31 октября 2006 года

О признании утратившим силу постановления главы администрации Балаковского муниципального образования

от 15.08.2006г № 1733

В связи с нецелесообразностью реорганизации комитета жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации Балаковского муниципального образования и управления дорожного хозяйства и благоустройства администрации Балаковского муниципального образования, руководствуясь ГК РФ, Уставом Балаковского муниципального образования, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Признать утратившим силу постановление главы администрации Балаковского муниципального образования от 15.08.2006г. № 1733 «О реорганизации Комитета жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации Балаковского муниципального образования, Управления дорожного хозяйства и благоустройства администрации Балаковского муниципального образования путем слияния в Комитет жилищного и дорожного хозяйства Балаковского муниципального образования».

Глава администрации Балаковского
муниципального образования
Ю.М.Игумнов

Саратовская область
Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Пятнадцатое заседание Совета муниципального образования город Балаково

РЕШЕНИЕ № 73
27 октября 2006 года

Об избрании временно исполняющего обязанности главы муниципального образования город Балаково

В соответствии с п. 6 ст. 23 Устава муниципального образования город Балаково и, учитывая заявление главы муниципального образования город Балаково Паршина Александра Федоровича, Совет муниципального образования город Балаково РЕШИЛ:

1.Избрать депутата по одномандатному избирательному округу № 16, председателя комитета по вопросам бюджетно финансовой экономической и индустриальной политике Совета муниципального

Балаковского муниципального образования

Межведомственная антинаркотическая комиссия (далее Комиссия) является коллегиальным органом, координирующим взаимодействие органов местного самоуправления, государственных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти Саратовской области, общественных организаций по вопросам совершенствования форм и методов противодействия незаконному обороту наркотических средств, распространению наркомании и ее профилактики.

Комиссия организует свою работу во

информации о состоянии наркотической ситуации на территории муниципального образования и мерах, направленных на пресечение злоупотребления наркотическими средствами и их незаконного оборота, профилактике наркомании.

4. Для реализации своих задач Комиссия:

- обеспечивает комплексный анализ наркотической ситуации на территории Балаковского муниципального образования и разработку практических мер по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконному обороту, профилактике наркомании;

- осуществляет меры по повышению эффективности контроля за ходом реа-

миссий, к ведению которых относятся вопросы повестки дня.

Решения на заседаниях Комиссии принимаются простым большинством голосов присутствующих членов Комиссии.

К работе Комиссии при необходимости могут привлекаться должностные лица органов местного самоуправления, председатель Комиссии имеет право утверждать рабочие группы из числа председателей комитетов, начальников управлений, отделов органов местного самоуправления.

8. Организационно-техническое и информационное обеспечение работы Комиссии осуществляет секретарь Комиссии.

образования город Балаково и, учитывая заявление главы муниципального образования город Балаково Паршина Александра Федоровича Совет муниципального образования город Балаково РЕШИЛ

1.Избрать депутата по одномандатному избирательному округу № 16, председателя комитета по вопросам бюджетно финансовой экономической и индустриальной политике Совета муниципального образования город Балаково Болякину Ольгу Владимировну временно исполняющим обязанности главы муниципального образования город Балаково, в связи с временным отсутствием (нахождением в командировке и в очередном оплачиваемом отпуске) главы муниципального образования город Балаково Паршина Александра Федоровича, на период с 30 октября 2006 года по 15 ноября 2006 года включительно

2. Настоящее решение вступает в силу со дня его принятия и подлежит официальному опубликованию

Глава муниципального образования А Ф Паршин

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

главы администрации Балаковского муниципального образования

№ 2620 от 26 октября 2006 года

О межведомственной комиссии по охране здоровья населения, проживающего на территории БМО

В целях реализации концепции развития здравоохранения на территории Балаковского муниципального образования, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить положение о межведомственной комиссии по охране здоровья населения (приложение № 1).

2. Утвердить состав межведомственной комиссии по охране здоровья населения (приложение № 2)

3. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 13.04.2001г. № 1253 «О создании межведомственной комиссии по охране здоровья населения, проживающего на территории Балаковского муниципального образования».

4. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации БМО по социальным вопросам А.Р.Сайгушкова

Ю.М.ИГУМНОВ,
глава администрации БМО

Приложение № 1

ПОЛОЖЕНИЕ

о межведомственной комиссии по охране здоровья населения,проживающего на территории БМО

1. Межведомственная комиссия по охране здоровья населения, проживающего на территории Балаковского муниципального образования (далее именуется Комиссия), является координационным органом и создана для обеспечения согласования деятельности предприятий, учреждений, организаций по вопросам реализации концепции развития здравоохранения, охраны здоровья населения.

2. Комиссия в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, законодательными актами Саратовской области, нормативно-правовыми актами Балаковского муниципального образования, а также настоящим Положением.

3. Основными задачами Комиссии являются:

- оценка и коррекция проводимых мероприятий по обеспечению населения медико-социальной и лекарственной помощью:

- анализ ситуации в сфере охраны здоровья населения, проживающего на территории Балаковского муниципального образования, и прогноз ее изменения;

- координация деятельности органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, рассматривающих в пределах своей компетенции вопросы охраны здоровья населения;

- разработка рекомендаций и подготовка предложений, касающихся комплексного подхода к решению вопросов обеспечения населения Балаковского муниципального образования доступной и качественной медико-социальной и лекарственной помощью;

- координация разработки проектов целевых программ в области охраны здоровья граждан;

- координация разработки проектов минимальных социальных стандартов в области здравоохранения.

4. Комиссия имеет право:

- запрашивать и получать от органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, предприятий, учреждений и организаций вне зависимости от организационно-правовой формы, материалы и информацию по вопросам, находящимся в ее компетенции, в порядке, установленном законодательством РФ;

- создавать временные или постоянные рабочие группы из числа специалистов по наиболее важным и актуальным направлениям деятельности оперативной и качественной подготовки материалов и проектов решений комиссии;

- подготавливать и вносить в установленном порядке предложения по совершенствованию законодательных и других правовых актов в области охраны здоровья граждан;

- заслушивать на своих заседаниях должностных лиц органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, руководителей предприятий, организаций, учреждений, независимо от организационно-правовой формы, в порядке, установленном законодательством РФ.

5. Председателем комиссии является заместитель главы администрации Балаковского муниципального образования по социальным вопросам.

Члены комиссии принимают непосредственное участие в ее заседаниях.

При необходимости к участию в работе комиссии могут привлекаться руководители предприятий, организаций и структурных подразделений администрации Балаковского муниципального образования, имеющих отношение к вопросам охраны здоровья населения, в порядке, установленном законодательством РФ

6. Заседания комиссии проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в полгода и считаются правомочными, если на них присутствует более половины ее членов.

7 Решения комиссии принимаются простым большинством голосов присутствующих на заседании членов комиссии путем открытого голосования и оформляются в виде протоколов ее заседаний, а при необходимости – в виде постановлений или распоряжений главы администрации Балаковского муниципального образования.

8. Решения комиссии, принятые в пределах ее компетенции, являются обязательными для органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования, представленных в комиссии, а также подведомственных им учреждений и организаций, рекомендательными - для руководителей предприятий, организаций, осуществляющих деятельность на территории Балаковского муниципального образования.

Информация о деятельности комиссии доводится до всех членов комиссии и других заинтересованных лиц и организаций

9. Организационно-техническое обеспечение деятельности комиссии возлагается на секретаря Комиссии

Банковская отчетность

Код территории по ОКАТО	Код кредитной организации по ОКПО	Основной государственный регистрационный номер	Регистрационный номер/ порядковый номер	БИК
63	09801109	1026400002265	444	046359728

БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС
(публикуемая форма)

на 01.10.2006г.

Кредитной организации ОАО "БАЛАКОВО-БАНК"

Почтовый адрес 413840 Г.БАЛАКОВО. УЛ.ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА.21

Код формы 0409806
Квартальная/Годовая
тыс руб

Номер п/п	Наименование статьи	Данные на отчетную дату	Данные на соответствующую отчетную дату прошлого года
1	2	3	4
	Активы		
1	Денежные средства	42183	28054
2	Средства кредитных организаций в Центральном банке Российской Федерации	181741	140234
2.1	Обязательные резервы	8959	5134
3	Средства в кредитных организациях	907	1139
4	Чистые вложения в торговые ценные бумаги	0	0
5	Чистая ссудная задолженность	340145	217139
6	Чистые вложения в инвестиционные ценные бумаги, удерживаемые до погашения	0	0
7	Чистые вложения в ценные бумаги, имеющиеся в наличии для продажи	6	6
8	Основные средства, нематериальные активы и материальные запасы	39005	18116
9	Требования по получению процентов	15	0
10	Прочие активы	703	566
11	Всего активов	604705	405254
	ПАССИВЫ		
12	Кредиты Центрального банка Российской Федерации	0	0
13	Средства кредитных организаций	0	10000
14	Средства клиентов (некредитных организаций)	478796	284576
14.1	Вклады физических лиц	107189	95282
15	Выпущенные долговые обязательства	5489	19475
16	Обязательства по уплате процентов	1019	669
17	Прочие обязательства	1304	9965
18	Резервы на возможные потери по условным обязательствам кредитного характера прочим возможным потерям и по операциям с резидентами офшорных зон	0	0
19	Всего обязательств	486608	324685
20	Источники собственных средств	54888	44888

Банковская отчетность

Код территории по ОКАТО	Код кредитной организации по ОКПО	Основной государственный регистрационный номер	Регистрационный номер/ порядковый номер	БИК
63	09801109	1026400002265	444	046359728

ОТЧЕТ О ПРИБЫЛЯХ И УБЫТКАХ
(публикуемая форма)

за 9 месяцев 2006 г.

Наименование кредитной организации ОАО "БАЛАКОВО-БАНК"

Почтовый адрес 413840 Г.БАЛАКОВО. УЛ.ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА.21

Код формы 0409807
Квартальная/Годовая
тыс руб

Номер п/п	Наименование статьи	Данные за отчетный период	Данные за соответствующий период прошлого года
1	2	3	4
	Проценты полученные и аналогичные доходы от		
1	Размещения средств в кредитных организациях	2912	547
2	Ссуд предоставленных клиентам (некредитным организациям)	26374	17690
3	Оказание услуг по финансовой аренде (лизингу)	0	0
4	Ценных бумаг с фиксированным доходом	0	0
5	Других источников	1544	1418
6	Всего процентов полученных и аналогичных доходов	30830	19655
	Проценты уплаченные и аналогичные расходы по:		
7	Привлеченным средствам кредитных организаций	0	258
8	Привлеченным средствам клиентов (некредитных организаций)	11475	7355
9	Выпущенным долговым обязательствам	0	0
10	Всего процентов уплаченных и аналогичных расходов	11475	7613
11	Чистые процентные и аналогичные доходы	19355	12042
12	Чистые доходы от операций с ценными бумагами	2237	2758
13	Чистые доходы от операций с иностранной валютой	852	977
14	Чистые доходы от операций с драгоценными металлами и прочими финансовыми инструментами	0	0
15	Чистые доходы от переоценки иностранной валюты	5	17
16	Комиссионные доходы	19291	15299
17	Комиссионные расходы	1598	1009
18	Чистые доходы от разовых операций	-67	100
19	Прочие чистые операционные доходы	-5	-345
20	Административно- управленческие расходы	16683	12999
21	Резервы на возможные потери	-3810	1411
22	Прибыль до налогообложения	19577	18051
23	Начисленные налоги (включая налог на прибыль)	4623	3
24	Прибыль (убыток) за отчетный период	14954	

Председатель правления Рожкова Н.Е.

Главный бухгалтер Толочкова Е.Н.

16	Обязательства по уплате процентов	5489	1947
17	Прочие обязательства	1019	669
18	Резервы на возможные потери по условным обязательствам кредитного характера прочим возможным потерям и операциям с резидентами офшорных зон	1304	9965
19	Всего обязательств		0
III	ИСТОЧНИКИ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ	486608	324685
20	Средства акционеров (участников)		
20.1	Зарегистрированные обыкновенные акции и доли	54888	44888
20.2	Зарегистрированные привилегированные акции	41588	34088
20.3	Незарегистрированный уставный капитал неакционерных кредитных организаций	13300	10800
21	Собственные акции, выкупленные у акционеров	0	0
22	Эмиссионный доход	0	0
23	Переоценка основных средств	0	0
24	Расходы будущих периодов и предстоящие выплаты, влияющие на собственные средства (капитал)	26342 1156	7672 861
25	Фонды и неиспользованная прибыль прошлых лет в распоряжении кредитной организации (непогашенные убытки прошлых лет)	23069	14293
26	Прибыль (убыток) за отчетный период	14954	14577
27	Всего источников собственных средств	118097	80569
28	Всего пассивов	604705	405254
IV	ВНЕБАЛАНСОВЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА		
29	Безотзывные обязательства кредитной организации	2655	1359
30	Гарантии, выданные кредитной организацией	0	0
V	СЧЕТА ДОВЕРИТЕЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ		
	АКТИВНЫЕ СЧЕТА		
1	Касса	0	0
2	Ценные бумаги в управлении	0	0
3	Драгоценные металлы	0	0
4	Кредиты предоставленные	0	0
5	Средства, использованные на другие цели	0	0
6	Расчеты по доверительному управлению	0	0
7	Уплаченный накопленный процентный (купонный) доход по процентным (купонным) долговым обязательствам	0	0
8	Текущие счета	0	0
9	Расходы по доверительному управлению	0	0
10	Убыток по доверительному управлению	0	0
	ПАССИВНЫЕ СЧЕТА		
11	Капитал в управлении	0	0
12	Расчеты по доверительному управлению	0	0
13	Полученный накопленный процентный (купонный) доход по процентным (купонным) долговым обязательствам	0	0
[illegible]	Доходы от доверительного управления	0	0
[illegible]	[illegible] доверительному управлению	0	0

Председатель правления Рожкова Н.Е

Главный бухгалтер Толочкова Е Н

М.П.

20	Административно- управленческие расходы	16683	12999
21	Резервы на возможные потери	-3810	1411
22	Прибыль до налогообложения	19577	15061
23	Начисленные налоги (включая налог на прибыль)	4623	3474
24	Прибыль (убыток) за отчетный период	14954	14577

Председатель правления Рожкова Н Е

Главный бухгалтер Толочкова Е Н

М П.

Банковская отчетность

Код территории по ОКАТО	Код кредитной организации по ОКПО	Основной государственный регистрационный номер	Регистрационный номер порядковый номер	БИК
63	09801109	1026400002265	444	046359728

ОТЧЕТ ОБ УРОВНЕ ДОСТАТОЧНОСТИ КАПИТАЛА, ВЕЛИЧИНЕ РЕЗЕРВОВ НА ПОКРЫТИЕ СОМНИТЕЛЬНЫХ ССУД И ИНЫХ АКТИВОВ

на 01.10.2006г.

Наименование кредитной организации ОАО "БАЛАКОВО-БАНК"

Почтовый адрес 413840 Г.БАЛАКОВО, УЛ.ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА 21

Код формы 0409808
Квартальная/Годовая

Номер п/п	Наименование показателя	Данные на отчетную дату	Данные на соответствующую отчетную дату прошлого года
1	2	3	4
1	Собственные средства (капитал), тыс руб	118097	80568
2	Фактическое значение достаточности собственных средств (капитала), процент	33 3	36 3
3	Нормативное значение достаточности собственных средств (капитала), процент	11 0	11 0
4	Расчетный резерв на возможные потери по ссудам ссудной и приравненной к ней задолженности тыс руб	4344	2090
5	Фактически сформированный резерв на возможные потери по ссудам, ссудной и приравненной к ней задолженности, тыс. руб.	4344	2090
6	Расчетный резерв на возможные потери, тыс руб	68	975
7	Фактически сформированный резерв на возможные потери тыс. руб.	68	975

Председатель правления Рожкова Н Е

Главный бухгалтер Толочкова Е Н

М.П.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО КОНКУРСА

Комиссия по размещению заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг при Собрании депутатов Балаковского муниципального образования объявляет открытый конкурс на приобретение в 4 квартале 2006 года автотранспортного средства.

1 Форма торгов	открытый конкурс
2 Наименование заказчика Местонахождения Почтовый адрес и адрес электронной почты Номер контактного телефона	Собрание депутатов Балаковского муниципального образования 413800 Саратовская область г Балаково ул Трнавская, 12, каб.308 8(8453) 62-21-49 факс 62 - 49 – 68 asu@adm bal ru
3 Источник финансирования	Средства местного бюджета
4. Предмет контракта Количество поставляемого товара Краткая характеристика товара	автотранспортное средство ГАЗ-3102-501 1 Стандартной комплектации См.приложение №1
5. Место поставки товара Условия и сроки поставки товара	Собрание депутатов БМО, 413800,г.Балаково, ул Трнавская,12 силами поставщика течение 10 дней со дня подписания контракта
6. Форма оплаты товара Сроки и порядок оплаты товара	Безналичный расчет С возможной отсрочкой платежа до 30 дней со дня получения транспортного средства Заказчиком
7 Начальная цена контракта	393625 руб. – средства местного бюджета
8. Срок, место и порядок предоставления конкурсной документации; Официальный сайт, на котором расположена документация Размер, порядок и сроки внесения платы за предоставление документации	Пакет конкурсной документации предоставляется на основании письменного заявления, в том числе в форме электронного документа по адресу 413800 Саратовская область, город Балаково ул Трнавская, 12, каб 308 с «01» ноября 2006 г в рабочие дни с 8 00 до 16 30 (время московское) Официальный сайт, сайт правительства: http// www saratov gov ru, www.adm.bal ru (см приложение «Конкурсная документация») Конкурсная документация выдается бесплатно в форме электронного документа (на дискете)
9 Критерии оценки заявок	Наименьшая цена контракта, возможность работать по принципу отсрочки платежа до 30 дней, гарантийные обязательства до 12 месяцев, сроки поставки транспортного средства – в течение 10 дней со дня подписания муниципального контракта
10 Место и порядок подачи заявок Дата начала и окончания подачи заявок на участие в открытом конкурсе	Прием заявок осуществляется по адресу 413800 город Балаково, Саратовской области, ул. Трнавская 12, каб 308 Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте с «03» ноября 2006 года с 8 00 до 16 час 30 мин. в рабочие дни до « 04» декабря 2006 года 10 00 (время московское).
Дата, время вскрытия конвертов с заявками	Саратовская область, г. Балаково, ул Трнавская, 12, каб 324 «Зал заседаний» (3 этаж) здания администрации 04.12 2006 года в 10 00 (время московское
Дата рассмотрения заявок	Саратовская область, г. Балаково, ул Трнавская, 12, каб. 324 «Зал заседаний» в сроки установленные Федеральным законом № 94-ФЗ от 21.07.2005 г. (см. п. 1 ст. 27).

Информационное извещение о проведении открытого конкурса на право заключения муниципального контракта на проведение технической инвентаризации объектов недвижимости (сети водопровода, канализации здания сооружения) Балаковского муниципального образования

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования проводит открытый конкурс на выполнение работ по проведению технической инвентаризации объектов недвижимости (сети водопровода канализации, здания сооружения) Балаковского муниципального образования в 2006 году, который состоится 4 декабря 2006 года в 10.00 час. по адресу: 413800, Саратовская область, город Балаково, улица Трнавская,12, Комитет по управлению имуществом, каб.119, тел.62-01-23, ksa @.adm.bal.ru.

Финансирование будет осуществляться из бюджета Балаковского муниципального образования.

Предмет муниципального контракта

№ лота	Наименование работы	Место поставки	Срок исполнения	Характеристика объекта	Сети	Здания сооружения		Начальная цена контракта (тыс руб)
					Протяженность в одном нитке (км)	Площадь (кв м)	Кол-во (шт)	
1	Техническая инвентаризация объектов недвижимости Балаковского муниципального образования	413800, Саратовская область, город Балаково, улица Трнавская,12, Комитет по управлению имуществом БМО	4 квартал 2006года	Сети водопровода, здания, сооружения	61,9	8400	17	480,6
2				Сети канализации, здания, сооружения	50,8	13200	39	480,6

Условия оплаты - безналичный расчет производится после сдачи выполненной работы, оформленной актом (актами) сдачи-приемки, согласно техническому заданию из средств бюджета по мере поступления средств в 4 квартале 2006 года. Возможно авансирование в размере 30%.

С 3 ноября 2006 года по 04 декабря 2006 года 10.00 час. исполнители могут обратиться за конкурсной документацией по адресу: 413800, город Балаково Саратовской области, улица Трнавская,12, каб. №119, тел. 62-01-23 (КУИ БМО) официальный сайт www.admbal.ru. Конкурсная документация выдается бесплатно на основании письменного запроса заинтересованного лица.

Прием заявок осуществляется в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, с 03 ноября 2006 года по 04 декабря 2006 года 10.00 час. по адресу: 413800, город Балаково Саратовской области, ул.Трнавская,12, каб.№119 (КУИ БМО). Заявки на участие в открытом конкурсе подаются в письменной форме в запечатанных конвертах.

Критерии оценки заявок - цена контракта.

Место, дата и время вскрытия конвертов с заявками, место дата рассмотрения таких заявок, место и срок подведения итогов: Комитет по управлению имуществом 04 декабря 2006 год 10.00 час.

Размер обеспечения заявки не требуется.

Обеспечение контракта не требуется.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует *население о предстоящем* предоставлении земельного участка

- для размещения торгового павильона в г Балаково, ул. 60 лет СССР, район дома № 31 площадью 0.0012 га по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 30.1 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года *Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о приеме заявлений по* предоставлению в аренду земельного участка в г. Балаково, ул. Сазанлейская район дома № 17 площадью 0,1000 га для строительства индивидуального жилого дома

[illegible] дата время вскрытия конвертов с заявками	[illegible] Саратовская область, г. Балаково, ул Трнавская, 12 каб 324 «Зал заседании» (3 этаж) здания администрации 04 12 2006 года [illegible] время московское
12. Место и дата рассмотрения заявок	Саратовская область, г. Балаково, ул. Трнавская, 12, каб. 324 «Зал заседаний» в сроки установленные Федеральным законом № 94 от 21 07 2005 г. (см. п. 1 ст. 27).
13. Место и дата подведения итогов конкурса	Саратовская область, г. Балаково, ул. Трнавская, 12, каб. «Зал заседаний»в сроки установленные Федеральным законом № 94 от 21.07.2005 г. (см. п. 1 ст. 28).
14. Преимущества организациям инвалидов, учреждениям уголовно-исполнительной системы	Не установлены
15. Размер обеспечения заявки на участие в открытом конкурсе, срок и порядок внесения средств в качестве обеспечения такой заявки, реквизиты счета для перечисления указанных денежных средств, если данное требование установлено	Не требуется
16. Размер обеспечения исполнения государственного или муниципального контракта Срок и порядок предоставления обеспечения если оно установлено	Не требуется

Приложение №1 к объявлению-извещению

№ п п	Наименование учреждения, юридического лица	Адрес	Наименование	Количество	Краткая характеристика товара	Сроки поставки товара	Начальная цена контракта руб.
	Собрание депутатов Балаковского муниципального образования	г. Балаково ул Трнавская, 12 тел 62-21-49	Автомобиль ГАЗ-3102-501	1	Автомобиль ГАЗ-3102-501(новый)стандартной комплектации, цвет светлый, белый,антикоррозийная обработка подкрылков 4шт., автомагнитола «Pioner-30», климат-контроль ,титановые диски кованые 4шт.,чехлы автомобильные «Дутый салон», шипованная резина с дисками 4шт., гарантийное обслуживание не менее 1-го года.	10 дней, со дня подписания контракта	393625 бюдж

кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка:

- для размещения торгового павильона в г. Балаково, ул. 60 лет СССР, район дома № 31 площадью 0 0012 га по заявлению физи

кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о приеме заявлений по предоставлению в аренду земельного участка в г Балаково, ул. Сазанлейская, район дома № 17 площадью 0,1000 га для строительства индивидуального жилого дома.

Выписка из протокола заседания котировочной комиссии МУЗ «Стоматологической поликлиники №1».

г.Балаково

ЗАКАЗЧИК МУЗ "Стоматологическая поликлиника №1" 31 октября 2006г 13 час 30 мин время московское

ПОВЕСТКА ДНЯ

Вопрос 1. Утверждение итогов рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку стоматологических материалов.

Вопрос 2. Определение поставщика, котировочная заявка которого признана наилучшей.

ПОСТАНОВИЛИ:

1. Утвердить итоги рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку стоматологических материалов

Признать победителем в проведении запроса котировок на поставку стоматологических материалов ООО "Айсберг Д" г.Саратов ул. Огородная д. 209-3 и заключить контракт по лотам:

Лот1	4665,00 руб
Лот3	13050,00 руб
Лот 4	30985,00 руб
Лот 5	2300,00 руб
Лот 6	14870,00 руб.
Лот 7	19765,00 руб
Лот 8	12595,00 руб.
Лот 9	6375,00 руб
Лот 10	15775,00 руб
Лот 11	10984,00 руб
Лот 13	8195,00 руб
Лот 14	14405,00 руб
Лот 15	1727,00 руб
Лот 16	2660,00 руб
Лот 17	1180,00 руб
Лот 18	7210,00 руб

2. Признать победителем в проведении запроса котировок на поставку стоматологических материалов ИП Колодченко В.П. г. Балаково ул. Ленина д. 122 А и заключить контракт по лотам:

Лот 2	6371,00 руб
Лот 12	144 00 руб

Выписка из протокола от 30.10.2006 г. заседания единой конкурсной комиссии Управления дорожного хозяйства и благоустройства

Рассмотрение котировочных заявок, поданных на проведение процедуры запроса котировок для размещения муниципального заказа на выполнение работ «Аварийно-восстановительные работы объекта, поврежденного в результате весеннего половодья на р.Маянга» за счет средств областного бюджета

РЕШИЛИ признать победителем в проведении запроса котировок участника размещения заказа подавшим первым заявку - ООО «Спецстроймонтаж» и заключить с ним муниципальный контракт на выполнение «Аварийно-восстановительных работ объекта, поврежденного в результате весеннего половодья на р.Маянга», за счет средств областного бюджета, со стоимостью 68 441 рублей (шестьдесят восемь тысяч четыреста сорок четыре рубля).

Выписка из протокола от 31 октября 2006 г. заседания единой конкурсной комиссии Управления дорожного хозяйства и благоустройства

О результатах рассмотрения конкурсной комиссией заявок, поданных на участие в открытом конкурсе на выполнение работ «Текущее содержание городских дорог в зимний период 2006 года».

Согласно ФЗ № 94-ФЗ от 21.06.2005 г. статья 27 п.4 конкурс признается несостоявшимся.

РЕШИЛИ заключить муниципальные контракты, как с единственным исполнителем ЛОТ №1 - от ООО «Балаково-Жилкомсервис», 413800 г.Балаково, Саратовская область, Промзона, 19 Магистраль. Стоимость – 650 000 рублей (шестьсот пятьдесят тысяч рублей).

ЛОТ №2 МУП «Спец АТХ», РФ, 413800 Саратовская область г.Балаково. Стоимость 599 949 рублей (пятьсот девяносто девять тысяч девятьсот сорок девять рублей) ЛОТ №3 ООО «ДорКомСервис, РФ, 413800 г. Балаково, Промзона. Стоимость -749 272 рубля (семьсот сорок девять тысяч двести семьдесят два рубля)

[illegible] Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования
Главный редактор [illegible] И Н

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800 г Балаково
ул Гагарина 42а
Телефоны
редактор 44-64-75
бухгалтер 44-91-69
отдел информации 44-22-54
E-mail: balvesti@balakovo san.ru

Св-во о регистрации СМИ, ПИ №ФС8-0143 от 28 07 05г выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)
Оригинал-макет изготовлен в редакции
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья» г Саратов ул Вишневая 10
тел 65-40 33 Цена договорная
Тираж 3400 экз Заказ 5061

Согласно Закону о средствах массовой информации письмо адресованное в редакцию может быть использовано в сообщениях и материалах газеты Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам в чью компетенцию входит их рассмотрение
Мнение авторов газетных публикации может не совпадать с мнением редакции Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются
За содержание объявлении ответственность несет рекламодатель
Материалы помеченные знаком * публикуются на правах рекламы
Подписано в печать 1 11 2006 г в 15 30

БАЛАКОВСКИЕ
Вести
86 2.11.06 ЧЕТВЕРГ (3008)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦВЫПУСК ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

Саратовская область
Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Пятнадцатое заседание Совета МО город Балаково

РЕШЕНИЕ № 69

27 октября 2006 года

Об утверждении Положения о порядке противопожарной пропаганды и организации обучения мерам пожарной безопасности населения муниципального образования город Балаково»

Руководствуясь Федеральным законом № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом муниципального образования город Балаково. Совет муниципального образования город Балаково **РЕШИЛ:**

1.Утвердить Положение «О порядке проведения противопожарной пропаганды и организации обучения мерам пожарной безопасности населения муниципального образования город Балаково» в соответствии с Приложением.

2. Настоящее решение вступает в силу с момента его официального опубликования.

А.Ф.ПАРШИН, глава МО г.Балаково

Приложение к решению Совета муниципального образования город Балаково № 69 от 27.10.2006 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«О порядке проведения противопожарной пропаганды и организации обучения населения муниципального образования город Балаково мерам пожарной безопасности»

I. Общие положения

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 г № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 21 декабря 1994 года N 69-ФЗ «О пожарной безопасности», требованиями Правил пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03) Законом Саратовской области от 28 ноября 2006 ЗСО «О порядке решения вопросов местного значения [illegible] самоуправления вновь образованных поселений [illegible] в 2006 году Законом Саратовской области от 28 [illegible] Саратовской

образцов видов первичных средств пожаротушения, противопожарного инвентаря, пожарной сигнализации и связи, имеющихся в организации). Вводный противопожарный инструктаж проводится инженером по охране труда и пожарной безопасности или должностным лицом, на которое приказом по организации возложены эти обязанности.

О проведении вводного инструктажа по пожарной безопасности делается запись в журнале регистрации вводного инструктажа с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего, а также отметки в документе о приеме на работу или в контрольном листке.

2.4. Первичный инструктаж по пожарной безопасности в организации до начала производственной деятельности проводится со всеми вновь принятыми (в том числе временно) или переведенными из одной организации в другую работниками, командированными, учащимися, студентами, прибывшими на производственную практику или обучение, строителями и другими работниками, выполняющими строительные, монтажные и иные работы (услуги) на территории организации.

Первичный инструктаж с жильцами многоквартирных жилых домов перед их заселением организуют руководители соответствующих жилищно-эксплуатационных участков, организаций или председатели товариществ собственников жилья.

Первичный инструктаж с членами садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединений, гаражных кооперативов организуют председатели соответствующих объединений

2.5. Повторный противопожарный инструктаж проходят все работающие в организации не реже 1 раза в шесть месяцев. В ходе повторного инструктажа проверяются знания правил и инструкции по пожарной безопасности. По согласованию с территориальным органом государственного пожарного надзора для некоторых категорий работников может быть установлен более продолжительный (до 1 года) срок для прохождения повторного инструктажа.

Повторный инструктаж с жителями индивидуальных (частных) многоквартирных жилых домов, общежитий, членами садоводческих товариществ и гаражных кооперативов проводится по мере необходимости по инициативе администрации муниципального образования город Балаково, председателей товариществ собственников жилья, садовых товариществ, гаражных кооперативов, а также по требованию территориальных органов государственного пожарного надзора, подразделений государственной противопожарной службы, но не реже чем 1 раз в год

2.6. Внеплановый противопожарный инструктаж проводится в следующих случаях:

- неблагоприятная обстановка с пожарами или гибель людей при по-

Конкретный состав, порядок и форму проведения работы комиссии по проверке знаний определяют руководители предприятий

3.6 Перечень контрольных вопросов для проверки знаний работников предприятий муниципальной собственности разрабатывается соответствующими министерствами и ведомствами с учетом направленности производственной деятельности.

3.7. В случаях использования при проверке знаний работников контрольно-обучающих машин на базе персональных ЭВМ разработанная программа должна обеспечить возможность использования ее в режиме обучения и предварительного ознакомления с контрольными вопросами

3.8. Результаты обучения и проверки знаний по пожарной безопасности в объеме пожарно-технического минимума работников предприятий оформляются протоколом по форме согласно Приложению № 1 к настоящему Положению. Протокол подписывается председателем и членами квалификационной комиссии

3.9. Лицам, прошедшим проверку знаний, выдается удостоверение установленного образца за подписью председателя комиссии, заверенное печатью предприятия, выдавшего удостоверение.

3.10. Работники, не прошедшие проверку знаний из-за неудовлетворительной подготовки, обязаны в срок не позднее одного месяца пройти повторную проверку. Допуск к выполнению служебных обязанностей работников, не прошедших повторную проверку знаний, решается руководителем в установленном порядке.

3.11. Контроль за своевременным проведением проверки знаний работников осуществляется должностными лицами Государственной противопожарной службы или иными лицами, уполномоченными приказом (распоряжениями руководителя организации на осуществление пожарной профилактики

IV. Противопожарная пропаганда

4.1. Противопожарная пропаганда является одной из форм обучения населения мерам пожарной безопасности.

4.2 Противопожарная пропаганда на территории муниципального образования город Балаково проводится подразделениями государственной противопожарной службы, подразделениями государственного пожарного надзора и администрацией муниципального образования город Балаково.

4.3. Противопожарная пропаганда осуществляется через средства массовой информации, сеть Интернет, а также посредством издания и распространения специальной литературы и рекламной продукции, организации тематических выставок, смотров, конкурсов, семинаров, конференций, оборудования стендов, уголков, комнат пожарной безопасности в организациях и образовательных учреждениях, установки на улицах и в местах с массовым пребыванием людей рекламных щитов, плакатов и других средств наружной рекламы, использования иных, не запрещенных законодательством Российской Федерации форм информирования населения

V. Обучение мерам пожарной безопасности в организациях

5.1. Обучение мерам пожарной безопасности руководителей, инженерно-технического персонала организаций, должностных лиц организаций, в установленном порядке назначенных ответственными за обеспечение пожарной безопасности, индивидуальных предпринимателей, а также рабочих, занятых во взрывоопасных и пожароопасных производствах и (или) осуществляющих сварочные, огневые, окрасочные и другие пожароопасные работы, проводится в объеме пожарно-технического минимума с получением документа о прохождении обучения мерам пожарной безопасности.

5.2 На руководителей организаций возлагаются обязанности по:

- разработке и изучения работниками организации инструкций о мерах пожарной безопасности;

- разработке планов эвакуации людей при пожаре, инструкций, определяющих порядок действий должностных лиц, рабочих служащих и обслуживающего персонала при возникновении пожара на подведомственных объектах, а также изучения этих документов и проведения практических тренировок по их отработке не реже одного раза в полугодие

- проведению противопожарного инструктажа (вводный первичный повторный, внеплановый и целевой),

- проведению обучения работников мерам пожарной безопасности

законом от 21 декабря 1994 года N 69-ФЗ «О пожарной безопасности» Российской Федерации», Федеральными требованиями Правил пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03) Законом Саратовской области от 28 ноября 2005 г. № 108-ЗСО «О порядке решения вопросов местного значения органами местного самоуправления вновь образованных поселений Саратовской области в 2006 году», Законом Саратовской области от 28 февраля 2005 г N 19-ЗСО «О пожарной безопасности Саратовской области» и определяет общий порядок проведения противопожарной пропаганды и организации обучения мерам пожарной безопасности населения на территории муниципального образования город Балаково и распространяется на всех граждан, проживающих или временно пребывающих на территории города Балаково, в том числе иностранных граждан и лиц без гражданства, а также на все организации, независимо от организационно-правовых форм и форм собственности в том числе индивидуальных предпринимателей, действующих без образования юридического лица, детские дошкольные общеобразовательные профессиональные, средние и высшие учебные заведения (далее - учебные заведения), расположенные на территории муниципального образования города Балаково.

1.2. Противопожарная пропаганда населения проводится в целях обучения граждан правилам безопасного поведения, соблюдения противопожарного режима в организации и в быту, умения пользоваться первичными средствами пожаротушения, вызова пожарной охраны и действиям в случае пожара

1.3. Обучение населения мерам пожарной безопасности на территории города Балаково проводится в целях подготовки по предупреждению пожаров и действиям в случае их возникновения

1.4. Обучение населения мерам пожарной безопасности проводится по месту работы, учебы, а также по месту проживания или месту временного пребывания в форме пожарно-технического минимума (минимальный объем знаний по пожарной безопасности), противопожарных инструктажей (ознакомление работников организаций, учащихся и населения с инструкциями по пожарной безопасности), пожарно-технических конференций, семинаров, лекций, бесед и т.п

1.5. Обучение учащихся учебных и дошкольных заведений мерам пожарной безопасности осуществляется посредством

- преподавания в рамках уроков по основам безопасности жизнедеятельности;
- тематических творческих конкурсов среди детей разных возрастных групп;
- мероприятий по пожарно-спасательному спорту;
- экскурсий в пожарно-спасательные подразделения с показом техники и проведением открытого урока на тему: «обеспечение безопасности жизни»;
- организации тематических утренников, игр и викторин;
- оформления уголков пожарной безопасности и т.п

II. Противопожарный инструктаж.

2.1. В каждой организации приказом или иным распорядительным документом руководителя устанавливается порядок и место противопожарного инструктажа.

2.2. Все вновь поступившие (прибывшие) на работу в организацию, в том числе временные работники, студенты, учащиеся, работники, выполняющие строительные, монтажные и иные работы (услуги), а также граждане (в том числе иностранные) перед их поселением в гостиницы, кемпинги, общежития, индивидуальные (частные) многоквартирные жилые дома проходят первичный инструктаж по пожарной безопасности

2.3. Вводный инструктаж по пожарной безопасности проходят все вновь принятые на работу (службу) независимо от их образования, стажа работы по данной профессии или должности, временные работники, командированные, учащиеся и студенты, прибывшие на производственное обучение или практику.

Вводный противопожарный инструктаж проводится в кабинете охраны труда или специально оборудованном помещении с использованием технических средств обучения и наглядных пособий (плакатов, натурных образцов, макетов, моделей, схем, видеофильмов, диафильмов, инициативе администрации муниципального образования город Балаково, председателей товариществ собственников жилья, садовых товариществ гаражных кооперативов, а также по требованию территориальных органов государственного пожарного надзора, подразделений государственной противопожарной службы, но не реже чем 1 раз в год.

2.6. Внеплановый противопожарный инструктаж проводится в следующих случаях:

- неблагоприятная обстановка с пожарами или гибель людей при пожарах на территории города Балаково
- возникновение пожаров на территории организации,
- изменение нормативно-правовых требований в области пожарной безопасности;
- изменение технологического процесса производства, перепрофилирование помещений, замена оборудования, требующие дополнительных знаний в области пожарной безопасности.
- перерыва в работе более 60 календарных дней, а для работ, к которым предъявляются повышенные требования пожарной безопасности – более 30 календарных дней;
- по требованию противопожарной службы, иных лиц, уполномоченных на осуществление пожарной профилактики

О проведении внепланового инструктажа делается отметка в журнале регистрации инструктажей с указанием причин его проведения.

2.7. Целевой противопожарный инструктаж проводится при выполнении работником разовых работ, не связанных с прямыми обязанностями по специальности, с лицами, допущенными к проведению огневых работ, перед их производством в пожароопасных и взрывопожароопасных помещениях и установках, на которые оформляются наряд-допуск, разрешение или другие разрешительные документы, а также в аварийных ситуациях.

Целевой инструктаж проводится непосредственно руководителем работ и фиксируется в журнале инструктажей, а в установленных правилами пожарной безопасности случаях – в наряде-допуске на выполнение работ

Целевые инструктажи с жителями индивидуальных (частных), многоквартирных жилых домов проводятся по мере необходимости с учетом обстановки с пожарами на территории муниципального образования город Балаково. Организация таких инструктажей осуществляется по инициативе:

- территориального подразделения государственного пожарного надзора;
- территориального подразделения противопожарной службы;
- администрации муниципального образования город Балаково.

2.8. Проведение противопожарных инструктажей допускается совмещать с проведением соответствующих инструктажей по охране труда, при этом их регистрация производится в разных журналах.

III. Пожарно-технический минимум.

3.1. Обучение в объеме пожарно-технического минимума может проводиться на базе учебных центров, имеющих лицензию Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее - МЧС России) на деятельность по предупреждению и тушению пожаров, по типовым программам обучения.

3.2. Обучение мерам пожарной безопасности работников (служащих) организаций осуществляют специалисты, имеющие соответствующее образование и прошедшие обучение на базе специализированного образовательного учреждения в сфере пожарной безопасности.

3.3.Обучение мерам пожарной безопасности учащихся образовательных учреждений проводится по специальным программам, согласованным с органами государственного пожарного надзора.

3.4. Проверка знаний проводится комиссией, состоящей не менее чем из трех человек, в соответствии с графиком, утвержденным руководителем предприятия Лица, проходящие проверку знаний, должны быть ознакомлены с графиком.

3.5. В состав комиссии по проверке знаний включаются руководители, а также представители органов государственной противопожарной службы (по согласованию с ними) и представители учебных комбинатов,

пожарной безопасности.

- разработке планов эвакуации людей при пожаре, инструкций, определяющих порядок действий должностных лиц, рабочих, служащих и обслуживающего персонала при возникновении пожара на подведомственных объектах, а также изучения этих документов и проведения практических тренировок по их отработке не реже одного раза в полугодие
- проведению противопожарного инструктажа (вводный, первичный, повторный, внеплановый и целевой),
- проведению обучения работников мерам пожарной безопасности по программам пожарно-технического минимума По окончании обучения работнику выдается документ, установленного образца подтверждающий прохождение обучения мерам пожарной безопасности

Такое обучение проводят организации, имеющие лицензию МЧС России на деятельность по предупреждению и тушению пожаров,

5.3. Руководитель организации своим приказом или иным распорядительным документом устанавливает:

- порядок и место проведения противопожарного инструктажа и обучения по программам пожарно-технического минимума
- перечень работников которые должны проходить обучение по программам пожарно-технического минимума в организациях, имеющих лицензию МЧС России на деятельность по предупреждению и тушению пожаров;
- перечень должностных лиц, прошедших обучение по программе пожарно-технического минимума, в соответствии с перечнем должностей, подлежащих обучению пожарно-техническому обязательному минимуму согласно Приложению № 2, и имеющих документ о прохождении обучения мерам пожарной безопасности, на которых возлагается обязанность по проведению противопожарных инструктажей.

5.4. Допуск вновь принятого работника к работе в организации осуществляется только после прохождения первичного противопожарного инструктажа.

VI. Обучение мерам пожарной безопасности населения по месту проживания.

6.1 Обучение мерам пожарной безопасности населения по месту жительства проводится в форме инструктажей по пожарной безопасности с регистрацией проинструктированных лиц в специальном журнале (ведомости) под роспись.

6.2. Противопожарный инструктаж граждан по месту проживания или временного пребывания проводится представителями администрации соответствующей организации (общежития, гостиницы, лечебно-оздоровительного учреждения и т.д.).

6.3. Противопожарные инструктажи с жителями индивидуальных (частных) многоквартирных жилых домов, общежитий, членами садоводческих товариществ, а также гаражных кооперативов могут проводиться

- в ходе мероприятий по контролю за состоянием пожарной безопасности, осуществляемых территориальными органами государственного пожарного надзора;
- в ходе собраний с населением;
- при осуществлении специальных рейдов по жилому сектору, садовым домам, гаражным кооперативам, организованным в соответствии с действующим законодательством территориальными органами государственного пожарного надзора, подразделениями противопожарной службы администрацией муниципального образования город Балаково.

VII. Обучение мерам пожарной безопасности детей и учащихся в образовательных учреждениях

7.1 Обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в учебных заведениях мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам согласованным с федеральным органом исполнительной власти уполномоченным на решение задач в области пожарной безопасности

7.2 Учебными заведениями создаются добровольные дружины юных пожарных Обучение юных пожарных осуществляется в соответствии с программами и в порядке определяемыми федеральным органом исполнительной власти уполномоченным на решение задач в области пожарной безопасности

ПЕРЕЧЕНЬ ДОЛЖНОСТЕЙ

подлежащих обучению пожарно-техническому обязательному минимуму

№	Категория обучаемых	Кол-во учебных часов	Периодичность занятий
1	2	3	4
1	Руководители предприятий, учреждений, организаций, объектов и иных юридических лиц независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности	30	Раз в три года
2	Главные инженеры учреждений, организаций, объектов	30	Раз в три года
3	Начальники отделов учреждений, организаций, объектов	21	Раз в два года
4	Начальники цехов (участков) учреждений, организаций, объектов	21	Раз в два года
5	Начальники производств учреждений, организаций, объектов	21	Раз в два года
6	Начальник лабораторией учреждений, организаций, объектов	21	Раз в два года
7	Начальники смены учреждений, организаций, объектов	21	Раз в два года
8	Мастера цехов (участков) учреждений, организаций, объектов	15	Раз в два года
9	Бригадиры участков	8	Ежегодно
10	Лица, назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности помещений, предприятий, организаций, объектов	21	Раз в два года
11	Руководители отделов техники безопасности	25	Раз в два года
12	Руководящие должности работников ИТР	15	Раз в два года
13	Руководители образовательных учреждений	20	Раз в два года
14	Декан факультета	15	Раз в два года
15	Заведующий кафедрой	15	Раз в два года
16	Преподаватели колледжей, институтов, университетов и других вузов	7	Ежегодно
17	Преподаватели, мастера в системе специального образования	7	Ежегодно
18	Преподаватели в средней школе	7	Ежегодно
19	Преподавательский персонал начального образования	7	Ежегодно
20	Заведующие дошкольным воспитанием	15	Раз в два года
21	Воспитатели и персонал дошкольного воспитания и обучения	7	Ежегодно
22	Воспитатели пионерских лагерей	7	Ежегодно
23	Руководители учреждений социальной защиты	15	Ежегодно
24	Руководители лечебных учреждений	15	Раз в два года
25	Служащие занятые хозяйственным обслуживанием лечебных учреждений	7	Ежегодно
26	Заведующие медицинским отделением	15	Раз в два года
27	Сестры хозяйки медицинского отделения	7	Ежегодно
28	Фармацевты	7	Ежегодно
29	Руководители лечебно- профилактических учреждений	15	Раз в два года
30	Служащие занятые хозяйственным	7	Ежегодно
[illegible]	Руководители культурно-зрелищных учреждений	15	Раз в два года
[illegible]	Служащие занятые хозяйственным обслуживанием культурно-[illegible] учреждений	7	Ежегодно
[illegible]	[illegible] культурно-массовых мероприятий	7	Ежегодно
[illegible]	[illegible] учреждений различного [illegible]	9	Раз в два года
[illegible]	[illegible] занятые хозяйственным обслуживанием [illegible]ательных учреждений	7	Ежегодно
[illegible]	[illegible]дители спортивных учреждений различного профиля	9	Раз в два года
[illegible]	[illegible]дители, приемщики малых учреждений, организаций и [illegible]-бытового обслуживания	9	Раз в два года
[illegible]	[illegible]	15	Раз в два года
[illegible]	[illegible] малых предприятий общественного питания.	9	Раз в два года
[illegible]	[illegible] (в ресторане, кафе.	9	Ежегодно

Саратовская область
Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет МО город Балаково
Пятнадцатое заседание Совета муниципального образования город Балаково

Р Е Ш Е Н И Е № 71

27 октября 2006 года

Об утверждении Положения «О порядке управления собственностью на территории муниципального образования город Балаково»

Руководствуясь Федеральным законом № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом муниципального образования город Балаково, Совет муниципального образования город Балаково **РЕШИЛ:**

1. Утвердить Положение «О порядке управления собственностью на территории муниципального образования город Балаково» в соответствии с Приложением.
2. Настоящее решение вступает в силу с момента его официального опубликования.

А.Ф.ПАРШИН, главаМО г.Балаково

Приложение к решению Совета муниципального образования город Балаково № 71 от 27.10.2006 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«О порядке управления муниципальной собственностью муниципального образования город Балаково»

Настоящее положение в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Земельным кодексом Российской Федерации, Градостроительным кодексом Российской Федерации, Федеральным законом «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом «О приватизации государственного и муниципального имущества», Федеральным законом «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях», Уставом муниципального образования город Балаково, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Саратовской области и органов местного самоуправления, устанавливает порядок и основные принципы управления муниципальной собственностью, полномочия органов местного самоуправления в этой сфере, определяет виды сделок с объектами муниципальной собственности и правовое положение муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений, регламентирует порядок управления, в том числе отчуждения, муниципальной собственности в различных формах.

держащаяся на бумажных и электронных носителях информационная система, представляющая собой построенный на единых методологических и программно-технических принципах перечень сведений об объектах учета.

Статья 2. Основные цели, задачи и принципы управления муниципальной собственностью

1. Муниципальная политика в области управления муниципальной собственностью преследует следующие цели:

1.1. Увеличение доходов местного бюджета на основе эффективного управления муниципальной собственностью.

1.2. Оптимизация структуры муниципальной собственности в интересах обеспечения устойчивых предпосылок для социально-экономического развития.

1.3. Вовлечение максимального количества объектов муниципальной собственности в процесс совершенствования управления.

1.4. Использование муниципальных активов в качестве инструмента для привлечения инвестиций в реальный сектор муниципальной экономики.

1.5. Повышение конкурентоспособности муниципальных коммерческих организаций, улучшение финансово-экономических показателей их деятельности путем содействия внутренним преобразованиям в них и прекращению выполнения несвойственных им функций.

2. Для реализации указанных целей органам муниципального управления необходимо решать следующие задачи:

2.1. Полная инвентаризация объектов муниципальной собственности, разработка и реализация системы учета этих объектов и оформление прав на них.

2.2. Повышение эффективности управления муниципальной собственностью с использованием всех современных методов и финансовых инструментов, детальная правовая регламентация процессов управления.

2.3. Классификация объектов муниципальной собственности по признакам, определяющим специфику управления.

2.4 Оптимизация количества объектов управления и переход к пообъектному управлению.

2.5 Определение цели муниципального управления по каждому объекту управления [illegible]пе объектов).

2.6. Обеспечение прав муниципального [illegible] разования как участника (акционера) коммерческих и некоммерческих организаций.

2.7 Обеспечения контроля за [illegible]нием и сохранностью муниципальн[illegible]ности, а также контроля за [illegible]

населения

	Руководители малых предприятий общественного питания ресторанов и гостиниц	9	Ежегодно
40	Заведующий производством (в ресторане, кафе столовой)	9	Ежегодно
41	Бармены, официанты, повара	7	Ежегодно
42	Заведующий отделом (в торговле)	9	Ежегодно
43	Заведующий секцией	9	Ежегодно
44	Заведующий складом	9	Ежегодно
45	Кладовщики-маркировщики, комплектовщики товаров, укладчики-упаковщики	7	Ежегодно
46	Продавцы магазинов, палаток и рынков	7	Ежегодно
47	Руководители туристических учреждений различного профиля	9	Раз в два года
48	Служащие бюро путешествий туристических и транспортных агентств	7	Ежегодно
49	Служащие, занятые приемом и информированием посетителей	7	Ежегодно
50	Организаторы путешествий	7	Ежегодно
51	Заведующий этажом гостиницы, дежурные по этажу гостиницы	8	Ежегодно
52	Заведующий камерой хранения	8	Ежегодно
53	Служащие библиотек, почтовых и других служб	7	Ежегодно
54	Кондукторы общественного транспорта	7	Ежегодно
55	Водители общественного транспорта	7	Ежегодно
56	Водители общественного транспорта с газобаллонным оборудованием	8	Ежегодно
57	Водители городского электрического транспорта (троллейбуса)	7	Ежегодно
58	Водители автотранспорта с газобаллонным оборудованием	8	Ежегодно
60	Водители тяжелых грузовиков и фургонов	7	Ежегодно
61	Специалисты по ремонту автотранспорта	7	Ежегодно
62	Работники автозаправочных станций	8	Ежегодно
63	Аккумуляторщики	7	Ежегодно
64	Операторы ЭВМ	8	Ежегодно
65	Операторы - заправщики ГСМ	7	Ежегодно
66	Операторы - заправщики газобаллонного оборудования	8	Ежегодно
67	Администратор (всех наименований)	8	Ежегодно
68	Персонал культовых учреждений	7	Ежегодно
69	Комендант здания	7	Ежегодно
70	Женские и мужские парикмахеры, косметологи и работники родственных профессий	7	Ежегодно
71	Заведующий хранилищем	8	Ежегодно
72	Дежурный по общежитию	8	Ежегодно
73	Работники лесного хозяйства	7	Ежегодно
74	Персонал деревообрабатывающего производства	9	Ежегодно
75	Операторы, аппаратчики и машинисты промышленных установок	7	Ежегодно
76	Операторы, аппаратчики и машинисты оборудования по производству резины, пластических масс	7	Ежегодно
77	Формовщики, кузнецы, паяльщики	7	Ежегодно
78	Работники по ремонту квартир, мебели, электробытовых приборов, теле-и радиоаппаратуры, часов и др.	7	Ежегодно
79	Плотники и столяры	9	Ежегодно
80	Паркетчики и настильщики полов	9	Ежегодно
81	Маляры, кровельщики, изолировщики	10	Ежегодно
82	Монтажники-электрики	10	Ежегодно
83	Газоэлектросварщики	15	Ежегодно
84	Электросварщики	15	Ежегодно
85	Мотористы	7	Ежегодно
86	Операторы хлебоприемных пунктов	7	Ежегодно
87	Охранники	7	Ежегодно
88	Сторожа (вахтеры), гардеробщики, лифтеры	7	Ежегодно
89	Крановщики, бульдозеристы	10	Ежегодно
90	Слесарь	15	Ежегодно

стного самоуправления в этой сфере, определяет виды сделок с объектами муниципальной собственности и правовое положение муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений, регламентирует порядок управления, в том числе отчуждения, муниципальной собственности в различных формах.

I. Общие положения

Статья 1. Понятия и термины, применяемые в настоящем Положении

Для целей настоящего Положения применяются следующие понятия и термины.

муниципальная собственность муниципального образования город Балаково (далее – муниципальная собственность) – имущество, принадлежащее на праве собственности муниципальному образованию город Балаково;

управление муниципальной собственностью муниципального образования город Балаково (далее – управление муниципальной собственностью) – реализация муниципальным образованием город Балаково права владения, пользования и распоряжения имуществом, находящимся в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково;

муниципальная казна муниципального образования город Балаково (далее муниципальная казна) – имущество, находящееся в муниципальной собственности, не закрепленное за муниципальными предприятиями и учреждениями;

муниципальное предприятие муниципального образования город Балаково (далее – муниципальное предприятие) – унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения;

муниципальное казенное предприятие муниципального образования город Балаково (далее – казенное предприятие) – унитарное предприятие, основанное на праве оперативного управления;

муниципальное учреждение муниципального образования город Балаково (далее – муниципальное учреждение) – некоммерческая организация, созданная муниципальным образованием город Балаково для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера и финансируемая им полностью или частично;

приватизация муниципальной собственности муниципального образования город Балаково – возмездное отчуждение имущества, находящегося в муниципальной собственности муниципального образования город Балаково, в собственность физических и (или) юридических лиц, за исключением случаев, предусмотренных статьей 3 Федерального закона О приватизации государственного и муниципального имущества»;

реестр муниципальной собственности - со-

пе объектов)

*2 6. Обеспечение прав муниципального об*разования как участника (акционера) коммерческих и некоммерческих организаций.

2 7 Обеспечения контроля за использованием и сохранностью муниципальной собственности, а также контроля за деятельностью лиц, привлекаемых в качестве управляющих

2 8 Обеспечение поступления дополнительных доходов в местный бюджет путем создания новых возобновляемых источников платежей и более эффективного использования имеющегося имущества.

3. Реализация задач определенных настоящей статьей является приоритетной для всех органов муниципального управления

4. Основой управления муниципальной собственностью, обеспечивающей достижение указанных целей и решение вытекающих из них задач являются следующие принципы управления муниципальной собственностью

4.1. Определение цели управления.

4 2. Выбор способа достижения цели

4 3 Построение системы управления

4 4 Обеспечение эффективности управления

4.5. Обеспечение профессионализма управления.

II. Объекты муниципальной собственности

Статья 3. Муниципальная собственность

1. Для решения вопросов местного значения в собственности муниципального образования город Балаково может находиться следующее имущество:

1.1. Имущество, предназначенное для электро-, тепло-, газо- и водоснабжения населения, водоотведения, снабжения населения топливом, для освещения улиц муниципального образования.

1.2. Автомобильные дороги общего пользования, мосты и иные транспортные инженерные сооружения муниципального образования, за исключением автомобильных дорог общего пользования, мостов и иных транспортных инженерных сооружений федерального и регионального значения, а также имущество, предназначенное для их обслуживания

1.3. Жилищный фонд социального использования для обеспечения малоимущих граждан, проживающих в муниципальном образовании и нуждающихся в улучшении жилищных условий, жилыми помещениями на условиях договора социального найма, а также имущество, необходимое для содержания муниципального жилищного фонда

1 4. Пассажирский транспорт и другое имущество, предназначенные для транспортного обслуживания населения в муниципальном образовании

1 5 Имущество предназначенное для предупреждения и ликвидации последствий

вычайных ситуаций в муниципальном образовании.

1.6. Объекты, а также пожарное оборудование и снаряжение, предназначенные для обеспечения первичных мер по тушению пожаров.

1.7. Имущество библиотек муниципального образования.

1.8. Имущество, предназначенное для организации досуга и обеспечения жителей муниципального образования услугами организаций культуры.

1.9. Объекты культурного наследия (памятники истории и культуры) независимо от категории их историко-культурного значения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.10. Имущество, предназначенное для развития на территории муниципального образования физической культуры и массового спорта.

1.11. Имущество, предназначенное для организации благоустройства и озеленения территории муниципального образования, в том числе для обустройства мест общего пользования и мест массового отдыха населения.

1.12. Имущество, предназначенное для сбора и вывоза бытовых отходов и мусора.

1.13. Имущество, включая земельные участки, предназначенные для организации ритуальных услуг и содержания мест захоронения.

1.14. Имущество, предназначенное для официального опубликования (обнародования) муниципальных правовых актов, иной официальной информации.

1.15. Земельные участки, отнесенные к муниципальной собственности муниципального образования в соответствии с федеральными законами.

1.16. Обособленные водные объекты на территории муниципального образования.

1.17. Леса, расположенные в границах муниципального образования.

1.18. Имущество, предназначенное для создания, развития и обеспечения охраны лечебно-оздоровительных местностей и курортов местного значения на территории муниципального образования.

1.19. Имущество, предназначенное для организации защиты населения и территории муниципального образования от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1.20. Имущество, предназначенное для обеспечения безопасности людей на водных объектах, охраны их жизни и здоровья.

2. В собственности муниципального образования город Балаково может находиться также имущество, предназначенное для обеспечения деятельности органов местного самоуправления и должностных лиц местного самоуправления муниципального образования, муниципальных служащих, работников муниципальных предприятий и учреждений в соответствии с нормативными правовыми актами Совета муниципального образования город Балаково.

3. В собственности муниципального образова-

- Совет муниципального образования город Балаково;

- глава администрации муниципального образования город Балаково;

- администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения)

Статья 6. Полномочия Совета муниципального образования город Балаково в вопросах управления муниципальной собственностью:

1. Совет муниципального образования город Балаково

1.1. Принимает нормативные правовые акты в сфере управления муниципальной собственностью

1.2. Определяет порядок управления муниципальной собственностью

1.3. Определяет перечень объектов муниципальной собственности, не подлежащих отчуждению, а также перечень объектов муниципальной собственности, отчуждаемых в особом порядке.

1.4. Утверждает планы приватизации муниципальной собственности и заслушивает отчеты об их исполнении

1.5. Принимает решения о передаче объектов муниципальной собственности в собственность других муниципальных образований, в государственную собственность Саратовской области, в государственную собственность Российской Федерации, в собственность юридических и физических лиц.

1.6. Устанавливает особый правовой режим отдельных объектов муниципальной собственности.

1.7. Утверждает порядок принятия объектов в муниципальную собственность муниципального образования

1.8. Определяет порядок принятия решения о создании, реорганизации и ликвидации муниципальных предприятий и учреждений, а также об установлении тарифов на услуги муниципальных предприятий и учреждений.

1.9. Принимает решение об учреждении межмуниципальных хозяйственных обществ в форме закрытых акционерных обществ и обществ с ограниченной ответственностью.

1.10. Принимает решение о создании муниципальных некоммерческих организаций в форме автономных некоммерческих организаций и фондов.

2. Совет муниципального образования город Балаково вправе осуществлять иные полномочия в соответствии с федеральным законодательством, законодательством Саратовской области, Уставом муниципального образования город Балаково

Статья 7. Полномочия главы администрации муниципального образования город Балаково в

собственника имущества муниципального унитарного предприятия.

1.5. Организует учет и инвентаризацию муниципальной собственности

1.6. Осуществляет отчуждение муниципальной собственности в соответствии с планом приватизации муниципального имущества, а также отчуждение имущественных прав

1.7. Проводит анализ эффективности использования муниципальной собственности

1.8. Сдает в аренду объекты муниципальной собственности

1.9. В установленном порядке осуществляет передачу муниципальной собственности в хозяйственное ведение и (или) оперативное управление муниципальных унитарных предприятий и муниципальных учреждений.

1.10. В установленном порядке управляет муниципальной собственностью, находящейся в муниципальной казне.

1.11. Представляет и защищает интересы муниципального образования город Балаково в суде, в органах управления хозяйственных обществ, при решении имущественных вопросов, в том числе при ликвидации, банкротстве (несостоятельности) муниципальных предприятий.

1.12. Ведет учет акций, вкладов (паев) и долей, находящихся в муниципальной собственности, контроль за поступлением дивидендов по ним в местный бюджет.

1.13. Осуществляет иные полномочия в соответствии с федеральным законодательством, законодательством Саратовской области, Уставом муниципального образования город Балаково и иными муниципальными правовыми актами, настоящим Положением.

IV. Контроль за управлением муниципальной собственностью

Статья 9. Органы, осуществляющие контроль за управлением муниципальной собственностью

1. Контроль за управлением муниципальной собственностью в муниципальном образовании город Балаково осуществляют:

1.1. Совет муниципального образования город Балаково.

1.2. Глава администрации муниципального образования город Балаково.

1.3. Администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственный за имущественные отношения).

1.4. Контрольно-счетная комиссия муниципального образования город Балаково.

2. Порядок, формы, виды контрольных действий органов местного самоуправления за использованием объектов муниципальной собственнос-

равления администрации муниципального образования город Балаково ответственный за имущественные отношения)

1.1. Назначает и (или) производит проверки (ревизии, инвентаризацию, аудит), обращается в специально уполномоченные государственные и муниципальные органы власти с предложениями о проведении проверок

1.2. Истребует от руководителей муниципальных унитарных предприятий и учреждений ежемесячные, квартальные, полугодовые и годовые отчеты об использовании муниципального имущества.

1.3. Контролирует поступление в местный бюджет отчислений от прибыли муниципальных унитарных предприятий при использовании ими муниципального имущества, находящего у них в хозяйственном ведении, а также дивидендов от принадлежащих муниципальному образованию город Балаково акций (долей) и иных, предусмотренных договорами, платежей за использование муниципального имущества, переданного физическим и юридическим лицам.

1.4. Контролирует поступление в местный бюджет доходов от аренды муниципальной собственности.

1.5. Осуществляет муниципальный имущественный и земельный контроль.

1.6. Осуществляет иные полномочия в соответствии с действующим законодательством и муниципальными правовыми актами.

V. Совершение сделок с объектами муниципальной собственности администрацией муниципального образования город Балаково

Статья 14. Виды сделок с объектами муниципальной собственности

1. Администрация муниципального образования город Балаково вправе передавать объекты муниципальной собственности во временное или в постоянное владение и/или пользование физическим и юридическим лицам, органам государственной власти Российской Федерации, органам государственной власти Саратовской области и органам местного самоуправления иных муниципальных образований, отчуждать, совершать иные сделки в соответствии с федеральными законами

2. В отношении объектов муниципальной собственности могут совершаться любые сделки, не противоречащие гражданскому законодательству, законодательству Саратовской области и муниципальным правовым актам, в том числе

2.1. Договоры купли-продажи

2.2. Договоры мены

2.3. Договоры безвозмездной передачи

2.4. Договоры аренды (имущественного [illegible]

2.5. Залоговые сделки

2.6. Договоры безвозмездного пользования [illegible]

[illegible] местного самоуправления муниципального образования, муниципальных служащих, работников муниципальных предприятий и учреждений в соответствии с нормативными правовыми актами Совета муниципального образования город Балаково

3. В собственности муниципального образования город Балаково также может находиться имущество, необходимое для осуществления полномочий, право осуществления которых предоставлено органам местного самоуправления муниципального образования федеральными законами.

Статья 4. Реестр муниципальной собственности

1. В целях создания единой информационной базы по объектам муниципальной собственности для учета муниципального имущества органом муниципального управления, ответственным за организацию учета и ведение реестра муниципального имущества администрации муниципального образования город Балаково, ведется реестр объектов муниципальной собственности. Порядок ведения и содержание данного реестра устанавливается Положением «Об организации учета муниципального имущества и ведении Реестра имущества муниципального образования город Балаково», утверждаемым Советом муниципального образования город Балаково.

2. Ведение реестра муниципального имущества осуществляется уполномоченным органом местной администрации в соответствии со следующими принципами:

2.1. Единство правил ведения составных частей реестра

2.2. Непрерывность внесения в реестр сведений об объектах учета.

2.3. Открытость сведений реестра, за исключением сведений, составляющих государственную тайну

2.4. Сопоставимость сведений, содержащихся в реестре муниципального имущества, со сведениями, содержащимися в других информационных системах учета и контроля, обеспечение информационного взаимодействия органов государственной власти и органов местного самоуправления, уполномоченных на их ведение.

[illegible] Полномочия органов местного самоуправления по управлению муниципальной собственностью

Статья 5. Участники имущественных отношений

1. От имени и в интересах муниципального образования город Балаково права собственника осуществляют органы местного самоуправления в пределах их компетенции, установленной Уставом муниципального образования город Балаково. Данные органы от имени муниципального образования город Балаково несут бремя содержания муниципального имущества

[illegible] муниципальной собственностью [illegible]

[illegible] Балаково вправе осуществлять иные полномочия в соответствии с федеральным законодательством, законодательством Саратовской области, Уставом муниципального образования город Балаково

Статья 7. Полномочия главы администрации муниципального образования город Балаково в вопросах управления муниципальной собственностью

1. Глава администрации муниципального образования город Балаково:

1.1. Представляет Совету муниципального образования город Балаково на утверждение проект плана приватизации муниципального имущества, проекты других нормативных правовых актов по управлению муниципальной собственностью.

1.2. Принимает решения о создании муниципальных унитарных предприятий и учреждений, закреплении за ними имущества, а также о реорганизации и ликвидации муниципальных унитарных предприятий и учреждений

1.3. Принимает решения об участии администрации муниципального образования город Балаково в хозяйственных обществах

1.4. Принимает решения о передаче муниципального имущества в доверительное управление

1.5. Принимает решения о приобретении имущества в муниципальную собственность муниципального образования город Балаково согласно местному бюджету на соответствующий финансовый год

1.6. Утверждает перечни объектов, принимаемых в муниципальную собственность муниципального образования город Балаково

1.7. Осуществляет иные полномочия в соответствии с федеральным законодательством, законодательством Саратовской области, уставом муниципального образования

Статья 8. Полномочия администрации муниципального образования город Балаково (органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственного за имущественные отношения) в вопросах управления муниципальной собственностью

1. Администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково, ответственный за имущественные отношения):

1.1. Ведет реестр муниципальной собственности муниципального образования город Балаково.

1.2. Разрабатывает, представляет на согласование главе администрации муниципального образования город Балаково и реализует планы приватизации муниципального имущества.

1.3. Вносит главе администрации муниципального образования город Балаково предложения о создании, реорганизации или ликвидации муниципальных унитарных предприятий и учреждений.

1.4. От имени администрации муниципального образования город Балаково осуществляет права [illegible]равления администрации муниципального образования город Балаково ответственный за имущественные отношения)

1.4. Контрольно-счетная комиссия муниципального образования город Балаково

2. Порядок, формы, виды контрольных действий органов местного самоуправления за использованием объектов муниципальной собственности определяются соответствующими положениями, утверждаемыми нормативными правовыми актами Совета муниципального образования, контрольно-счетной комиссии, главы администрации муниципального образования город Балаково

Статья 10. Полномочия Совета муниципального образования город Балаково в сфере контроля за управлением муниципальной собственностью

1. Совет муниципального образования город Балаково в сфере контроля за управлением муниципальной собственностью:

1.1. Заслушивает информацию главы администрации муниципального образования город Балаково об использовании муниципальной собственности.

1.2. Осуществляет иные контрольные полномочия в соответствии с действующим законодательством и Уставом муниципального образования город Балаково.

Статья 11. Полномочия Контрольно-счетной комиссии муниципального образования город Балаково в сфере контроля за управлением муниципальной собственностью

Контрольно-счетная комиссия муниципального образования город Балаково в сфере контроля за управлением и распоряжением муниципальной собственностью проводит проверки соблюдения установленного порядка управления муниципальной собственностью.

Статья 12. Полномочия главы администрации муниципального образования город Балаково в сфере контроля за управлением муниципальной собственностью

1. Глава администрации муниципального образования город Балаково в области контроля за распоряжением и управлением муниципальным имуществом:

1.1. Рассматривает и утверждает отчеты органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственного за имущественные отношения.

1.2. Осуществляет иные контрольные функции в соответствии с действующим законодательством, Уставом муниципального образования и иными муниципальными правовыми актами.

Статья 13. Полномочия администрации муниципального образования город Балаково (органа муниципального управления администрации муниципального образования город Балаково ответственного за имущественные отношения) в сфере контроля за управлением муниципальной собственностью

1. Администрация муниципального образования город Балаково (орган муниципального уп[illegible] законодательству Саратовской области и муниципальным правовым актам, в том числе.

2.1. Договоры купли-продажи

2.2. Договоры мены

2.3. Договоры безвозмездной передачи

2.4. Договоры аренды (имущественного найма)

2.5. Залоговые сделки

2.6. Договоры безвозмездного пользования имуществом (ссуды)

2.7. Кредитные договоры (договоры займа)

2.8. Договоры о передаче объектов в доверительное управление.

2.9. Концессионные соглашения.

2.10. Иные сделки, связанные с возникновением, изменением и прекращением вещных прав

Статья 15. Обмен объектов муниципальной собственности

Обмен объектов муниципальной собственности осуществляется в порядке предусмотренном федеральным законодательством и законодательством Саратовской области

Статья 16. Безвозмездная передача объектов муниципальной собственности

1. Безвозмездная передача объектов муниципальной собственности может осуществляться исключительно при:

1.1. Отчуждении объектов муниципальной собственности в федеральную собственность, собственность Саратовской области и муниципальную собственность иных муниципальных образований

1.2. Выделении средств для поддержки пострадавших в результате стихийных бедствий и на другие общественно полезные цели в соответствии с законодательством

1.3. Принятии решений Советом муниципального образования город Балаково о поощрении отдельных граждан и юридических лиц, в том числе по результатам проведения смотров, конкурсов

1.4. Передаче в собственность религиозным организациям культовых зданий, строений и иного имущества религиозного назначения

2. Безвозмездная передача объектов муниципальной собственности в федеральную собственность, собственность Саратовской области и муниципальную собственность иных муниципальных образований производится в соответствии с федеральным законодательством и законодательством Саратовской области, настоящим Положением

Статья 17. Общие положения об аренде объектов муниципальной собственности

1. В аренду (имущественный найм) могут быть сданы находящиеся в муниципальной собственности

1.1. Земельные участки, отнесенные в соответствии с градостроительными регламентами к территориальным зонам

1.2. Здания, строения, сооружения, нежилые помещения.

1.3. Иное имущество в соответствии с федеральным законодательством и законодательством Саратовской области, муниципальными правовыми актами.

Комитет здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области объявляет открытый конкурс

1 Форма торгов - открытый конкурс

2 Наименование заказчика, почтовый адрес и адрес электронной почты: муниципальные лечебно-профилактические учреждения г. Балаково и Балаковского района Саратовской области

Наименование уполномоченного лица, почтовый адрес и адрес электронной почты:

Комитет здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования

г. Балаково Саратовской области ул. 30 л Победы 5б · электронный адрес. zdrav@balakovo.san.ru тел факс 8(8453)33-44-36; ответственное лицо-Анохина Ираида Николаевна. контактный телефон 8(8453)37-48-26.

3. Источник финансирования заказа: внебюджетные средства.

4. Предмет контракта. количество поставляемых товаров Лот №1.Медикаменты стационарные. Лот №2-медикаменты общей группы. Лот №3 – Противомикробные препараты , Лот №4 – Иммунобиологические препараты ;Лот №5- Инфузионные растворы .Лот №6 – Резиновые изделия. Лот №7 – Дезинфекционные средства. , Лот №8 – Перевязочные средства. Лот №9 – Одноразовый инструментарий. Лот №10- Шовный материал. Лот №11 –Средства диагностики. Лот №12 Реактивы , Лот №13 - Лабораторный материал. Лот №14 – Расходные материалы для оборудования

5. Место доставки товара, условия и сроки поставки товаров согласно заключенным контрактам до складов ответственного хранения по адресу Заказчиков в течение 1 полугодия 2007 года: экстренные поставки в течение 3-х часов, плановые поставки в течение 3 дней с момента получения письменной заявки Заказчика (факс. телефонограмма).

6. Форма оплаты товаров. срок и условия оплаты поставок товаров: безналичный расчет, путем перечисления денежных средств в рублях по мере поступления внебюджетных средств. отсрочка платежа 25 банковских дней и более.

7. Начальная цена контракта: лот №1 – 3581,13 тыс. руб.; лот №2- 1752,33тыс. руб ; лот №3 – 4066,55тыс. руб; лот №4 –314,04тыс. руб; лот №5 – 1322,6 тыс. руб; лот №6 2229,07тыс. руб; лот №7 – 1122,9тыс. руб; лот №8 –683,6тыс. руб; лот №9 – 1301,5тыс. руб; лот №10- 42,03тыс. руб; лот №11 485,9тыс. руб; лот №12 –712,12тыс. руб., лот №13-601,5; лот №14-694,152 тыс.руб.

8. Предоставление конкурсной документации: предоставляется бесплатно с 02 ноября 2006 года в форме электронного документа и на собственный носитель информации (дискета) на основании письменного запроса (в т.ч. в форме электронного документа) любого заинтересованного лица по адресу уполномоченного органа, указанного выше. Официальный сайт. на котором размещена конкурсная документация, http// www .saratov.gov.ru.

9. Критерии и порядок оценки заявок: экспертно-балльная система оценок по критериям: цена, качество исполнения заявки, условия оплаты. Коэффициент весомости критериев: цена по лоту-0,5; качество исполнения заявки-0,4; условия оплаты- 0,1.

10. Место подачи конкурсных заявок, срок их подачи, в том числе дата и время окончания срока подачи конкурсных заявок: место подачи: по адресу уполномоченного органа, указанного выше (каб.11) Срок подачи. с 16 ноября 2006 года до 10 00 (время московское) 05 декабря 2006 года. Окончание срока подачи конкурсных заявок: 10 00 (время московское) 05 декабря 2006 года.

11 Время, дата и место вскрытия конвертов: Вскрытие конвертов: не ранее 10.00 (время московское) 05 декабря 2006 года по адресу уполномоченного органа, указанного выше (каб №1)

12. Место и дата рассмотрения заявок: по адресу уполномоченного органа, указанного выше (каб. №1) 15 декабря 2006 года.

13. Место и дата подведения итогов конкурса: по адресу уполномоченного органа, указанного выше (каб. №1) 25 декабря 2006 года

14. Преимущества организациям инвалидов, учреждениям уголовно-исполнительной системы Не установлено.

15. Размер обеспечения заявки на участие в открытом конкурсе: не требуется.

16. Размер обеспечения исполнения контракта: не требуется.

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

заседания единой комиссии комитета здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области 30 октября 2006 г. 10.00 часов.

Повестка дня: Подведение итогов открытого конкурса на размещение заказа на приобретение медицинского оборудования за счет бюджетных и внебюджетных средств для нужд ЛПУ города Балаково и Балаковского района Саратовской области в 4 квартале 2006 года в соответствии с ст. 28 ФЗ № 94 от 21.07.2005 г.

На основании части 4 ст 27 ФЗ №94 от 21 07 05 г члены комиссии **РЕШИЛИ** конкурс признать не состоявшимися по лоту №1 «Аппарат Полинаркон-Э-Вита» или эквивалент», т.к. участником размещения заказа признан один единственный поставщик ЗАО «Дельрус» (г. Екатеринбург ул Большакова. д 61 тел (343) 251-06-24 Передать ему проект контракта на условиях и по цене, предусмотренных заявкой на участие в конкурсе и конкурсной документацией. МУЗ «Родильный дом» заключить контракт с ЗАО «Дельрус» на сумму 400 000 рублей.

Члены единой комиссии РЕШИЛИ:

1 Утвердить результаты оценки и сопоставления заявок на участие в конкурсе

2 Признать победителями участников конкурса, заявки которых был присвоен **первый** порядковый номер (приложение №1 к итоговому протоколу).

3 Заключить контракты с победителями конкурса.

[illegible] лотам №2 №3. №4 заключить контракты (внебюджетные средства).

[illegible] №2 Универсальный операционный стол или [illegible] ИП Колодченко В П (Саратовская обл., [illegible] Ленина д 122а 28 тел 68-84-03) с це[illegible] условная экономия средств [illegible]

[illegible] «Аппарат ИВЛ «Фаза-5Р» или эквива[illegible]ченко В П. (Саратовская обл. г. Бала[illegible] 122а 28 тел 68-84-03) с ценой кон[illegible] экономия средств 6500

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 31 Земельного кодекса РФ от 25 Ьктября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка

- для размещения спортивно-оздоровительного комплекса в г Балаково. ул Вокзальная район кафе «Солнышко». площадью 0,15 га по заявлению физического лица:

- для ведения личных подсобных хозяйств в Балаковском районе. с.Ивановка, ул. Ленина. напротив дома № 10 и ул. Ленина - пер. Морозова площадями 1500 кв.м. и 1100 кв.м. соответственно по заявлениям физических лиц

ПОПРАВКА.

В связи с технической ошибкой, допущенной при подготовке информационного сообщения, опубликованного в газете «Балаковские вести» от 15 09.2006 № 72 (2994) после слов «В соответствии со ст 30.1 Земельного кодекса от 25.10.2001 Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население» следует читать «о приеме заявлений» далее по тексту.

Выписка из протокола

№8/2 заседания котировочной комиссии МУЗ «ЦРП» г.Балаково.

Повестка дня: О рассмотрении котировочных заявок, установление победителя на выполнение электромонтажных работ в клинической лаборатории поликлиники № 6 и двух кабинетах женской консультации №1.

Постановили: 1. Признать победителем в проведении запроса котировок и заключить договор на выполнение электромонтажных работ в клинической лаборатории поликлиники № 6 и двух кабинетах женской консультации №1 с ИП Григорьев СБ. на сумму 68477 рублей за счёт бюджетных средств. Председатель комиссии Киреев С.А.. секретарь Пехтелев В В.

ВЫПИСКА из протокола заседания единой комиссии Комитета здравоохранения Балаковского муниципального образования

Г.Балаково

Заказчики- лечебно-профилактические учреждения

Уполномоченный орган- Комитет здравоохранения Балаковского муниципального образования

30 октября 2006 года 15 часов 00 минут время московское

Повестка дня

Вопрос 1 Утверждение итогов рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку антисептических (дезинфекционных) средств.

Вопрос 2 Определение поставщика, котировочная заявка которого признана наилучшей.

Постановили:

1. Утвердить итоги рассмотрения и оценки котировочных заявок на поставку антисептических (дезинфекционных) средств.

2 1 Признать победителем в проведении запроса котировок участника, котировочная заявка которого признана наименьшей по цене.

Т.е. ОАО «Новодез» г. Москва ул. Угрешская д.2 стр 25;

2. 2 Заключить контракты (договора) на закупку антисептических (дезинфекционных) средств с ООО «Новодез» на общую сумму 233871,0 рубля муниципальным учреждениям здравоохранения .

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

заседания котировочной комиссии Управления капитального строительства Комитета по вопросам промышленности, строительства, транспорта и связи Администрации БМО

27 октября 2006г. 09-00 (время московское) г.Балаково

ПОВЕСТКА ДНЯ:

Рассмотрение и оценка котировочных заявок на выполнение работ по капитальному ремонту подстанции №2 МУЗ «Станция скорой медицинской помощи» по адресу: г.Балаково ул.Минская, 77.

ПОСТАНОВИЛИ:

1 Заключить муниципальный контракт на выполнение работ по капитальному ремонту подстанции №2 МУЗ «Станция скорой медицинской помощи» по адресу: г.Балаково, ул Минская, 77 с ЗАО «Саратовгесстрой» на сумму 247 519,16 рублей.

2. Разместить настоящий протокол на официальном сайте www admbal ru

3. Опубликовать протокол в официальном издании газете «Балаковское вести» в течение 5 дней

4 Передать один экземпляр протокола и проект контракта в течение двух дней победителю

Приложение №1 [illegible]

от [illegible]

Выписка из протокола № 2

По Лоту №2 «Универсальный операционный стол или эквивалент» – с ИП Колодченко В.П. (Саратовская обл., г.Балаково ул. Ленина, д. 122а-28, тел. 68-84-03) с ценой контракта 156 000 руб. условная экономия средств [illegible] руб.

По Лоту №3 «Аппарат ИВЛ «Фаза-5Р» или эквивалент» - с ИП Колодченко В.П. (Саратовская обл. г. Балаково ул. Ленина, д. 122а-28, тел. 68-84-03) с ценой контракта 162 000 руб., условная экономия средств 6500 руб.

По Лоту №4 «Полуавтоматический анализатор для биохимических анализов Vitalon 400 или эквивалент» – с ООО «МК Гимекс лтд» с ценой контракта 127 650 руб., условная экономия средств 122350 руб.

По лотам №5, №6, №7 заключить муниципальные контракты (бюджетные средства). На основании муниципальных контрактов ЛПУ заключить договора.

По Лоту №5 «Микроскоп бинокулярный МИКМЕД 1 вар 6 или эквивалент» – с ООО «Юнимед-с» с ценой контракта 26 326 руб., условная экономия средств 19 674 руб.

Лот №6 «Микроскоп МИКМЕД 1 вар 6 (р 17) или эквивалент» – с ООО «Юнимед с» с ценой контракта 39 489 руб., условная экономия средств 29 511 руб.

Лот №7 «Аппарат исскуственной вентиляции легких «ДАР 07» НПО «Аврора» или эквивалент» – с ООО «Интерплазма» с ценой контракта 16 250 руб., условная экономия средств 48 750 руб.

Разместить данный протокол на официальном сайте Правительства Саратовской области www.saratov.gov.ru и Сате АБМО в течение одного дня, в официальном печатном издании газете «Балаковские вести» в течение пяти дней после подписания настоящего протокола.

Выписка из протокола № 2 от 27.10.2006 г

заседания единой комиссии управления образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области

Повестка дня: Рассмотрение и оценка котировочных заявок на поставку спортивного оборудования для нужд муниципального учреждения дополнительного образования детей - детско-юношеской спортивной школы № 2 города Балаково Саратовской области.

Постановили Признать победителем участника размещения заказа ИП Шмидт (413840 г. Балаково Саратовская обл., ул. Степная, 45/61) и заключить с ним муниципальный контракт на сумму 63414,00 руб. (шестьдесят три тысячи четыреста четырнадцать руб.) на поставку спортивного оборудования для нужд муниципального учреждения дополнительного образования детей - детско-юношеской спортивной школы N. 2 города Балаково Саратовской области.

Постановили: 1. Признать победителем в проведении запроса котировок и заключить договор на выполнение электромонтажных работ в клинической лаборатории поликлиники № 6 и двух кабинетах женской консультации №1 с ИП Григорьев СБ. на сумму 68477 рублей за счёт бюджетных средств. Председатель комиссии Киреев С.А., секретарь Пехтелев В.В.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

Рассмотрение и оценка котировочных заявок на выполнение работ по капитальному ремонту подстанции №2 МУЗ «Станция скорой медицинской помощи» по адресу: г.Балаково ул.Минская, 77

ПОСТАНОВИЛИ:

на официальном сайте www.admbal.ru

3. Опубликовать протокол в официальном издании газете «Балаковские вести» в течение 5 дней

4 Передать один экземпляр протокола и проект контракта в течение двух дней победителю

Приложение №1 к письму от 15.09.2006 г.

Комитет здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования (Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 «б», тел. 37-48-25) объявляет открытый конкурс на приобретение медицинского оборудования для нужд ЛПУ на 4 квартал 2006 г. Источник финансирования – бюджетные и внебюджетные средства.

Срок поставки товара: 4 квартал 2006г.

Наименование учреждения, юридического лица	Адреса	Наименование оборудования	Количество	Краткая характеристика товара	Сроки поставки товара	Начальная цена контракта (тыс. руб.)
МУЗ Родильный дом г. Балаково	г. Балаково ул. Чернышевского, 122 тел. 44-76-03	Аппарат «Полинаркон-Э-Вита» для взрослых или эквивалент	1	С увлажнителем и дыхательным контуром, автоклавируемый, для	30 дней, со дня подписания договора	420.0 внебюдж
МУЗ Родильный дом г. Балаково	г. Балаково ул. Чернышевского, 122 тел. 44-76-03	Универсальный операционный стол для взрослых или эквивалент	1	С механическим управлением и опорой для ног	30 дней, со дня подписания договора	250.0 внебюдж
МУЗ Родильный дом г. Балаково	г. Балаково ул. Чернышевского, 122 тел. 44-76-03	Аппарат ИВЛ «ФАЗА-5Р» для взрослых или эквивалент	1	(без наркозной приставки) с приводом	30 дней, со дня подписания договора	168.5 внебюдж
МУЗ Родильный дом г. Балаково	г. Балаково ул. Чернышевского, 122 тел. 44-76-03	Полуавтоматический анализатор для биохимических анализов Vitalon 400 для взрослых или эквивалент	1	Полуавтоматический (для маленьких и средних лабораторий)	30 дней, со дня подписания договора	250.0 внебюдж
МУЗ Детская городская поликлиника	г. Балаково ул. Степана Разина,5 Тел. 44-20-91	Микроскоп бинокулярный МИКМЕД-1 вар 6 для взрослых или эквивалент	2		30 дней, со дня подписания контракта	46.0 бюдж
МУЗ Детская городская поликлиника	г. Балаково ул. Степана Разина,5 Тел. 44-20-91	Микроскоп МИКМЕД-1 вар.-6 (р-17) для взрослых или эквивалент	3		30 дней, со дня подписания контракта	69.0 бюдж
МУЗ Станция скорой медицинской скорости	г. Балаково ул. Комсомольская 29/3 тел. 44-49-68	Аппарат исскуственной вентиляции легких «ДАР-07» НПО «Аврора» для взрослых или эквивалент	5		30 дней, со дня подписания контракта	65.0 бюдж

Краткая характеристика товаров, место доставки товаров, порядок и условия оплаты, условия проведения конкурса, критерии и порядок оценки квалификации указаны в конкурсной документации. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru

Пакет конкурсной документации бесплатно предоставляется исполнителям на основании письменного заявления в форме электронного документа по адресу Саратовская область, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 5 «б», тел. 37-48-25. Конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте.

Дата, время окончания приема заявок – 24 октября 2006 г., 10.00 часов (время московское).

Дата, время проведения конкурса - 24 октября 2006, 10.00 часов (время московское). Дата подведения итогов – в сроки установленные Федеральным законом № 94 от 21.07.2005 г. (см. п. 1 ст. 28).

РАСПОРЯЖЕНИЕ
главы администрации Балаковского муниципального образования №492-р от 30 октября 2006 года

Об объявлении конкурса на разработку градостроительной документации «Схема территориального планирования Балаковского муниципального образования Саратовской области».

В целях реализации Муниципальной программы Подготовка документов территориального планирования и градостроительного зонирования Балаковского муниципального образования и муниципальных образований в состав Балаковского муниципального образования, утвержденной решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования от 29 ноября 2005 года № 537.

1. Объявить конкурс на разработку градостроительной документации «Схема территориального планирования Балаковского муниципального образования».

2. По результатам конкурса управлению капитального строительства заключить договор на выполнение проектных работ по разработке градостроительной документации.

4. Контроль за исполнением распоряжения возложить на начальника управления архитектуры и градостроительства администрации Балаковского муниципального образования Шаруева В.Н.

Ю.М. ИГУМНОВ, глава администрации БМО.

Приложение к распоряжению главы администрации Балаковского муниципального образования от 30 октября 2006г. N 492-р.

Администрация Балаковского муниципального образования объявляет конкурс на разработку градостроительной документации «Схема территориального планирования Балаковского муниципального образования». Площадь района 320388 га, в том числе площадь города Балаково 7550,51 га. Население района 220,2 тыс. человек, в том числе население города Балаково 200,5 тыс. человек.

По вопросу участия в конкурсе обращаться в управление архитектуры и градостроительства (здание администрации г.Балаково, ул.Трнавская, 12, каб.108, 113, тел.62-39-67, 33-49-85).

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования

Главный редактор [illegible]

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково,
ул. Гагарина, 42а
Телефоны
редактор 44-64-75
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
тел. 65-40-33 Цена договорная
Тираж 3400 экз. Заказ 5061

Согласно Закону о средствах массовой информации письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма органам и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель.
Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы.

Подписано в печать 1.11.2006 г. в 15.30

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 71 6.09.2007 ЧЕТВЕРГ (3097)

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Управление социальной защиты населения сообщает, что 11 и 12 сентября в поликлинике №6 будет работать протезно-ортопедическая бригада из Саратова. Вас ждут в кабинете №8 с 8.00 до 17.00

Саратовская область
Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Двадцать третье заседание Совета муниципального образования город Балаково

РЕШЕНИЕ № 114

24 августа 2007 года

Об утверждении Положения «О создании условий для развития местного традиционного народного художественного творчества и участии в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов в муниципальном образовании город Балаково»

В соответствии с Федеральным законом от 6 октября 2003г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 6 января 1999г. № 7-ФЗ «О народных художественных промыслах», Законом РФ от 09.10.1992г. № 3612-I «Основы законодательства Российской Федерации о культуре», Законом Саратовской области от 2 октября 2006г. № 88-ЗСО «О порядке решения вопросов местного значения поселений на территории Саратовской области в 2007 году», Уставом муниципального образования город Балаково, Совет муниципального образования город Балаково

РЕШИЛ:

1. Утвердить Положение «О создании условий для развития местного традиционного народного художественного творчества и участии в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов в муниципальном образовании город Балаково» согласно Приложению.

2. Решение вступает в силу после его официального опубликования.

И.о.главы муниципального образования О.В.Болякина

ПОЛОЖЕНИЕ
О СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕСТНОГО ТРАДИЦИОННОГО НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И УЧАСТИИ В СОХРАНЕНИИ, ВОЗРОЖДЕНИИ И РАЗВИТИИ НАРОДНЫХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОМЫСЛОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД БАЛАКОВО БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона от 06.10.2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», народный художественный промысел - одна из форм народного творчества, деятельность по созданию художественных изделий утилитарного и (или) декоративного назначения, осуществляемая на основе коллективного освоения и преемственного развития традиций народного искусства в определенной местности в процессе творческого ручного и (или) механизированного труда мастеров народных художественных промыслов.

1.4. Основными задачами в сфере создания условий для развития местного традиционного художественного творчества и участии в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов на территории муниципального образования город Балаково являются:

- обеспечение права граждан на развитие местного традиционного художественного творчества;
- создание правовых гарантий для свободного участия в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов;
- определение принципов и правовых норм отношений субъектов местного традиционного народного художественного творчества;
- определение принципов органов местного самоуправления муниципального образования город Балаково в сфере культурной политики, правовых норм поддержки местного традиционного художественного творчества и гарантий невмешательства в творческие процессы.

2. ПОЛНОМОЧИЯ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД БАЛАКОВО

2.1. Органы местного самоуправления муниципального образования город Балаково обязаны:

- поощрять деятельность граждан по приобщению детей к местному традиционному художественному творчеству и культурному развитию, занятию самообразованием, любительским искусством, ремеслами;
- создавать условия для сохранения, возрождения и развития народных художественных промыслов, всеобщего эстетического воспитания и массового начального художественного образования прежде всего посредством поддержки и развития сети специальных учреждений и организаций - школ искусств, студий, курсов, любительского искусства (самодеятельного художественного творчества);
- способствовать развитию благотворительности, меценатства и спонсорства в области местного традиционного художественного творчества;
- осуществлять свой протекционизм (покровительство) в области местного традиционного художественного творчества по отношению к наименее экономически и социально защищенным слоям и техническую базу;
- поддерживает творческую деятельность граждан, являющихся носителями и распространителями материальных и духовных традиций народной культуры, используя механизмы грантовой поддержки, учреждения премий, другие меры материального и морального стимулирования;
- поддерживает и развивает работы и услуги по созданию и экспонированию предметов традиционной культуры, предметов декоративно-прикладного искусства и творчества;
- разрабатывает и реализует творческие проекты по организации и проведению праздников, конкурсов и других массовых мероприятий, организуемых с целью популяризации и развития народного художественного творчества, по развитию народных художественных промыслов;
- обеспечивает условия для создания творческих коллективов различной жанровой направленности: хореографических, хоровых, музыкальных, театральных, фольклорных, декоративно-прикладного искусства, изобразительного искусства;
- осуществляет иные полномочия в соответствии с действующим законодательством.

3. СУБЪЕКТЫ МЕСТНОГО ТРАДИЦИОННОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

3.1. Субъектами местного традиционного художественного творчества являются граждане и их объединения, организации культуры, удовлетворяющие общественные потребности в сохранении и развитии народной традиционной культуры, поддержки любительского художественного творчества, другой самодеятельной творческой инициативы и социально-культурной активности населения, организации его досуга и отдыха.

3.2. Субъекты местного традиционного художественного творчества осуществляют свою деятельность в следующих основных направлениях:

- создание и организация работы коллективов, студий и кружков, любительского художественного творчества, народных театров, музеев, любительских объединений и клубов по культурно-познавательным, историко-краеведческим, научно-техническим, природно-экологическим, культурно-бытовым, коллекционно-собирательским и иным интересам, других клубных формирований;
- организация и проведение фестивалей, смотров, конкурсов, выставок и других форм показа результатов творческой деятельности клубных формирований;
- проведение спектаклей, концертов, других театрально-зрелищных и выставочных мероприятий, в том числе с участием профессиональных коллективов, исполнителей и авторов;
- проведение массовых театрализованных праздников и представлений, народных гуляний, обрядов в соответствии с местными обычаями и традициями;
- организация досуга различных групп населения;

...ИЯ В СОХРАНЕНИИ, ВОЗРОЖДЕ... И РАЗВИТИИ НАРОДНЫХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОМЫСЛОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД БАЛАКОВО БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона от 06.10.2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федерального закона от 06 января 1999 года №7-ФЗ «О народных художественных промыслах», Закона РФ от 09.10.1992 года №3612-I «Основы законодательства Российской Федерации о культуре», Устава муниципального образования город Балаково и регулирует деятельность органов местного самоуправления муниципального образования город Балаково Балаковского муниципального района Саратовской области (далее по тексту – муниципальное образование город Балаково) по созданию условий для развития местного традиционного художественного творчества и участию в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов.

1.2. Народные художественные промыслы представляют собой неотъемлемое достояние и одну из форм народного творчества народов Российской Федерации.

1.3. В настоящем Положении используются следующие понятия:

местное традиционное художественное творчество - деятельность по созданию и (или) интерпретации культурных ценностей, являющихся отражением культурной и национальной самобытности сообщества на территории муниципального образования город Балаково;

сохранение, возрождение и развитие традиционной народной культуры - художественно-творческая, образовательная, воспитательная, обрядовая, ремесленная деятельность, направленная на воспроизводство традиционной народной культуры и народных художественных промыслов;

...итания и массового на...ального художественного образования прежде всего посредством поддержки и развития сети специальных учреждений и организаций - школ искусств, студий, курсов, любительского искусства (самодеятельного художественного творчества);

- способствовать развитию благотворительности, меценатства и спонсорства в области местного традиционного художественного творчества;

- осуществлять свой протекционизм (покровительство) в области местного традиционного художественного творчества по отношению к наименее экономически и социально защищенным слоям и группам населения;

- координировать деятельность граждан и их объединений, организаций культуры в сфере создания на территории муниципального образования город Балаково условий для развития местного традиционного художественного творчества и участия в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов и осуществлять иные полномочия в соответствии с действующим законодательством.

2.2. В целях удовлетворения общественных потребностей в сохранении и развитии народной традиционной культуры, поддержки любительского художественного творчества, другой самодеятельной творческой инициативы и социально-культурной активности населения, организации его досуга и отдыха администрация муниципального образования город Балаково координирует деятельность граждан и их объединений, организаций культуры, осуществляющих местное традиционное художественное творчество на территории муниципального образования город Балаково, а также:

- разрабатывает и реализует программы в сфере создания условий для развития местного традиционного художественного творчества и участия в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов в муниципальном образовании город Балаково;

- создает и сохраняет муниципальные учреждения культуры, осуществляющие функции развития и популяризации народного художественного творчества, поддерживает и развивает их материально-

...ставок и других форм показа результатов творческой деятельности клубных формирований;

- проведение спектаклей, концертов, других театрально-зрелищных и выставочных мероприятий, в том числе с участием профессиональных коллективов, исполнителей и авторов;

- проведение массовых театрализованных праздников и представлений, народных гуляний, обрядов в соответствии с местными обычаями и традициями;

- организация досуга различных групп населения;

- предоставление в рамках возможностей учреждения культуры клубного типа разнообразных платных услуг социально-культурного характера населению с учетом его запросов и потребностей;

- осуществление других видов культурно-творческой, культурно-познавательной, досуговой и иной деятельности, соответствующей основным принципам и целям организации местного традиционного художественного творчества.

3.3. Финансирование деятельности по созданию условий для развития местного традиционного художественного творчества и участия в сохранении, возрождении и развитии народных художественных промыслов в муниципальном образовании город Балаково осуществляется за счет собственных средств субъектов местного традиционного художественного творчества и иных не запрещенных действующим законодательством источников, за исключением муниципальных учреждений, финансируемых за счет местного бюджета.

3.4. Органы местного самоуправления муниципального образования город Балаково не вмешиваются в творческую деятельность субъектов местного традиционного художественного творчества, за исключением случаев, когда такая деятельность ведет к пропаганде войны, насилия и жестокости, расовой, национальной, религиозной, классовой и иной исключительности или нетерпимости, порнографии.

Запрет какой-либо культурной деятельности может быть осуществлен только судом, в случае нарушения законодательства РФ.

Управление дорожного хозяйства и благоустройства администрации Балаковского муниципального образования объявляет ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС по ремонту автомобильных дорог и искусственных сооружений на них Балаковского муниципального образования.

Наименование заказчика: Управление дорожного хозяйства и благоустройства администрации БМО, 413 800 г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, 62-23-67;

источник финансирования заказа бюджет Балаковского муниципального образования (района);

предмет муниципального контракта ремонт автомобильных дорог и искусственных сооружений на них Балаковского муниципального образования.

Место, условия и сроки выполнения работ: дороги г. Балаково и сельских муниципальных образований.- (щебеночное покрытие- 3120 м², ямочный ремонт-8525м², сплошное а/бетонное покрытие -56 178м²) срок выполнения - ноябрь 2007г.

форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет. Предоплата в размере до 30% . Окончательный расчет после выполненных работ в полном объеме;

начальная (максимальная) цена (лота) контракта: 20 000 000 рублей (двадцать миллионов рублей);

предоставление конкурсной документации: предоставляется бесплатно с 30 августа по 30 сентября 2007г., по адресу: Саратовское шоссе, 18, 4 этаж каб. 412, официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www. www.admbal.ru., www.saratov.gov.ru

подача заявок: прием заявок осуществляется по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, 4 этаж, каб. 412 с 30 августа по 1 октября 2007 года до 10-00 (время московское) порядок подачи заявок в письменной форме в запечатанном конверте;

критерии оценки заявок: наименьшая цена; наибольший гарантийный срок;

вскрытие конвертов: 1 октября 2007 года в 10.00 (время московское), по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ. 4 этаж каб 402;

рассмотрение заявок: 2 октября по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ. 4 этаж, каб. 402;

подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня окончания рассмотрения заявок на участие в конкурсе по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, УДХБ. 4 этаж, каб. 402.

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 3083

от 3 сентября 2007 года

О мерах по профилактике заболевания бруцеллезом людей и сельскохозяйственных животных на территории Балаковского муниципального образования

В целях улучшения эпизоотической и эпидемической ситуации на территории Балаковского муниципального образования и профилактики заболевания бруцеллезом людей и животных, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план мероприятий по профилактике заболевания бруцеллезом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2007-2012 годы (приложение).
2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (И.Н.-Чернышева) опубликовать постановление.
3. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Г.И.Шестеркина.

Глава администрации Балаковского муниципального образования А.Ю.Галицин

Саратовская область Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Двадцать третье заседание Совета муниципального образования город Балаково

Р Е Ш Е Н И Е № 117

24 августа 2007 года

О внесении изменений в Приложение 1,2,3 к Положению «О муниципальном земельном контроле за использованием земель на территории муниципального образования город Балаково»

В соответствии с Земельным кодексом РФ, Федеральным законом от 6 октября 2003г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Законом Саратовской области от 2 октября 2006г. № 88-ЗСО «О порядке решения вопросов местного значения поселений на территории Саратовской области в 2007 году», Уставом муниципального образования город Балаково, в связи с допущенной технической ошибкой, Совет муниципального образования город Балаково,

РЕШИЛ:

1. Внести изменения в Приложение 1,2,3 к Положению «О муниципальном земельном контроле за использованием земель на территории муниципального образования города Балаково» согласно Приложению.
2. Решение вступает в силу после его официального опубликования.

И.о.главы муниципального образования
О.В.Болякина

Саратовская область Балаковский муниципальный район
Муниципальное образование город Балаково
Совет муниципального образования город Балаково
Двадцать третье заседание Совета муниципального образования город Балаково

Р Е Ш Е Н И Е № 116

24 августа 2007 года

Об обращении с открытым письмом к главе Балаковского муниципального образования через средства массовой информации

В соответствии с Уставом муниципального образования город Балаково, рассмотрев ответ на обращение главы муниципального образования город Балаково о выделении дополнительных сметных ассигнований в размере 11431,4 тыс. рублей на мероприятия по благоустройству городских поселений, учитывая рекомендации постоянных комитетов Совета муниципального образования город Балаково, Совет муниципального образования город Балаково,

РЕШИЛ:

1. Обратиться с открытым письмом к главе Балаковского муниципального образования через средства массовой информации согласно Приложению.
2. Решение вступает в силу с момента его принятия.

И.о.главы муниципального образования О.В.Болякина

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 3082

от 3 сентября 2007 года

О мерах по профилактике заболеваний дифиллоботриозом и описторхозом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования

В целях улучшения эпизоотической и эпидемической ситуации на территории Балаковского муниципального образования и профилактики заболеваний дифиллоботриозом и описторхозом людей и животных, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план мероприятий по профилактике заболеваний дифиллоботриозом и описторхозом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2007-2012 годы (приложение).
2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (И.Н.Чернышева) опубликовать постановление.
3. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Г.И.Шестеркина.

Глава администрации Балаковского муниципального образования А.Ю.Галицин

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст.ст., 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка, расположенного в Быково - Отрогском муниципальном образовании Балаковского района, в районе ТЭЦ-4, площадью 347 га, для строительства малого металлургического комплекса, по заявлению юридического лица.

Поправка

В связи с технической ошибкой, допущенной при подготовке информационного сообщения, опубликованного в газете «Балаковские вести» от 14.03.2007 № 22 (3048) площадь земельного участка сельскохозяйственного назначения (пашни) в счет невостребованных земельных долей в границах Маянгского МО читать в редакции «32,4 га».

Информационное сообщение

В соответствии со статьей № 13 Федерального закона от 24 июля 2002 года № 101-ФЗ «Об обороте земель сельхозназначения», мы, собственники земельных долей:

Абдушева Раиса Абуковна, Нурадинов Нурадин Гуджаевич, Нурадинова Гевгер Салиховна, Василенко Александр Иванович, Свистунова Мария Ивановна, Тлебалиева Мария Шарапетовна, Ромашова Татьяна Борисовна, Ромашов Виктор Иванович, Гапов Юрий Петрович, Гапова Марина Сергеевна, Кауменов Дмитрий Тимофеевич, Свистунов Сергей Павлович, Абдушева Айслу Акпановна, Василенко Людмила Вячеславовна, Тупилкина Раиса Александровна, Тупилкин Самуил Максимович, Тупилкин Николай Самуилович, Темрешова Рауза Мухтаровна, Чаков Самат Стелкеевич, Чакова Марина Владимировна, Джантуринов Ахметкалы, Чакова Кукслу Алмазовна, Чаков Марат Стелюевич, Уразов Александр Николаевич, Ташанов Каиржан Ганиетович, Юсупова Хончай Алмазовна, Курмангалиева Айслу Акпановна, Уразова Нурзия Николаевна, Козуева Тавати Музагимовна, Козуев Исмаил Салихович, Келлер Ольга Васильевна, Келлер Владимир Иванович, Келлер Иван Андреевич, Келлер Балканым Исбулатовна, Келлер Элла Ивановна, Келлер Александр Иванович, Старков Владимир Николаевич, извещаем собственников земельных долей в праве долевой собственности на земельный участок сельскохозяйственного назначения в границах: Саратовская обл., Балаковский р-н, Новополеводинский округ, СПК «Зоркинский» выделить в натуре на местности земельный участок в счет земельных долей в количестве 37 общей площадью 684,5 га, пашни 588,3 га, поля V К-1/232 (174), VI К-1/232 (165), VII К-1/289 (124,3), пастбища – 96,2 га.

Местоположение участков в соответствии с планом земель СПК «Зоркинский». Претензии и возражения по местоположению земельных участков принимаются в письменном виде в течение одного месяца со дня публикации данного информационного сообщения по адресу: Саратовская обл., Балаковский р-н, село Еланка, ул. Пролетарская, 17.

Копия предоставляется в Комитет по управлению имуществом БМО по адресу: г.Балаково, ул.Трнавская, 12, каб. 206. Справки по тел. 65-20-30.

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БАЛАКОВО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ №39

От 28.08.07

О подготовке и проведении мероприятий по благоустройству территории

муниципального образования город Балаково в соответствии с Положением «О благоустройстве и санитарном содержании территории муниципального образования город Балаково», утвержденным Решением Совета муниципального образования город Балаково Балаковского муниципального района Саратовской области от 29 сентября 2006г. № 65.

12.	Сквер	у к/т "Россия"	ООО "Аргон"
13.	Парк	ГДК	Управление культуры
14.	Зеленая зона	Парк «Линевские пруды»; ул. Чапаева (от ул. Комсомольской до ул. Факел Социализма);	ООО "Балаковские минеральные удобрения"

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БАЛАКОВО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ №39

От 28.08.07

О подготовке и проведении мероприятий по благоустройству территории муниципального образования город Балаково в связи с празднованием 245-летия города

В целях обеспечения чистоты, очистки от мусора зеленых зон, улучшения санитарного содержания территории в период празднования Дня города, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Провести в период с 03 сентября по 14 сентября 2007 года

мероприятия по сбору и вывозу мусора с территории муниципального образования город Балаково.

2. Закрепить за предприятиями, организациями, учреждениями территории, согласно приложению.

3. Предприятиям, организациям учреждениям всех организационно- правовых форм, произвести сбор и вывоз мусора на прилегающих территориях в соответствии с Положением «О благоустройстве и санитарном содержании территории муниципального образования город Балаково», утвержденным Решением Совета муниципального образования город Балаково Балаковского муниципального района Саратовской области от 29 сентября 2006г. № 65.

4. Просить МУП "СпецАТХ", в рамках мероприятий по санитарной уборке территорий муниципального образования город Балаково, в период с 03 сентября по 14 сентября 2007 года принимать и размещать на городскую свалку мусор непромышленных, ТБ и КГ отходов, вывозимый предприятиями, организациями, учреждениями, на безвозмездной основе.

5. Начальнику отдела информационных технологий и информационно – аналитического обеспечения (Сорокиной О.В.) опубликовать данное постановление в средствах массовой информации.

6. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

И.о. главы администрации муниципального образования город Балаково Н.Н. Березина

ПЕРЕЧЕНЬ
территорий, закрепленных за предприятиями города

№ п/п	Территория	Адрес	Исполнитель
		Новые микрорайоны	
1.	Бульвар	ул. Бульвар Роз	ООО "ЮККА"
2.	Аллея	ул. Трнавская (от 30 лет Победы до 2-ой объездной)	ЗАО "Стройэкс"
3.	Парк	Между ул. Проспект Героев и ул. Торговая (АТС-3)	ООО "Дон"
4.	Зеленая зона	Ул. Степная (от ул Телевизионной до 2-ой объездной); Сквер 7 м-на на Наб.Леонова	Концерн «Росэнергоатом» - Балаковская атомная станция
5	Сквер	По ул. Проспект Героев	Администрация муниципального образования город Балаково
6	Сквер	По ул. 30 лет Победы	ОАО "Балаковорезинотехника"
7.	Зеленая зона	Зеленая зона по ул. 30 лет Победы между ул. Саратовское шоссе и ул. Трнавская со стороны 8 мкр. и 10 мкр.	ОАО "Мрамор"
8.	Парк	8а мкр. вдоль Алексеевского канала	ПК "ЕМК", МК "Шатура"
9.	Зеленая зона	Зеленые зоны по Саратовскому шоссе и 2-ой объездной от ул. 30 лет Победы до МЧС.	ОАО "БЗВМ"
10	Зеленая зона	Зеленая зона 1 м-на в районе подкачивающей станции; Охранная зона тепломагистралей, обслуживаемых ТЭЦ-4;	Балаковский филиал ОАО «Волжская ТГК» «Балаковская ТЭЦ-4»
		Центральная часть	
11	Зеленая зона	ул. Б Вокзальная (от ул Вокзальной, 8а до ул. Комарова)	ОАО «БЗЗД»
12.	Сквер	у к/т "Россия"	ООО "Аргон"
13.	Парк	ГДК	Управление культуры
14.	Зеленая зона	Парк «Линевские пруды»; ул. Чапаева (от ул. Комсомольской до ул. Факел Социализма); ул. Свердлова	ООО "Балаковские минеральные удобрения"
15.	Пляж	Пляж 1 мкр.-он и прилегающая территория	Муниципальное унитарное специализированное похоронное предприятие БМО "Комбинат благоустройства", СКЦ «Дельфин», 5 элемент, кафе Солнышко, Гольфстрим
16.	Зеленая зона	1 мкр. Разворотное кольцо и разделительные газоны	МУП "СпецАТХ"
		Островная часть города	
17.	Зеленая зона	Зеленая зона по периметру административного здания до проезжей части ул. Титова, зеленая зона под шлюзовым мостом до гаражного кооператива	ЗАО "Саратовгэсстрой"
18.	зеленая зона	Ул. Радищева (зеленая зона со стороны жилых домов)	МУП "Балаково-Водоканал"
19.	Зеленая зона	Зеленая зона при подъеме на шлюзовой мост (со стороны ж/г); Территория вокруг здания БИТТиУ	БИТТиУ
20.	Зеленая зона	Территория перед зданием ОАО «Волгателеком» до проезжей части по проспекту Героев; Территория вдоль здания ОАО «Волгателеком» до проезжей части проезда Энергетиков;	ОАО "Волгателеком"
21.	Аллея	ул. Факел Социализма от ул. Чапаева до ул. Ленина (Аллея Героев)	Муниципальное унитарное специализированное похоронное предприятие БМО "Комбинат благоустройства"
22.	Зеленая зона	Ул. Коммунистическая (от ул. Гагарина до ул. Заводской)	ОАО "Волжский дизель им. Маминых"
23.	Парк	Парк в районе Рынка Мадонна от ул. Факел Социализма до ул. Ленинградская	кафе Старый Замок, Типография Авангард, Управление культуры
24	Парк	По периметру ЗАО «Хемикомп+»	ЗАО «Хемикомп+»
25.	Зеленая зона	Прилегающая территория до проезжей части по ул. Свердлова до пешеходной дорожки вдоль дома №19 по ул. Свердлова	ООО «Электроника»
26.	Сквер	Сквер за Обелиском; ул. Чапаева от ул. Факел Социализма до ул. Комсомольской	Медицинское училище
27.	Зеленая зона	Придорожная зона по ул. Коммунистическая вдоль территории БПАК до ул. Рабочая	ОАО «Балаковский пассажирский автокомбинат»

Главный специалист отдела благоустройства **А.В.Хохлов**

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 3026
от 24 августа 2007 года

О внесении дополнений в постановление главы администрации Балаковского муниципального образования от 8 июня 2007г. № 1929

В соответствии со ст.31 Градостроительного кодекса Российской Федерации от 29 декабря 2004г. № 190-ФЗ, ПОСТАНОВЛЯЮ:

- внести в п.1 постановления главы администрации Балаковского муниципального образования от 8 июня 2007г. № 1929 «Об утверждении комиссии по подготовке «Правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования» изменения:

1. Ввести в состав комиссии:

Галкину Валентину Николаевну - главного специалиста научно- производственного центра по историко- культурному наследию Саратовской области (по согласованию),

Техликиди Ольгу Леонидовну - начальника территориального отдела территориального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека по Саратовской области в Балаковском районе (по согласованию).

2. Дополнить постановление пунктом:

«Утвердить Положение о комиссии по подготовке «Правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования (района)» (приложение № 2)».

3. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

Глава администрации Балаковского муниципального образования А.Ю.Галицин

Положение о комиссии по подготовке «Правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования»

1. Общие положения

1.1. Комиссия по подготовке «Правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования» (далее Комиссия) формируется в соответствии с положениями ст.31 Градостроительного кодекса Российской Федерации, Законом Саратовской области участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования и параметров разрешенного вида использования.

2. Порядок формирования Комиссии

2.1. Состав комиссии утверждается постановлением главы администрации Балаковского муниципального образования.

2.2. Глава администрации Балаковского муниципального образования назначает председателя Комиссии, который назначает своего заместителя из состава членов Комиссии.

2.3. Предельная продолжительность срока действия Комиссии в утвержденном составе не может быть более пяти лет.

2.4. Досрочное прекращение членства в Комиссии может состояться:

- по заявлению члена Комиссии;
- по решению главы администрации Балаковского муниципального образования применительно к членам Комиссии, представляющим администрацию Балаковского муниципального образования;
- по решению Собрания депутатов Балаковского муниципального образования применительно к членам Комиссии, представляющим Собрание депутатов Балаковского муниципального образования.

3. Права и обязанности Комиссии

3.1. Комиссия имеет право запрашивать в установленном порядке и получать материалы, необходимые для реализации возложенных на Комиссию функций;

3.2. Комиссия имеет право приглашать, в случае необходимости, для работы в Комиссии специалистов структурных подразделений администрации Балаковского муниципального образования, представителей юридических и физических лиц и их объединений;

3.3. Комиссия имеет право создавать рабочие группы из числа членов Комиссий с целью реализации отдельных ее полномочий;

3.4. Комиссия обязана:

3.4.1. Проводить работу по подготовке проектов правил землепользования и застройки поселений Балаковского муниципального образования (далее по тексту Проектов правил);

3.4.2. Выполнять доработку проектов правил в случае обнаружения органом местного самоуправления их несоответствия требованиям технических регламентов, схеме территориального планирования Балаковского строительства, изменении разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования;

3.4.12. Осуществлять организацию и проведение публичных слушаний по вопросу предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на отклонение от предельных параметров разрешенного строительства, реконструкции объектов капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования при отсутствии утвержденных правил землепользования и застройки поселений Балаковского муниципального образования;

3.4.13. Направлять сообщения о проведении публичных слушаний по вопросу предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования участникам публичных слушаний;

3.4.14. Осуществлять ведение протокола публичных слушаний по вопросу предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования;

3.4.15. Осуществлять прием предложений и замечаний участников публичных слушаний по вопросу о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования участникам публичных слушаний;

3.4.18. По поручению главы администрации Балаковского муниципального образования принимать решение с учетом представленных заключений о возможности (невозможности) признания права собственности на самовольные постройки в судебном порядке;

3.4.19. Обеспечивать гласность градостроительной деятельности органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования посредством информирования населения, владельцев недвижимости, в том числе потенциальных, о возможностях вложения инвестиций в обустройство земельных участков;

3.4.20. Представлять главе администрации Балаковского муниципального образования регулярные (не реже одного раза в год) отчеты о деятельности Комиссии.

4. Порядок деятельности Комиссии

4.1. Комиссия осуществляет свою деятельность в форме заседаний.

Решения, принятые Комиссией по вопросам, входящим в ее компетенцию, рассматриваются главой администрации Балаковского муниципального образования и являются основанием для принятия постановлений по соответствующим вопросам.

4.2. Периодичность заседаний определяется председателем Комиссии, исходя из требований о соблюдении сроков рассмотрения заявок, осуществления иных действий, связанных с землепользованием и застройкой.

4.3. Заседания Комиссии ведет ее председатель или заместитель председателя. При отсутствии обоих заседание ведет член Комиссии, уполномоченный председателем Комиссии.

4.4. Комиссия правомочна принимать решения, если на заседании присутствует не менее двух третей ее членов.

4.5. Решения Комиссии принимаются путем голосования. При равенстве голосов голос председательствующего является решающим.

4.6. Любой член Комиссии ее решением освобождается от участия в голосовании по конкретному вопросу в случае, если он имеет прямую финансовую заинтересованность или находится в родственных отношениях с подателем заявки, по поводу которой принимается решение 7. Итоги каждого заседания оформляются подписанным председателем и секретарем Комиссии протоколом

образования»

1. Общие положения

1.1. Комиссия по подготовке «Правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования» (далее Комиссия) формируется в соответствии с положениями ст.31 Градостроительного кодекса Российской Федерации, Законом Саратовской области от 9 октября 2006г. N 96-ЗСО «О регулировании градостроительной деятельности в Саратовской области», Уставом Балаковского муниципального образования (района).

1.2. Комиссия является постоянно действующим коллегиальным совещательным органом при главе администрации Балаковского муниципального образования.

1.3. Комиссия осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, настоящим Положением.

1.4. Комиссия создается с целью:

- координации деятельности органов администрации Балаковского муниципального образования по разработке проектов землепользования и застройки Балаковского муниципального образования;

- обеспечения организации и проведения процедуры публичных слушаний по проекту правил землепользования и застройки Балаковского муниципального образования;

- обеспечения организации рассмотрения предложений о внесении изменений в «Правила землепользования и застройки» и обеспечения подготовки заключений по ним для принятия органами местного самоуправления Балаковского муниципального образования решения о внесении изменений в «Правила землепользования и застройки Балаковского муниципального образования» или об отклонении такого предложения с учетом предложений заинтересованных лиц;

- обеспечения подготовки рекомендаций администрации Балаковского муниципального образования о предоставлении разрешения на условно-разрешенный вид использования земельных участков и объектов капитального строительства и о предоставлении разрешения на отклонение от предельных параметров разрешенного строительства, реконструкции объектов капитального строительства или об отказе в предоставлении таких разрешений;

- обеспечения организации и проведения публичных слушаний при принятии решений администрацией Балаковского муниципального образования об изменении одного вида разрешенного использования земельных

3.4. Комиссия обязана:

3.4.1. Проводить работу по подготовке проектов правил землепользования и застройки поселений Балаковского муниципального образования (далее по тексту Проектов правил);

3.4.2. Выполнять доработку проектов правил в случае обнаружения органом местного самоуправления их несоответствия требованиям технических регламентов, схеме территориального планирования Балаковского муниципального образования, генеральному плану, схемам территориального планирования субъектов Российской Федерации и схемам территориального планирования Российской Федерации;

3.4.3. Выполнять организацию и проведение публичных слушаний по Проектам правил, в том числе по внесению в них изменений;

3.4.4. Вести протокол публичных слушаний по Проектам правил, в том числе по внесению в них изменений;

3.4.5. Выполнять подготовку заключений о результатах публичных слушаний;

3.4.6. Обеспечивать внесение изменений в Проекты правил, подлежащих внесению в соответствии с результатами проведения публичных слушаний и представление доработанных проектов правил главе администрации Балаковского муниципального образования;

3.4.7. Осуществлять контроль за соблюдением Правил землепользования и застройки поселений Балаковского муниципального образования (далее по тексту Правил) всеми субъектами землепользования и застройки;

3.4.8. Производить прием предложений о внесении изменений в Правила;

3.4.9. Осуществлять подготовку и направление главе администрации Балаковского муниципального образования заключений, в которых содержатся рекомендации о внесении в соответствии с поступившими предложениями изменений в Правила;

3.4.10. Направлять извещения о проведении публичных слушаний по внесению изменений в Правила заинтересованным лицам в случае, если внесение изменений в Правила связано с размещением или реконструкцией отдельного объекта капитального строительства;

3.4.11. Осуществлять прием заявлений о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, разрешение на отклонение от предельных параметров разрешенного строительства, реконструкции объектов капитального

и замечаний участников публичных слушаний по вопросу о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования для включения их в протокол публичных слушаний;

3.4.16. Выполнять подготовку заключений о результатах публичных слушаний по вопросу предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, предоставления разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, изменения одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования;

3.4.17. Осуществлять подготовку и направление главе администрации Балаковского муниципального образования рекомендаций о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка или объекта капитального строительства, об изменении одного вида разрешенного использования земельных участков и объектов капитального строительства на другой вид такого использования или об отказе в предоставлении такого разрешения с указанием причин принятого решения;

ющим.

4.6. Любой член Комиссии ее решением освобождается от участия в голосовании по конкретному вопросу в случае, если он имеет прямую финансовую заинтересованность или находится в родственных отношениях с подателем заявки, по поводу которой принимается решение 7. Итоги каждого заседания оформляются подписанным председателем и секретарем Комиссии протоколом, к которому могут прилагаться копии материалов, связанных с темой заседания.

4.8. Копии протоколов заседаний направляются главе администрации Балаковского муниципального образования не позднее трех дней после их принятия.

4.9. Комиссия имеет свой архив, в котором содержатся протоколы всех ее заседаний, другие материалы, связанные с деятельностью Комиссии.

Протоколы заседаний Комиссии являются открытыми для всех заинтересованных лиц, которые могут получать копии протоколов.

5. Финансовое и материально-техническое обеспечение деятельности Комиссии

5.1. Члены Комиссии осуществляют свою деятельность на безвозмездной основе.

5.2. Обеспечение деятельности Комиссии осуществляет ее секретариат. Количество работников секретариата, их функции утверждаются по представлению председателя Комиссии главой администрации Балаковского муниципального образования.

5.3. Материально-техническое обеспечение деятельности Комиссии осуществляется администрацией Балаковского муниципального образования.

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
№ 3081
от 3 сентября 2007 года

О мерах по профилактике заболевания туберкулезом людей и сельскохозяйственных животных на территории Балаковского муниципального образования

В целях улучшения эпизоотической и эпидемической ситуации на территории Балаковского муниципального образования и профилактики заболевания туберкулезом людей и животных, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить комплексный план мероприятий по профилактике заболевания туберкулезом людей и животных на территории Балаковского муниципального образования на 2007-2012 годы (приложение).

2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (И.Н.Чернышева) опубликовать постановление.

3. Контроль за исполнением постановления возложить на первого заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования Г.И.Шестеркина.

Глава администрации
Балаковского муниципального образования
А.Ю.Галицин

Уважаемые балаковцы!

В соответствии с постановлением Правительства РФ «О порядке разработки и утверждения административных регламентов предоставления государственных услуг» с августа 2007 г. ГУ Центр занятости населения г.Балаково **приступил к исполнению Административных регламентов:**

предоставления государственной услуги по информированию о положении на рынке труда в субъекте Российской Федерации;

предоставления государственной услуги по организации временного трудоустройства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время, безработных граждан, испытывающих трудности в поиске работы, безработных граждан в возрасте от 18 до 20 лет из числа выпускников образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, ищущих работу впервые;

предоставления государственной услуги по социальной адаптации безработных граждан на рынке труда;

предоставления государственной услуги по организации проведения оплачиваемых общественных работ.

Административные регламенты предоставления государственных услуг разработаны в целях повышения качества предоставления и доступности государственных услуг, создания комфортных условий для получателей государственных услуг и определяют сроки и последовательность действий (административных процедур) при осуществлении полномочий по предоставлению гражданам государственных услуг.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 34 Земельного кодекса РФ Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- земельный участок в границах Красноярского муниципального образования в районе озера «Марамыга», площадью 55494 кв.метра пойменного оврага, для организации прудового хозяйства, по заявлению физического лица;

- земельный участок в границах Новониколевского муниципального образования, на полуострове в районе прудового хозяйства КФХ Доронина В.В., площадью 15.4 га заболоченных земель, для размещения рыболовецкого стана и сенокошения, по заявлению физического лица.

В соответствии со ст.ст. 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка в с. Большой Кушум Балаковского района, площадью 400 кв.метров, для строительства металлической башни ретранслятора, по заявлению юридического лица.

В соответствии со ст. 30,31 Земельного кодекса РФ от 25.10.2001 Комитет по управлению имуществом БМО информирует население о предстоящем представлении земельного участка:

- для размещения подъездных путей в г. Балаково, ул. Саратовское шоссе, район дома 52/1, площадью 0,0550 га, по заявлению физического лица.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ И СОПОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ

(Лот №1,2)

г. Балаково 11час.30 мин. 28 августа 2007 года

Конкурсная комиссия в следующем составе:

Председатель комиссии: Кудашов С.А. - начальник юридического отдела Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования.

Заместитель председателя комиссии:

- Анощенкова Л.П. - начальник отдела приватизации и развития муниципального имущественного комплекса Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования.

Члены комиссии:

- Дудочкина Н.Д. - главный специалист отдела приватизации и развития муниципального имущественного комплекса Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования,

- Джур М.В. - главный специалист учетно-финансового отдела Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования,

- Кудрина Т.Н. - и.о.начальника отдела ведения реестра и регистрации прав Балаковского муниципального образования. Место проведения открытого конкурса: Комитет по управлению имуществом.

Повестка дня: оценка и сопоставление заявок на открытый конкурс участников размещения заказа на выполнение работ по инвентаризации объектов Балаковского муниципального образования.

Слушали председателя комиссии Кудашова С.А.

Сопоставив заявки на участие в конкурсе на размещение заказа Комитета по управлению имуществом Балаковского муниципального образования на выполнение работ по инвентаризации объектов Балаковского муниципального образования на 2007 год, конкурсная комиссия установила, что

1. На основании результатов оценки и сопоставления заявок по критерию, изложенному в конкурсной документации и извещении (наименьшая цена контракта), каждой заявке относительно других по мере уменьшения цены контракта присвоен порядковый номер.

2. Победителем признается участник конкурса, которому присвоен первый номер.

№	№ п/п	Цена контракта Тыс.руб.	Наименование участников, адрес
Лот№1	1	57,9	Балаковское отделение Саратовский филиал ФГУП «Ростехинвентаризация», 413800, г. Балаково, ул. Чапаева,107а, в лице начальника В.А.Макухина
	2	57,95	ГУП «Саратовское областное бюро технической инвентаризации и оценки недвижимости», 410012, г. Саратов, ул. Кутякова,5, в лице директора Нарыкова А.Н
Лот№2	1	57,9	Балаковское отделение Саратовский филиал ФГУП «Ростехинвентаризация», 413800, г. Балаково, ул. Чапаева,107а, в лице начальника В.А.Макухина
	2	57,95	ГУП «Саратовское областное бюро технической инвентаризации и оценки недвижимости», 410012, г.Саратов, ул.Кутякова,5, в лице директора Нарыкова А.Н.

Голосовали: **единогласно.**

Постановили:на основании результатов оценки и сопоставления заявок на участие в конкурсе признать победителем конкурса и заключить муниципальный контракт:

по лоту №1,2- с Балаковским отделением Саратовского филиала ФГУП «Ростехинвентаризация», 413800, г. Балаково, ул. Чапаева,107а, в лице начальника В.А.Макухина. Сумма контракта по лоту №1-57900(пятьдесят семь тысяч девятьсот) рублей. Сумма контракта по лоту №2-57900(пятьдесят семь тысяч девятьсот) рублей.

Направить уведомление о признании победителям открытого конкурса. Протокол составлен в 2-х экземплярах. Заказчик в течение 3-х дней со дня подписания протокола передает победителю конкурса один экземпляр протокола и проект контракта.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст.ст. 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования ин-

Акция – «Выиграй конкурс и учись бесплатно!»

Ты талантливый, умный и перспективный? Тогда наша информация для тебя!

29 августа и 5 сентября в 18.00, в парке 9 микрорайо-

ВНИМАНИЮ НЕРАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН!

ГУ Центр занятости населения г. Балаково предлагает курсовое обучение за счет средств службы занятости по профессиям: каменщик, маляр-штукатур, плотник - столяр, электрогазосварщик, ма-

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст.ст. 30, 31, 32 Земельного кодекса РФ от *25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка для размещения объекта автосервиса в г.Балаково, пересечение ул.Трнавская и ул.Саратовская шоссе, площадью 1,2 га, по заявлению заинтересованного юридического лица.*

Комитет здравоохранения администрации БМО ставит в известность, что в соответствии со статьей 57.58 Гражданского кодекса РФ и на основании Постановления № 2761 от 06.08.2007 г. в целях оптимизации стоматологической службы Балаковского муниципального образования реорганизуется в форме слияния: Муниципальное учреждение здравоохранения «Стоматологическая поликлиника № 1» г. Балаково и Муниципальное учреждение здравоохранения «Стоматологическая поликлиника № 2» г. Балаково. Все претензии к МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1» г. Балаково и МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 2» г. Балаково принимаются в течение месяца с момента опубликования объявления.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30, 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении четырех земельных участков для размещения гаражной застройки в г. Балаково, ул. Вольская, район Пищкомбината, общей площадью 0,0188 га (по 0,0047 га каждый) по заявлению заинтересованных физических лиц.

Акция – «Выиграй конкурс и учись бесплатно!»

...Ты талантливый, умный и перспективный? Тогда наша информация для тебя!

29 августа и 5 сентября в 18.00, в парке 9 микрорайона Некоммерческое образовательное учреждение Центр дополнительной профессиональной подготовки «Не зря» проводит акцию среди учеников старших классов (8-11 классы): «Выиграй конкурс и учись бесплатно!»

Победителей в различных номинациях ожидает главный приз – **бесплатное обучение в центре «Не зря» по любой из специальностей: журналистика, маркетинг, менеджмент, PR, реклама, туристический бизнес, психология.**

Также, вы сможете бесплатно проконсультироваться у психолога, который с помощью тестирования поможет выбрать специальность, подходящую именно тебе.

Даже если ты не станешь победителем, не отчаивайся. По итогам конкурса, набрав нужное количество баллов, ты сможешь поступить в центр без экзаменов и собеседования. Здесь же, во время акции вы сможете записаться на курсы.

ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ!

Подробную информацию можно получить по адресу: СОШ №21, кабинет 38, с 14.00 – 17.00 часов, а также по телефону: 37-35-40.

НАЧНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ ВМЕСТЕ С ЦЕНТРОМ «НЕ ЗРЯ»!

Если Вы оказались без работы

...ОБРАЩАЙТЕСЬ В СЛУЖБУ ЗАНЯТОСТИ. ЗДЕСЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ НЕОБХОДИМУЮ ВАМ ГОСУДАРСТВЕННУЮ УСЛУГУ

ГУ Центр занятости населения г.Балаково осуществляет:

*прием и постановку безработных граждан на учет;
*выплату пособий;
*профессиональное консультирование и профессиональное обучение;
*сбор информации о вакантных местах;
*содействует в трудоустройстве граждан.

В банке ГУ Центр занятости населения г.Балаково имеется более 1700 вакансий, поступивших от работодателей Балаковского муниципального образования, а также вакансии с выездом в другие регионы с предоставлением жилья и работы по вахтам.

Наш адрес: г.Балаково, ул.Трнавская, 6/1.

ВНИМАНИЮ НЕРАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН!

ГУ Центр занятости населения г. Балаково предлагает курсовое обучение за счет средств службы занятости по профессиям: каменщик, маляр-штукатур, плотник - столяр, электрогазосварщик, машинист подъемного крана, слесарь КИП и А.

Срок обучения: 3 месяца. В период обучения выплачивается стипендия.

Информацию можно получить в ГУ ЦЗН г. Балаково по адресу: ул.Трнавская 6/1, каб.№ 209. тел.32-61-87.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- г.Балаково, ул.Дорожная, район Доза, площадью 0,2000 га, для размещения огорода, по заявлению физического лица;
- г.Балаково, ул.Дорожная, район Доза, площадью 0,1997 га, для размещения огорода, по заявлению физического лица.

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования **объявляет открытый аукцион на поставку продуктов питания** для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области.

1. Форма торгов - открытый аукцион.
2. Сведения о заказчике, место нахождения, почтовый адрес, номер контактного телефона: Управление образования администрации Балаковского муниципального образования, 413840 г. Балаково Саратовская обл. ул. Факел Социализма, 9б, (8453) 44-03-81, 44-12-82.
3. Сведения о государственном контракте (в отношении каждого лота), предмет государственного контракта, количество поставляемого товара: поставка продуктов питания для нужд образовательных учреждений г. Балаково и Балаковского района Саратовской области

ЛОТ № 1 – «Мясные продукты»:
-мясо говядины 1 кат. 9258 кг
-мясо птицы 1 кат. (бройлер) 8853,10 кг
ЛОТ № 2 – «Молоко и молочные продукты»:
-молоко 2,5% фасов. 1 л 69022 кг
-сметана 30% фасов. 1368 кг
-творог 18% фасов. 2898 кг
ЛОТ № 3 – «Овощи»:
-картофель 33123 кг
-капуста 17027,75 кг
-лук 5930 кг
-морковь 5010,60 кг
-свекла 2515 кг

4. Место поставки товара: муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Балаково и Балаковского района Саратовской области, муниципальные общеобразовательные учреждения Балаковского района Саратовской области.
5. Начальная (максимальная) цена контракта (цена каждого лота) : ЛОТ № 1 – 1640121,50 руб., ЛОТ № 2 – 1124266,00 руб., ЛОТ № 3 – 550399,40 руб.
6. Сведения о предоставлении документации об аукционе (срок, место, порядок): с 07.09.07г. по 27.09.07г. 09.00. (время московское), 413840 г. Балаково Саратовская обл. ул. Факел Социализма, 9б каб. № 8. Документация об аукционе предоставляется на основании заявления, поданного в письменной форме или на дискете бесплатно, в течение 2-х рабочих дней с момента получения заявления. Техническая возможность предоставления документации об аукционе в форме электронного документа отсутствует.
7. Официальный сайт, на котором размещена документация об аукционе: для ознакомления, в свободном доступе документация об аукционе размещена на официальном сайте Правительства Саратовской области для размещения информации о размещении заказов, сайте администрации Балаковского муниципального образования - www. admbal. ru, www.saratov.gov.ru.
8. Сведения о плате за предоставление документации об аукционе, если такая установлена: Предоставляется бесплатно.
9. Сведения о проведении аукциона (место, дата, время): 413840 г. Балаково Саратовская обл. ул. Факел Социализма, 9б, 2 этаж, актовый зал управления образования администрации Балаковского муниципального образования, 08.10.07г. 09.00 (время московское).
10. Преимущества учреждениям и предприятиям уголовно-исполнительной системы и (или) организациям инвалидов: не установлены
11. Сведения об обеспечении заявки на участие в аукционе (в отношении каждого лота), размер обеспечения заявки: не установлен.
12. Сведения об обеспечении исполнения контракта (в отношении каждого лота), размер обеспечения исполнения контракта: не установлено.
13. Особенности участия субъектов малого предпринимательства в размещении заказа (в отношении каждого лота): не установлены.

БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
Подписной индекс: 53732
Телефоны:
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и четверг).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
тел. 65-40-33. Цена договорная.
Тираж 3000 экз. Заказ 4322

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции
Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель
Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы

Подписано в печать 5 09 2007 г. по графику в 16.00, фактически в 15 30

ПОНЕДЕЛЬНИК 23 АПРЕЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия. «Великое противостояние».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.10 Жди меня.
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 Спецрасследование. «Целители против народа».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Заново рожденные».
00.40 «Гении и злодеи».
01.10 «Лошадиная энциклопедия».
01.40, 03.05 **Х/ф «Темный сахар».**
03.30 **Х/ф «Генезис».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 **Х/ф «Танцуй...»**
10.45, 13.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45 **Т/с «Горыныч и Виктория».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Сонька Золотая Ручка».**
23.10 «Мой серебряный шар. Александр Ширвиндт».
00.15 «Вести+».
00.35 «Очевидное - невероятное».
01.05 «Синемания».
01.40 «Дорожный патруль».
01.50 **Х/ф «Прорва».**
03.20 «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 Следствие вели...
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.40 **Т/с «Адвокат».**
15.30, 18.30, 21.45, 05.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.25, 01.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
19.45 **Т/с «План Б».**
22.40 **Х/ф «Хакеры».**
00.45 «Школа злословия».
03.30 Совершенно секретно.
04.15 **Х/ф «Поезд идет на восток».**

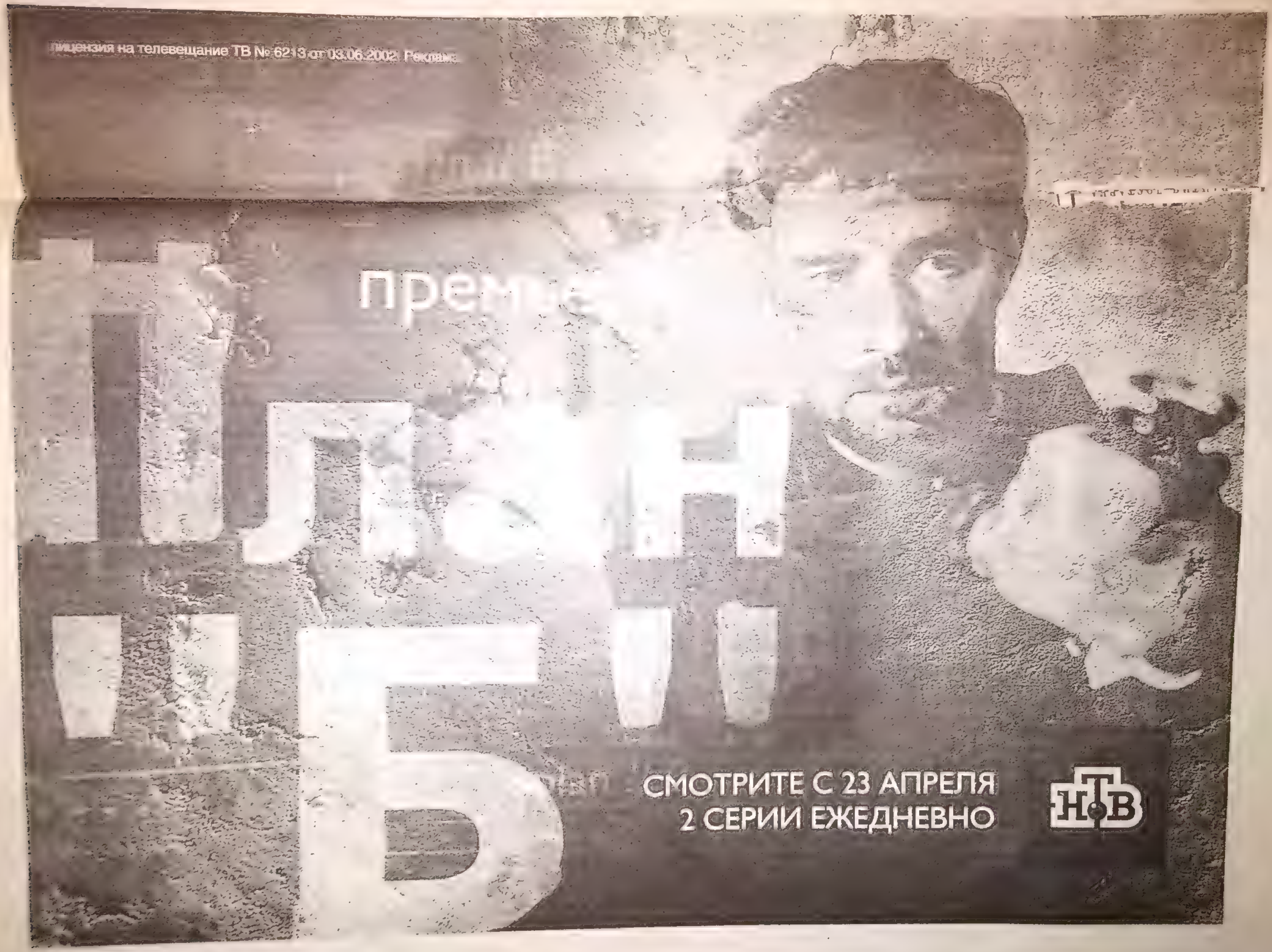
ТВ1 06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Очередной рейс».**
11.15, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 00.00 События.
11.45 «Постскриптум».
12.55 «Момент истины».
13.45 «Французский поцелуй» из цикла «Доказательства вины».
14.50 М/ф «Василиса Микулишна», «Пес и кот».
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 «Деловая Москва».
18.20 «Приглашает Борис Ноткин».
19.55 «Линия защиты»
22.00 **Х/ф «Моя большая армянская свадьба».**
23.05 «Ничего личного». Идейное искусство
00.30 Собрание сочинений
01.10 «Петровка, 38».
01.25 **Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
03.05 **Т/с «Одно дело на двоих».**
04.05 **Х/ф «Опасно для жизни!»**
05.35 М/ф «Впервые на арене».

ТНТ 05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: история продолжается».**
08.20 «Предприниматель».
08.35 «Наши песни».
09.00 «Школа ремонта».
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнбери».
14.00, 05.10 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Ирония судьбы, или С легким паром!»**
22.00 **Х/ф «Чего хочет девушка».**
00.10 «Дом 2. После заката».
00.40 «Секс» с А. Чеховой».
01.10 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.10 **Х/ф «Укол зонтиком».**
03.55 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Ворона и лисица», «Кукушка и петух».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 **Х/ф «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Х/ф «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 «Галилео».
17.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Подъем с глубины».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
01.20 **Х/ф «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.45 **Х/ф «Тесная компания».**
02.05 **Т/с «Мертвая зона Стивена Кинга».**
03.30 **Т/с «Миссия ясновидения».**
04.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 17.00 «Ради смеха».
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25 «Очевидец».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 04.05 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху 2».**
15.00 **Т/с «Сверхъестественное».**
20.00 **Т/с «Звездочет».**
21.00 **Т/с «Офицеры».**
22.00 «Частные истории».
23.00, 02.55 «Вечер с Т. Кеосаяном»
00.15 **Х/ф «Скульптор».**
02.10 Д/с «Проект «Отражение» «Лед».
03.20 «Военная тайна».
04.50 Ночной музыкальный канал.

Лицензия на телевещание ТВ № 6213 от 03.06.2002. Реклама



Телепрограмма 23.04-29.04

ВТОРНИК 24 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия. «Великое противостояние».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Выиграть миллион и не сойти с ума».
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели. «Царь-танк».
00.40 Ударная сила. «Полет «Беркута».
01.30, 03.05 **Х/ф «Как заработать 20 миллионов».**
03.30 **Х/ф «Поверхность».**
04.15 «Природа вещей».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Генерал Власов. История предательства».
09.45, 13.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45, 21.15 **Т/с «Сонька Золотая Ручка».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Скованные одной цепью. Синявский и Даниэль».
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Белый охотник, черное сердце».**
02.45 «Дорожный патруль».
03.05 **Т/с «Закон и порядок».**
03.45 **Т/с «Джонни Зиро».**
04.30 «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Чистосердечное признание.
11.00 «Две правды».
12.00 **Т/с «Дальнобойщики».**
13.30, 19.45 **Т/с «План Б».**
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.40 **Х/ф «Щелка».**
00.40 «Top Gear».
01.10 **Х/ф «Квартира Джо».**
02.45 **Т/с «Господа присяжные».**
04.30 **Т/с «Скорая помощь».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Путешествие будет приятным».**
10.50 Детективные истории. «По следу шатуна».
11.15, 00.30, 05.45 «Петровка, 38»
11.30, 14.30, 17.30, 20.50, 00.00 События.
11.45 «Линия защиты».
12.20, 02.55 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.25, 22.00 **Х/ф «Моя большая армянская свадьба».**
14.50 М/ф «Лебеди Непрядвы», «Илья Муромец и Соловей-разбойник».
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 «Деловая Москва».
18.20 «Крестьянская застава».
19.55 Лицом к городу.
23.05 «Скандальная жизнь».
00.50 **Х/ф «Бинго-Бонго».**
03.45 **Х/ф «Немезида».**
05.30 М/ф «Мойдодыр».

ТНТ
06.00 М/ф «Дед Мороз и Серый Волк», «Чьи в лесу шишки?»
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: история продолжается».**
08.20 «Звезда на дороге».
08.35 «Наши песни».
09.00 «Запретная зона».
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнбери»
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом 2 Про Любовь»
16.00 **Х/ф «Чего хочет девушка».**
22.00 **Х/ф «Плакса».**
23.45 «Дом 2. После заката».
00.15 «Секс» с А. Чеховой»
00.45 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
01.40 **Х/ф «Родители».**
04.00 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Кукушка и скворец».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 **Х/ф «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Х/ф «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 «Галилео».
17.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Глубина».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
01.25 **Т/с «Продюсер».**
02.10 **Т/с «Мертвая зона Стивена Кинга».**
03.35 **Т/с «Миссия ясновидения».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 17.00 «Ради смеха».
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 04.35 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху 2».**
15.00, 20.00 **Т/с «Звездочет».**
22.00 «Чрезвычайные истории».
23.00, 03.15 «Вечер с Т. Кеосаяном».
00.15 **Х/ф «Набережная Орфевр, 36».**
02.30 Д/с «Проект «Отражение».
03.40 Д/ф «Дни, которые потрясли мир».
05.20 Ночной музыкальный канал.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ЗАМЕНА ЗАМКОВ
т. 46-87-03, кредит

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ТОЛЬКО 1 ДЕНЬ
КАРМАННЫЕ - 1300 руб
ЗАУШНЫЕ - 1400 руб.
28 апреля
в к/т «Октябрь»

НИЗКИЙ ПОКЛОН И ОГРОМНОЕ СПАСИБО

Я, инвалид второй группы с 1982 года, у меня сложное заболевание бронхиальной астмы. Практически без ингалятора не выхожу из дома. Много лет находилась в первом списке на вызов "скорой помощи", сейчас постоянно нуждаюсь в лекарствах спазмалитического плана. Но купить дорогостоящие препараты не позволяет небольшая пенсия.

Несколько раз обращалась за помощью в нужна моя сила, а как заболела, то сразу и забыли. Но мир не без добрых людей - один человек ни разу не отказал мне в помощи.

Низкий поклон и огромное спасибо хочу сказать генеральному управляющему директору ОАО "БРТ", депутату Саратовской областной думы Евгению Семеновичу Ефремову за материальную поддержку. Недавно из своего фонда он снова выделил мне 1,5 тыс. рублей

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64
30-14-13
30-15-85

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ТОЛЬКО 1 ДЕНЬ
КАРМАННЫЕ - 1300 руб.
ЗАУШНЫЕ - 1400 руб.
28 апреля
в К/Т «Октябрь»
с 10.00 до 11.00

ДОСТАВКА ПО Г.ВАЛАКОВО БЕСПЛАТНО
Пенсионерам скидка 10%
Заказы по тел.: 460686, 8-927-621-0621

НИЗКИЙ ПОКЛОН И ОГРОМНОЕ СПАСИБО

Я, инвалид второй группы с 1982 года, у меня сложное заболевание бронхиальной астмы. Практически без ингалятора не выхожу из дома. Много лет находилась в первом списке на вызов "скорой помощи", сейчас постоянно нуждаюсь в лекарствах спазмалитического плана. Но купить дорогостоящие препараты не позволяет небольшая пенсия.

Несколько раз обращалась за помощью в разные городские инстанции, но все было тщетно. *Обидно, ведь, когда приехала в город* по комсомольской путевке из Нижегородской области и работала на стройках, тогда была нужна моя сила, а как заболела, то сразу и забыли. Но мир не без добрых людей - один человек ни разу не отказал мне в помощи.

Низкий поклон и огромное спасибо хочу сказать генеральному управляющему директору ОАО "БРТ", депутату Саратовской областной думы Евгению Семеновичу Ефремову за материальную поддержку. Недавно из своего фонда он снова выделил мне 1,5 тыс. рублей, которые я потрачу на лекарства. Дай Бог ему *здоровья и удачи!*

Раиса Сергеевна Данилина,
инвалид II группы.

СРЕДА 25 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Черная маска»
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Т/с «Чужие тайны».
19.20 «Пусть говорят».
20.00 Т/с «Татьянин день».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Александровский сад».
22.30 «Цена медали».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Бог и Божена».
01.00, 03.05 Х/ф «Последний замок».
03.30 Х/ф «Кунг По. Нарвись на кулак».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Безумие Бориса Андреева».
09.45, 13.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45, 21.15 Т/с «Сонька Золотая Ручка».
14.40 «Суд идет»
16.00 «Кулагин и партнеры»
16.40 Местное время
17.10 Т/с «Каменская».
18.05 Т/с «Танго втроем».
19.00 Т/с «Ангел-хранитель».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Исторические хроники».
00.15 «Вести+».
00.35 Х/ф «Дом свиданий».
02.15 «Дорожный патруль»
02.35 «Горячая десятка».
03.30 Т/с «Закон и порядок».
04.15 Т/с «Джонни Зиро».

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Комната отдыха».
11.00 «Две правды».
12.00 Т/с «Дальнобойщики».
13.30, 19.45 Т/с «План Б».
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.40 Х/ф «Правое дело».
00.40 «Все сразу!»
01.10 Х/ф «Шоссе смерти».
02.40 Т/с «Господа присяжные».
04.30 Т/с «Скорая помощь».

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 Т/с «Расплата за грехи».
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 Х/ф «Не забудь... станция Луговая».
11.15, 00.30, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 00.00 События
11.45 В центре внимания. «Дамский угодник»
12.20, 03.00 Т/с «Одно дело на двоих».
13.25, 22.00 Х/ф «Моя большая армянская свадьба».
14.50 «Без репетиций».
15.30, 21.05 Т/с «Фаворский».
16.30 Новое «Времечко».
17.55 «Резонанс»
18.20 «21 кабинет»
19.55 В центре внимания. «А казачок-то засланный!»
23.05 «Улица твоей судьбы».
00.50 Х/ф «Побег».
03.50 Х/ф «Очередной рейс».
05.25 М/ф «Первая скрипка».

ТНТ
05.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 Т/с «Возвращение в Эдем: история продолжается».
08.20 «Кулинар».
08.35 «Наши песни».
09.00 «Необъяснимо, но факт».
10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Плакса».**
22.00 **Х/ф «Кто твои предки?»**
00.10 «Дом 2. После заката».
00.40 «Секс» с А. Чеховой».
01.10 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.10 **Х/ф «Выстрел во мраке».**
04.00 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Лев и заяц».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 Х/ф «Моя прекрасная няня».
08.00, 20.00 Т/с «Кадетство».
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 Х/ф «Сваха».
10.30 Т/с «Зена - королева воинов».
11.30 Т/с «Комиссар Рекс».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «О.С. - одинокие сердца».
21.00 Х/ф «Джиперс Криперс-2».
23.00 Т/с «Анатомия страсти».
00.30 Т/с «Отчаянные домохозяйки».
01.25 Т/с «Продюсер».
02.10 Т/с «Мертвая зона Стивена Кинга».
03.35 Т/с «Миссия ясновидения».
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25 «Ради смеха».
06.45, 13.30 Т/с «Друзья».
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25, 16.00, 21.00 Т/с «Офицеры».
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 03.35 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2».
15.00, 20.00 Т/с «Звездочет».
17.00 Т/с «Ради смеха».
22.00 Д/ф «Брянский насильник»
23.00, 03.10 «Вечер с Т. Кеосаяном»
00.15 Х/ф «Трещина».
02.25 Д/с «Проект «Отражение» «Черный пояс».
04.20 Ночной музыкальный канал

ЧЕТВЕРГ 26 АПРЕЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона «Власть страха»
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Муслим Магомаев. Страсти по королю».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Кто варит кашу президенту?»
00.50 **Х/ф «Шанхайский связной».**
02.40, 03.05 **Х/ф «Неудачники».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Валерий Ободзинский. Неизвестная исповедь».
09.45, 13.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45, 21.15 **Т/с «Сонька Золотая Ручка».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Чернобыль. Хроника молчания».
00.10 «Зеркало».
00.30 «Вести+»
00.50 **Х/ф «Сколько ты стоишь?»**
02.40 «Дорожный патруль».
03.00 **Т/с «Закон и порядок».**
03.45 **Т/с «Джонни Зиро».**
04.30 «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Главная дорога
11.00 «Две правды»
12.00 **Т/с «Дальнобойщики».**
13.30, 19.45 **Т/с «План Б».**
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.40 «К барьеру!»
23.55 «Наш футбол» на НТВ
00.55 **Х/ф «Сэлтонское море».**
02.55 **Т/с «Господа присяжные».**
04.35 **Т/с «Скорая помощь».**

ТВЦ 06.00 «Настроение»
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Путь к причалу».**
11.15, 00.30, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 00.00 События.
11.45 В центре внимания. «А казачок-то засланный!»
12.20, 03.15 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.20, 22.00 **Х/ф «Моя большая армянская свадьба».**
14.50 «Марш-бросок».
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 «Деловая Москва».
18.20 «Реальные истории». Природа атакует...
19.55 В центре внимания. «Классные враги».
23.05 «Собака» из цикла «Доказательства вины».
00.50 **Х/ф «Скандальное происшествие в Брикмилле».**
04.10 **Х/ф «Путешествие будет приятным».**
05.25 М/ф «Баранкин, будь человеком!»

ТНТ 05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: история продолжается».**
08.20 «Ваши деньги».
08.35 «Наши песни».
09.00 «Кулинарный дозор».
09.30, 14.00, 04.55 **Т/с «Саша+Маша».**
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
15.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Кто твои предки?»**
22.00 **Х/ф «Каникулы в Вегасе».**
23.55 «Дом 2. После заката».
00.25 «Секс» с А. Чеховой».
00.55 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
01.55 **Х/ф «Большие неприятности».**
03.40 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Лиса, заяц и петух».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 **Х/ф «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Х/ф «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Тутенштейн»
15.30 М/с «Том и Джерри»
16.00 **Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 «Галилео».
17.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Вампир в Бруклине».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
01.25 **Т/с «Продюсер».**
02.10 **Т/с «Новая Жанна Д'арк».**
03.35 **Т/с «Миссия ясновидения».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 17.00 «Ради смеха».
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30, 23.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 03.35 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху 2».**
15.00, 20.00 **Т/с «Звездочет».**
22.00 «Секретные истории»: «Боевики. Возмездие неотвратимо».
23.00, 03.10 «Вечер с Т. Кеосаяном».
00.15 **Х/ф «Одинокие сердца».**
02.25 Д/с «Проект «Отражение».
04.20 Ночной музыкальный канал.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ!
Слух -чудесный дар, которым природа наделила человека. Потеря слуха ведет к тяжелым социальным проблемам. Это случилось с вами?
беспроводной заушный - 2200 рублей,
карманный - 1500 рублей,
мини ушной - 2700 рублей.
Подбор индивидуально для каждого.
Приобрести аппараты вы сможете 23 апреля с 9.00 до 11.00 в ТДК (наб.Леонова, 1а)
ГАРАНТИЯ. Пенсионерам, ветеранам и инвалидам скидка 10%
Св-во 002815212 от 21.09.06, ИНФНС г.Омск

СЕРВИС-ЦЕНТР
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Продажа, подбор, настройка.
Комплектующие, питание, ремонт.
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27;
Тел. 44-71-29 пн., ср., пт. с 9.00 до 13.00 вт., чт. с 13.00 до 17.00

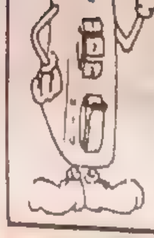
РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ.
30-41-16, 8-927-229-0216

г.Балаково, ул.Чапаева, 16А
т/ф.441-330 (магазин-склад «Бибика»)
ООО «АВТОПРОМТЕХ» предлагает СЕЛЬХОЗПРОИЗВОДИТЕЛЯМ
Дизельное топливо
Автомасла • АКБ
от производителя по СПЕЦЦЕНАМ
Грамотный персонал
Подбор автомасел по карте смазки в зависимости

беспроводной заушный - 2200 рублей,
карманный - 1500 рублей,
мини-ушной - 2700 рублей.
Подбор индивидуально для каждого.
Приобрести аппараты
вы сможете 23 апреля
с 9.00 до 11.00
в ГДК (наб.Леонова, 1а)

ГАРАНТИЯ.
Пенсионерам, ветеранам и инвалидам скидка 10%

Св-во 002815212 от 21.09 06
ИНФНС г.Омск



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Продажа, подбор, настройка.
Комплектующие, питание, ремонт.
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27;
Тел. 44-71-29
пн., ср., пт. с 9.00 до 13.00
вт., чт. с 13.00 до 17.00

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ.
30-71-16, 8-927-229-0216

ООО «АВТОПРОМТЕХ» предлагает
СЕЛЬХОЗПРОИЗВОДИТЕЛЯМ
Дизельное топливо
Автомасла • АКБ
от производителя
по СПЕЦЦЕНАМ

ПЯТНИЦА 27 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 Вне закона. «Власть страха».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.50, 03.05 **Х/ф «Спящие».**
03.40 **Х/ф «Поверхность».**

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.35 «Вся Россия».
08.45 «Тайна борта №1».
09.45 **«Мусульмане».**
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45, 21.15 **Т/с «Сонька Золотая Ручка».**
13.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры»
16.40 Местное время.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Этот пылкий влюбленный. Владислав Стржельчик»
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Убийство на Ждановской».**
02.20 «Дорожный патруль»
02.40 **Т/с «Закон и порядок».**
03.25 **Т/с «Джонни Зиро».**
04.10 «Евроньюс»

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 Особо опасен!
11.00 «Две правды»
12.00 **Т/с «Дальнобойщики».**
13.30 **Т/с «План Б».**
15.30, 18.30 Обзор Чрезвычайное происшествие.
16.25, 02.45 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
19.40 Следствие вели..
20.40 **Х/ф «Шпионские игры: Изгнатель смерти».**
22.40 **Х/ф «Харлей Дэвидсон и ковбой Мальборо».**
00.35 **Х/ф «Код «Энигма».**
04.30 **Т/с «Скорая помощь».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Самый медленный поезд».**
10.50 Детективные истории. «Труп в магазине».
11.15, 00.25, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 События.
11.45 В центре внимания. «Классные враги».
12.20, 02.50 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.25 **Х/ф «Моя большая армянская свадьба».**
14.50 «Опасная зона».
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 «Деловая Москва».
18.20 «Наши любимые животные».
19.55 В центре внимания. «Любовь до гроба».
22.00 «Момент истины».
22.55 «Народ хочет знать».
00.45 **Х/ф «Сломанные цветы».**
03.45 **Х/ф «Не забудь... станция Луговая».**
05.05 М/ф «Палка-выручалка», «Старые знакомые».

ТНТ
05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: история продолжается».**
08.20 «СПИД Скорая помощь».
08.50 «Наши песни»
09.00, 14.00, 04.55 **Т/с «Саша+Маша».**
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
15.00, 21.00 «Дом 2 Про Любовь»
16.00 **Х/ф «Каникулы в Вегасе».**
22.00 Концерт «Легенды Ретро FM».
23.55 «Дом 2. После заката».
00.25 «Секс» с А. Чеховой».
00.55 «Дом 2. Любовь» Как все начиналось.
01.55 **Х/ф «Как стать игроком».**
03.40 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Лиса-строитель».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 **Х/ф «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Х/ф «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Тутенштейн».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 «Галилео».
17.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Эквилибриум».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
01.25 **Т/с «Продюсер».**
02.10 **Т/с «Новая Жанна Д'арк».**
03.35 **Т/с «Миссия ясновидения».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 17.00, 03.25 «Ради смеха».
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25, 16.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 03.45 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху 2».**
15.00 **Т/с «Звездочет».**
20.00 **Х/ф «Обитель зла».**
22.00 «Громкое дело»: «Куршевель. Похищение олигарха».
23.00 «Бла-бла шоу».
00.15 «Сеанс для взрослых».
03.00 «Дальние родственники».
04.30 Ночной музыкальный канал

Телепрограмма 23.04-29.04

СУББОТА 28 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Доктор Курпатов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Западня для матери».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес.
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.25 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига.
23.40 **Х/ф «Вдох. Выдох».**
02.30 **Х/ф «Хорошая женщина».**
04.10 **Х/ф «Поверхность».**
04.50 «Природа вещей».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Мой серебряный шар. Николай Рыбников».
09.45, 13.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.25, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.45, 21.15 **Т/с «Сонька Золотая Ручка».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Сонька Золотая Ручка. Конец легенды».
00.15 **Х/ф «Двойной капкан».**
02.55 «Дорожный патруль».
03.15 **Х/ф «Звериное логово».**
04.45 «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 Особо опасен!
11.00 «Две правды».
12.00 **Т/с «Дальнобойщики».**
13.30 **Х/ф «Шпионские игры: Изгнатель смерти».**
15.30 Обзор. Спасатели.
16.25, 03.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
20.05 «Программа максимум».
21.05 **Х/ф «Русские сенсации».**
22.00 «Реальная политика».
22.40 **Х/ф «Мерцающий».**
00.30 Микс-файт М-1. Бои без правил.
01.20 **Х/ф «Плезантвиль».**
05.00 **Т/с «Скорая помощь».**

ТВ1
06.00 «Настроение».
08.10, 11.05, 14.45, 19.50 «История государства Российского».
08.15 **Х/ф «Родня».**
10.10 Юрий Богатырев. «Идеальный исполнитель».
11.15, 17.55 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30 События.
11.50 **Х/ф «Сицилианская защита».**
13.40 «Сто вопросов взрослому».
14.50 М/ф «Хочу быть отважным», «Золотой мальчик».
15.30 **Т/с «Фаворский».**
16.30 «Короли манежа, принцессы цирка».
18.15 **Х/ф «Самый медленный поезд».**
19.55 **Х/ф «Над законом».**
22.00 «Постскриптум».
23.10 **Х/ф «Миледи».**
01.45 **Х/ф «Незабываемое».**
03.50 **Т/с «Одно дело на двоих».**

ТНТ
05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 «Такси».
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 «Звезды против караоке».
08.20 «Век HI-TECH».
08.35 «Наши песни».
09.00 «Няня спешит на помощь».
10.00, 18.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
16.00 Концерт «Легенды Ретро FM».
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Изменение сознания».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 **Т/с «Наша Russia».**
23.25 «Смех без правил».
00.25 «Секс» с А. Чеховой».
00.55 «Дом 2. После заката».
01.25 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.25 **Х/ф «Успеть до полуночи».**
04.50 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Крашеный лис».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 18.00 **Х/ф «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Х/ф «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер - 9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Тутенштейн».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 «Галилео».
17.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Голливудские менты».**
23.20 6 кадров.
23.30 «Игры разума».
00.30 **Х/ф «Простая история».**
02.30 **Х/ф «Огурец».**
04.00 **Х/ф «На волосок от смерти».**

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 17.00, 03.25 «Ради смеха».
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Икс-утки».
08.00, 14.30 М/с «Симпсоны».
08.25 «Очевидец» представляет: самое смешное».
09.30, 12.30 «24».
10.00, 18.00 «Званый ужин».
11.00, 03.45 «Час суда».
13.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху 2».**
15.00 **Х/ф «Обитель зла».**
20.00 **Х/ф «Обитель зла 2: Апокалипсис».**
22.00 Концерт М. Задорнова «Когда смешно, тогда не страшно».
23.50 «Бла-бла шоу».
00.15 «Сеанс для взрослых».
03.00 «Рекламный облом».
04.30 Ночной музыкальный канал.

В колбасный цех на конкурсной основе требуется ОБВАЛЬЩИК,

РЕМОНТ цветных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
Тел.: 33-23-25, 8-905-032-5285

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ СЕТЬ
ИМПЕРИЯ УМОК
Предлагает более 5000 моделей обуви
от эконом. до VIP класса
и аксессуары
Скидка 10%

основе
требуется
ОБВАЛЬЩИК,
БУХГАЛТЕР,
ЮРИСТ.
Обр. по тел.
62-67-69

на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
Тел.: 33-23-25, 8-905-032-5285

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЯГКОЙ
МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Телефон:
30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных.

КАБИНЕТ
АНОНИМНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а,
тел.30-30-15

ИМПЕРИЯ-УМОК
Предлагает более 5000 моделей
от эконом. до VIP класса
Скидка 10%
Добро пожаловать в наш отдел:
маг. «Данко» - Пр. Героев, 36
пн-вс С 10.00 до 19.00 тел. 39-60-42

ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.45, 06.10 **Х/ф «Комедия давно минувших дней».**
06.00, 10.00, 12.00 Новости
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Русалочка» «Клуб Микки Мауса».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.20 «Смак».
10.50 «Алла на шее».
12.20 **Х/ф «Стюарт Литтл».**
14.00 Футбол. ЦСКА - «Сатурн». Прямой эфир.
16.00 **Х/ф «Свадьба моего лучшего друга».**
18.00 Вечерние Новости
18.20 Воскресный «Ералаш».
18.50 «Властелин горы».
19.50 «Минута славы»
21.00 «Время».
21.20 «Минута славы».
23.00 «Высшая лига».
00.20 **Х/ф «Телеведущий».**
02.10 **Х/ф «Город масок».**
04.10 **Х/ф «Поверхность».**

РТР
06.00 «Доброе утро, Россия!»
07.30 «Студия Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Москва.
08.20 «Военная программа».
08.40 «Утренняя почта».
09.05 «Вокруг света»
10.00 «Сам себе режиссер»
10.45, 20.25 «Секрет успеха».
11.25 **Х/ф «Трактир на Пятницкой».**
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 «Смеяться разрешается»
16.30 Т/с «Три полуграции».
21.20 **Х/ф «Консервы».**
00.50 **Х/ф «Джейсон Икс».**
02.45 **Х/ф «Сказ про Федота-стрельца».**
04.30 «Евроньюс».

НТВ
06.30 **Х/ф «Мерцающий».**
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня»
08.15 «Русское лото»
08.40 Дикий мир
09.15 Их нравы
10.20 Едим дома
10.55 «Счастливый рейс»
11.45 «Top Gear»
12.25 Авиаторы
13.25 Тридцатая глава
14.00 **Х/ф «Максим Перепелица».**
16.20 «Один день. Новая версия»
17.00 Своя игра
17.55 **Т/с «Адвокат».**
19.00 «Сегодня. Итоговая программа»
19.50 Чистосердечное признание
20.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.55 «Главный герой»
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым.
23.15 **Х/ф «Развод по-королевски».**
01.25 **Х/ф «Правила секса-2».**
03.40 **Х/ф «Панчо Вилья».**

ТВЦ
04.55 **Х/ф «Безымянная звезда».**
07.30 «Право на надежду».
07.55 «Дневник путешественника».
08.25 «Крестьянская застава»
09.00 «Хранители рая» из цикла «Живая природа»
09.45 М/ф «Золотая антилопа».
10.20 «Наши любимые животные»
10.50 «Реальные истории». Отдохнуть до смерти.
11.30, 00.15 События
11.45, 04.20 **Х/ф «Деловые люди».**
13.20 «Приглашает Борис Ноткин»
13.50 Детективные истории.
14.30 События. Московская неделя.
15.00 «История государства Российского».
15.25 Д/ф «Автопилот»
16.15 Д/ф «Прощай, любовь, прощай...»
17.00 «В центре Земли»
18.05 «Фабрика мысли».
19.00 **Х/ф «Полет аиста».**
21.00 «В центре событий».
22.00 **Х/ф «Всадник по имени Смерть».**
00.30 **Х/ф «Настоящее преступление».**
02.25 **Х/ф «Над законом».**
05.40 М/ф «Волшебная палочка».

ТНТ
07.00 Д/ф «Птицы»
08.40, 01.30 «Наши песни».
09.00, 19.00 **Т/с «Саша+Маша».**
09.30, 19.30 «Зачем вы, девочки?»
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Такси» в Питере».
11.30 «Звезды против караоке».
12.30 «Кулинарный дозор».
13.00 **М/с «Охотники на драконов».**
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».
14.00 М/с «Котопес»
14.30, 21.00 «Дом 2. Про Любовь»
15.30 **Х/ф «Астерикс и Обеликс: Миссия «Клеопатра».**
18.00 «Cosmopolitan Видеоверсия».
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Тайна имени».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 **Т/с «Наша Russia».**
23.25 «Секс» с А. Чеховой»
23.55 «Дом 2. После заката».
00.25 «Няня спешит на помощь».
01.55 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось
02.50 **Х/ф «Флот Мак-Хейли».**
04.55 «Москва. Инструкция по применению».
05.25 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/ф «Волшебное путешествие».
07.15 М/ф «Бременские музыканты», «По следам бременских музыкантов».
07.55 М/с «Радужная рыбка».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Просто Норман».
09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
10.00 **Х/ф «Мохнатый пес».**
12.00 М/ф «Дети дождя».
13.30 М/ф «Тайна третьей планеты».
14.30 М/ф «Все псы попадают в рай-2».
16.00 Истории в деталях. Специальный выпуск.
16.30 **Х/ф «Кто в доме хозяин?»**
17.00 **Х/ф «Все наоборот».**
19.00 **Х/ф «Алладин».**
21.00 **Х/ф «Дети шпионов».**
22.45 6 кадров.
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 **Х/ф «Миллионы».**
02.45 **Х/ф «Страна вампиров».**
04.40 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
07.15 М/с «Тройное Зет».
07.40 М/с «Перепуганные».
08.05 Д/с «Дикая планета». «Муха-свидетельница».
09.00 «Лучшие из лучших».
09.30 **Х/ф «Обитель зла 2: Апокалипсис».**
11.30, 03.25 «Очевидец» представляет: самое смешное».
12.30 «24»
13.00 «Военная тайна».
14.00 **Т/с «Офицеры».**
18.00, 04.10 «Звезды спорта». «Легенды Уимблдона. Джон Макинрой».
19.00 «Неделя»
20.00 **Х/ф «Высшая лига 2».**
22.30 «Дальние родственники».
23.00 «Бла-бла шоу»
00.15 «Сеанс для взрослых».
03.00 «Рекламный облом».
04.35 Ночной музыкальный канал

ПОНЕДЕЛЬНИК 16 АПРЕЛЯ

ОРТ ПРОФИЛАКТИКА ДО 11.45.

11.45 «Ералаш».
12.00, 15.00, 03.00 Новости.
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.10 Жди меня.
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
23.10 Ночные новости.
23.30 «На роду написано».
00.20 «Гении и злодеи».
00.50 «Лошадиная энциклопедия».
01.30 **Х/ф «Мой криминальный дядюшка».**
03.05 **Х/ф «Рой».**

РТР ПРОФИЛАКТИКА ДО 11.50.
11.50 **Т/с «Горыныч и Виктория».**
13.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
14.00, 17.00, 20.00 Вести.
14.20, 20.45 Вести-Саратов.
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры»
16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Катерина».**
23.10 «Городок».
00.15 «Вести+».
00.35 Премия «Золотая маска».
02.30 «Синемания».
03.05 «Дорожный патруль».
03.15 **Х/ф «Арифметика любви».**

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Следствие вели...»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос»
13.40 **Т/с «Адвокат».**
15.30, 18.30, 21.45 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25, 02.50 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
19.40 **Т/с «Закон и порядок».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Господа присяжные».**
23.45 «Школа злословия»
00.40 **Х/ф «Остров головорезов».**
04.35 **Х/ф «Щедрое лето».**

ТВЦ 06.00 «Настроение»
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Дамы приглашают кавалеров».**
10.50 «Детективные истории» «Космические убийцы»
11.15, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 События.
11.50 «Постскриптум».
12.55 Момент истины.
13.45 «Вендетта: выстрел из прошлого» из цикла «Доказательства вины».
14.50 М/ф «Последняя невеста Змея Горыныча», «Шел трамвай десятый номер...»
15.30 «В центре событий».
16.30 Новое «Времечко».
17.55 Деловая Москва.
18.20 «Приглашает Борис Ноткин».
19.55 Линия защиты.
21.05 **Т/с «Фаворский».**
22.00 **Т/с «Викинг».**
23.00 «Ничего личного». Интернет: прямая и явная угроза.
00.25 Собрание сочинений. «Терем-квартет». Концерт.
01.25 «Петровка, 38»
01.45 **Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
03.20 **Т/с «Одно дело на двоих».**
04.20 **Х/ф «За прекрасных дам!»**
05.30 М/ф «Трое на острове».

ТНТ 05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 Такси.
06.55 «Глобальные новости».
07.00 «Москва. Инструкция по применению». Дайджест.
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается».**
08.20 Предприниматель.
08.35 Наши песни.
09.00 «Школа ремонта»
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Возвращение высокого блондина».**
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
22.00 **Х/ф «Скуби-Ду: Монстры на свободе».**
23.55 «Дом-2. После заката».
00.25 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.55 «Дом-2. Любовь».
01.55 **Х/ф «Игби улетает».**
03.40 **Т/с «Рабыня Изаура».**
04.55 Д/ф «Цена любви».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Как лечить удава».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер-9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 Галилео.
18.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
19.00 **Т/с «Сваха».**
21.00 **Х/ф «Хроники Риддика».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 Д/ф «Не ходите туда. Австралия».
01.25 **Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.50 **Т/с «Тесная компания».**
02.10 **Т/с «Мертвая зона» Стивена Кинга».**
03.35 **Т/с «Госпиталь «Королевство».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 12.00, 17.00 Ради смеха.
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Школа жутиков».
08.00, 14.30 М/ф «Симпсоны».
08.25 Очевидец представляет: самое шокирующее.
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00, 18.00 Званый ужин.
11.00, 04.05 «Час суда».
13.00, 19.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху-2».**
15.00 **Т/с «Сверхъестественное».**
20.00 **Т/с «Звездочет».**
21.00 **Т/с «Офицеры».**
22.00 «Частные истории».
23.00, 02.55 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 «24». Итоговый выпуск.
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 **Х/ф «Старкуэзер».**
02.10 Д/ф «Шаман».
03.20 «Военная тайна».
04.50 Ночной музыкальный канал.

Гороскоп начальника

Мечта любого сотрудника - найти общий язык со своим руководителем, понимать его, знать, чего от него можно ожидать в тот или иной момент. Ведь такое взаимопонимание не только благотворно сказывается на результатах работы, но и влияет на дальнейший карьерный рост. Один из способов найти правильный подход к своему начальнику - учесть, кто он по знаку Зодиака.

ОВЕН

Овен начальник не выносит людей, работающих вполсилы. Овен любит все делать бы-

шутках и веселье, приготовьтесь много и напряженно трудиться. Серьезный, трудолюбивый Рак не потерпит под своим началом хал- ... Если вы покажете

Весы любят и умеют говорить и обладают даром убеждения. Но еще больше они любят слушать. Работать под началом такого человека - одно удовольствие. Они обычно честны,

делаются в приказном тоне с криком. Сотрудникам он никогда не делает комплиментов ... он всегда внимательно выслушает вашу проблему и непременно поможет. На ...

Гороскоп начальника

Мечта любого сотрудника - найти общий язык со своим руководителем, понимать его, знать, чего от него можно ожидать в тот или иной момент. Ведь такое взаимопонимание не только благотворно сказывается на результатах работы, но и влияет на дальнейший карьерный рост. Один из способов найти правильный подход к своему начальнику - учесть, кто он по знаку Зодиака.

ОВЕН

Овен-начальник не выносит людей, работающих вполсилы. Овен любит все делать быстро, чего ждет и от подчиненных. Он в меньшей степени, чем другие, подвержен лести, но ввернуть ему время от времени комплимент не помешает. Если вы полны интересных творческих замыслов по переустройству и улучшению работы фирмы, будьте уверены, Овен не оставит без внимания ни вас, ни ваши идеи. Вам уготованы продвижение по службе и повышения. Но не увлекайтесь, знайте меру.

ТЕЛЕЦ

Телец-начальник справедлив и правдив. Терпение Тельцов огромно, но не бесконечно. Вам может казаться, что все в порядке, и вы будете продолжать испытывать терпение вашего начальника. Но в один «прекрасный» день неожиданно разразится гроза. Если вы не оправдаете его доверия, он вышвырнет вас за дверь без малейшего сожаления. Телец по натуре - консерватор. Все новаторские идеи должны быть основательно проверены на практике. Рисковать он не станет.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнец блестящий лидер, генератор новых идей и проектов. Однако он не является хранителем и почитателем традиций. От его проницательности не смогут укрыться никакие промахи. Иногда вам будет казаться, что он обладает не только лишней парой глаз и ушей, но и дополнительными парами рук и ног. Но не бойтесь мстительности своего начальника-Близнеца. Он вряд ли сосредоточится на своих отрицательных эмоциях более, чем на час. Близнец ценит хорошую шутку. Не пытайтесь разжалобить его слезами - скорее всего вы добьетесь отрицательного результата.

РАК

Начальник-Рак добр, честен и справедлив. Работая с начальником-Раком, забудьте о шутках и веселье, приготовьтесь много и напряженно трудиться. Серьезный, трудолюбивый Рак не потерпит под своим началом халтурщиков и бездельников. Если вы докажете свою преданность фирме, он никогда не забудет вас отблагодарить словами и солидной денежной суммой. У Рака отличная память. Благодаря сильно развитой интуиции, Раки-начальники хорошо знают о том, что творится в душе подчиненных.

ЛЕВ

Лев-начальник предпочитает видеть в своем офисе людей, генерирующих оригинальные идеи. Лев-начальник иногда может показаться неблагодарным. Кроме обычной работы ему ничего не стоит подкинуть вам дополнительную и пожурить вас за недостаточное усердие. Львы - прирожденные организаторы и командиры. Они никогда не ошибаются в выборе исполнителя. Человеку с больным самолюбием лучше под началом Льва не служить. Лев не выносит сплетни, интриги и секреты. Он обязан быть в курсе всех дел своих сотрудников.

ДЕВА

Дева-начальник не потерпит неаккуратных и необязательных сотрудников. Он ценит сообразительность и творческую активность. Выслушивайте все замечания молча, без возражений и сравнений. И самый главный совет - научитесь работать без ошибок. Он мягок, добр, справедлив и внимателен. Дева-начальник отлично знает, кто чего стоит, его не проведешь. Всегда помните о том, что независимо от семейного положения, он внутренне одинок и поэтому будет очень ценить вашу дружескую поддержку.

ВЕСЫ

Весы-начальники обладают редким качеством - они очень активны и в то же время удивительно спокойны. Многие начальники-Весы любят и умеют говорить и обладают даром убеждения. Но еще больше они любят слушать. Работать под началом такого человека - одно удовольствие. Они обычно честны, справедливы, правдивы и склонны взвешивать собственные и чужие слова и поступки. В их присутствии не стоит громко смеяться, проявлять вульгарные манеры или яростно спорить. Помните, что девиз Весов - гармония.

СКОРПИОН

Скорпиону достаточно пристально посмотреть вам в глаза, и он будет знать, что произошло с вами не только вчера, но и неделю назад. Зато начальник-Скорпион, как никто другой поймет ваше настроение и сможет помочь в трудную минуту. Скорпион-начальник тщательно подбирает команду, при этом первостепенное значение имеют личные симпатии и антипатии. Не вздумайте расточать ему комплименты. Не старайтесь перещеголять или обойти своего начальника. Подобная практика может стоить вам работы. Зато доброжелательное и лояльное к нему отношение позволят вам плодотворно работать с ним долгие годы.

СТРЕЛЕЦ

Стрелец-начальник редко ворчит и злится. Он щедр и в случае каких-то финансовых неудач всегда разрешит вам взять жалованье за месяц вперед. А если это почему-либо невозможно, одолжит из своих денег. Стрелец-начальник демократичен, искренен и дружелюбен. Начальник-Стрелец любит яркий свет, думающих сотрудников, путешествия, грандиозные планы, преданность, свободу, перемены. Не любит нечестность, жестокость, эгоизм, скрытность, скупость, пессимизм и лицемерие.

КОЗЕРОГ

Для своих подчиненных Козерог - отец родной, строгий, но справедливый. Он требует от сотрудников самоотдачи. Поручения никогда не делаются в приказном тоне с криком. Сотрудникам он никогда не делает комплиментов. Зато он всегда внимательно выслушает вашу проблему и непременно поможет. На поощрения Козерог не очень щедр. Никогда не обращайтесь к нему по имени (даже при самых теплых отношениях) в присутствии посторонних.

ВОДОЛЕЙ

Работая под началом Водолея, старайтесь соблюдать следующие правила. Не одалживайте у него денег - он любит людей, живущих по средствам. Выкладывайтесь на работе полностью. Не пытайтесь вмешиваться в его личную жизнь и давать ему советы. Не осуждайте его за неожиданные поступки и решения. Не сплетничайте за его спиной. Работая с Водолеем, будьте готовы ко всяким неожиданностям. Чаще всего босс-Водолей пребывает в отличном расположении духа. Но зато когда он уединяется у себя в кабинете, его лучше не беспокоить.

РЫБЫ

В разговоре с подчиненными начальник-Рыбы будет попеременно высказывать противоречивые идеи, чтобы выудить из сотрудников их тайные мысли и планы. Творческим натурам следует быть особенно осторожным с начальником-Рыбами, которым не хватает упорства, стабильности и дисциплинированности. Они пытаются найти все это в своих сотрудниках. Рыба-начальник часто воздвигает между собой и подчиненными забор в виде людей, кто в состоянии сказать "нет". Обладая мистическим видением, начальник-Рыбы гораздо тоньше других чувствует и состояние дел фирмы. К его намекам следует прислушиваться.

Принимаем РЕКЛАМУ по телефону: **44-22-54**
с 9.00 до 17.00

Телепрограмма 16.04-22.04

ВТОРНИК 17 АПРЕЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 «Операция «Красный цвет».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Детские банды».
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели. «Шелковый путь».
00.40 «Космический навигатор».
01.30, 03.05 **Х/ф «Мой кузен Винни».**
03.50 **Х/ф «Поверхность».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Ты - феномен! За гранью возможного».
09.45, 13.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50, 21.15 **Т/с «Катерина».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Засекреченный Герой Советского Союза».
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Джонни-мнемоник».**
02.25 «Дорожный патруль».
02.45 **Т/с «Закон и порядок».**
03.30 **Т/с «Джонни Зиро».**
04.15 «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Чистосердечное признание».
11.00 «Две правды».
12.00 **Т/с «Все включено».**
13.25, 19.40 **Т/с «Закон и порядок».**
14.30 **Т/с «Мангуст-2».**
15.30, 18.30, 21.45 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 «Валерия. Нежность моя».
00.20 «Top gear».
00.50 **Х/ф «Колесо судьбы».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Жестокий романс». 1 с.**
10.45 «Алая роза печали».
11.15, 00.25, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.50, 23.55 События.
11.45 Линия защиты.
12.20, 02.55 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.30, 22.00 **Т/с «Викинг».**
14.50 М/ф «Летучий корабль», «Шесть Иванов - шесть капитанов».
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 Деловая Москва.
18.20 Крестьянская застава.
19.55 Лицом к городу.
23.00 «Скандальная жизнь» с Ольгой Б. «Лечат-калечат».
00.45 **Х/ф «С помощью зеркала».**
03.45 **Х/ф «Дамы приглашают кавалеров».**
05.00 М/ф «Дядя Степа-милиционер», «Русалочка».

ТНТ 06.00 М/ф «Муравьишка-хвастунишка», «Маша и волшебное варенье».
06.30, 13.30, 19.00 Такси.
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается».**
08.20 Звезда на дороге.
08.35 Наши песни.
09.00 «Запретная зона».
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Скуби-Ду: Монстры на свободе».**
22.00 **Х/ф «Девочки сверху».**
23.50 «Дом-2. После заката».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Бабушка удава».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Т/с «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер-9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 Галилео.
18.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Шестой день».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 Д/ф «Не ходите туда. Южная Америка».
01.30 **Т/с «Продюсер».**
02.15 **Т/с «Мертвая зона» Стивена Кинга».**
03.40 **Т/с «Госпиталь «Королевство».**
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Утренний музканал.
06.30, 12.00, 17.00 Ради смеха.
06.50, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.15 М/с «Приключения кенгурят».
07.40 М/с «Школа жутиков».
08.05, 14.30 М/ф «Симпсоны».
08.30, 16.00, 21.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00, 18.00 Званый ужин.
11.00 «Час суда».
13.00, 19.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху-2».**
15.00, 20.00 **Т/с «Звездочет».**
22.00 «Смерть под водой. Ловушка для дайвера».
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 «24». Итоговый выпуск.
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 **Х/ф «Тайные агенты».**

ТРЕБУЕТСЯ
директор филиала
в г.Балаково

Возраст - от 20 до 27 лет,
з/пл. высокая + % от продаж.

Резюме высылать по факсу:
8 (22) 32-70-24

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64
30-14-13
30-15-85

ДОМИНО
пластиковые окна
В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ НОВЫХ ОФИСОВ
ПОДАРКИ
СКИДКИ
33-88-03

г.Балаково, ул.Чапаева, 16А
т/ф.441-330 (магазин-склад «Бибика»)
ООО «АВТОПРОМТЕХ» предлагает
СЕЛЬХОЗПРОИЗВОДИТЕЛЯМ
Дизельное топливо
Автомасла • АКБ
от производителя
по СПЕЦЦЕНАМ
Грамотный персонал
Подбор автомасел по карте смазок в зависимости от модели и срока выпуска техники

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 «Яд для обвинителя».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Жизнь как кино».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.50 **Х/ф «Конкорд»... Аэропорт-79».**
03.05 **Х/ф «Поверхность».**

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.30 **Х/ф «Все наоборот».**
09.45, 13.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50, 21.15 **Т/с «Катерина».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время. Вести-Саратов
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «1957. Ив Монтан против Никиты Хрущева»
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Последнее дело Вареного».**
02.15 «Дорожный патруль»
02.25 «Горячая десятка»
03.30 **Т/с «Закон и порядок».**
04.15 **Т/с «Джонни Зиро».**

НТВ
ПРОФИЛАКТИКА ДО 10.00.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.25 «Комната отдыха»
11.00 «Две правды»
12.00 **Т/с «Все включено».**
13.25, 19.40 **Т/с «Закон и порядок».**
14.30 **Т/с «Мангуст-2».**
15.30, 18.30, 21.45 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
16.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Господа присяжные».**
00.50 «Все сразу!» с Петром Фадеевым.
01.20 **Х/ф «Слепое правосудие».**
03.00 **Х/ф «Томминокеры».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Жестокий романс». 2 с.**
10.45 «Алая роза печали».
11.15, 00.25, 05.45 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 События
11.45 «В центре внимания». «Мода на ислам».
12.20, 02.40 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.30, 22.00 **Т/с «Викинг».**
14.50 Без репетиций.
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко»
17.55 «Резонанс». Программа о реальной экономике
18.20 «21 кабинет»
19.55 «В центре внимания». «Потребительский терроризм».
23.00 Улица твоей судьбы.
00.45 **Х/ф «Беспокойный свидетель».**
03.35 **Х/ф «Жестокий романс». 1 с.**
04.45 «Скандальная жизнь» с Ольгой Б. «Лечат-калечат».
05.25 М/ф «Карлсон вернулся».

ТНТ
ПРОФИЛАКТИКА НА ТНТ.
16.00 **Х/ф «Лихорадка по девчонкам».**
18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
19.00 Такси.
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
21.00 «Дом-2. Про Любовь».
22.00 **Х/ф «Девочки снова сверху».**
23.45 «Дом-2. После заката».
00.15 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.50 «Дом-2. Любовь».
01.45 **Х/ф «Гуд бай, Ленин!»**
04.00 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Привет мартышке».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Т/с «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер-9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 Галилео.
18.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Няньки 2».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 Д/ф «Не ходите туда. Африка».
01.30 **Т/с «Продюсер».**
02.15 **Т/с «Мертвая зона» Стивена Кинга».**
03.40 **Т/с «Миссия ясновидения».**
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
11.00, 04.10 «Час суда».
12.00 Ради смеха.
12.30, 19.30 «24».
13.00, 19.00 «Бабий бунт».
13.30 **Т/с «Друзья».**
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху-2».**
14.30 М/ф «Симпсоны».
15.00, 20.00 **Т/с «Звездочет».**
16.00, 21.00 **Т/с «Офицеры».**
17.00 **Т/с «Ради смеха».**
18.00 Званый ужин.
22.00 «Детективные истории»: «Фальшивые корочки».
23.00, 03.45 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 «24». Итоговый выпуск.
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 **Х/ф «Русские куколки».**
03.00 Д/ф «Саша + Лена».
04.55 Ночной музыкальный канал.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РАЙОНА!
12 апреля
с 9.00 до 12.00
Центр занятости г. Балаково проводит
ЯРМАРКУ
ОБЩЕСТВЕННЫХ РАБОТ ДЛЯ ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ.
Всех, кто желает работать летом в лагерях, приглашаем по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 6 1.

Телепрограмма 16.04-22.04

ЧЕТВЕРГ 19 АПРЕЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 «Последняя записка».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Чужие тайны».**
19.20 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Александровский сад».**
22.30 «Человек и закон».
23.30 Европейский хоккейный тур. Финал. Сборная Швеции - Сборная России.
00.10 Ночные новости.
01.40, 03.05 **Х/ф «История Антуана Фишера».**
04.00 «Сиднейский аквариум. Расстояние страха».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Мой серебряный шар. Дмитрий Певцов».
09.45, 13.40, 04.40 Вести. Дежурная часть.
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50, 21.15 **Т/с «Катерина».**
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.20 «Маршал песни. Соловьев-Седой».
00.15 «Зеркало».
00.35 «Вести+».
00.55 **Х/ф «Отчуждение».**
03.05 «Дорожный патруль».
03.20 **Т/с «Закон и порядок».**
04.05 **Т/с «Джонни Зиро».**

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Главная дорога»
11.00 «Две правды».
12.00 **Т/с «Все включено».**
13.25, 19.40 **Т/с «Закон и порядок».**
14.30 **Т/с «Мангуст-2».**
15.30, 18.30, 21.45 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 «К барьеру!»
23.55 «Наш футбол» на НТВ.
00.55 **Х/ф «Уайатт Эрп».**
04.25 **Х/ф «Лангольеры».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Чужая».**
10.50 «Детективные истории». «Такси на тот свет».
11.15, 00.25, 05.45 «Петровка, 38»
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 События.
11.45 «Потребительский терроризм».
12.20, 02.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.30, 22.00 **Т/с «Викинг».**
14.50 Марш-бросок.
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 Деловая Москва.
18.20 «Музыкальная история». Дмитрий Маликов.
19.55 «В центре внимания».
23.00 «Наркобарон песчаного карьера» из цикла «Доказательства вины».
00.45 **Х/ф «Горец-3».**
03.40 **Х/ф «Жестокий романс».**
04.50 М/ф «Летучий корабль», «Шесть Иванов - шесть капитанов».
05.20 Линия защиты

ТНТ
05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 Такси.
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 **Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается».**
08.20 Кулинар.
08.35 Наши песни
09.00 Алло, гараж!
09.30, 14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры»
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Влюбленные парни».**
22.00 **Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря».**
00.15 «Дом-2. После заката».
00.45 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.15 «Дом-2. Любовь».
02.10 **Х/ф «Невезучие».**
04.00 **Т/с «Рабыня Изаура».**

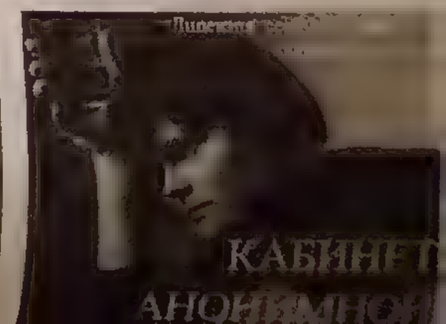
СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Зарядка для хвоста».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Т/с «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер-9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 Галилео.
18.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Кикбоксер».**
23.00 **Т/с «Анатомия страсти».**
00.30 Д/ф «Молния. Ответный удар природы».
01.40 **Т/с «Продюсер».**
02.20 **Т/с «Мертвая зона» Стивена Кинга».**
03.45 **Т/с «Миссия ясновидения».**
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 12.00, 17.00 Ради смеха.
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Школа жутиков».
08.00, 14.30 М/ф «Симпсоны».
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00, 18.00 Званый ужин.
11.00, 03.50 «Час суда».
13.00, 19.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху-2».**
15.00, 20.00 **Т/с «Звездочет».**
22.00 «Секретные истории»: «Гиммлер. Судьба провокатора».
23.00, 03.25 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 «24». Итоговый выпуск.
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 **Х/ф «Черная орхидея».**
02.40 Д/ф «Микстура для терминатора».
04.35 Ночной музыкальный канал.

ОКАЗЫВАЕМ
ВСЕ ВИДЫ
УСЛУГ
ВЫКУПАЕМ КВАРТИРЫ
за 1 день,
в том числе
с долгами
по комму-

ОАО РИК
«Полиграфия Поволжья»
ПРОДАЕТ
ТИПОГРАФСКОЕ

СЕРВИС-ЦЕНТР
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Продажа, подбор, настройка.
Комплектующие, питание, ремонт.
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27:



услуг
на рынке
недвижимости.

за 1 день,
в том числе
с долгами
по коммунальным
платежам.

Ленина, 60 • тел.44-20-32
ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО
НЕДВИЖИМОСТИ

ПРОДАЕТ
ТИПОГРАФСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ
в г.Вольске, ул.Ст.Разина, д.179. По вопросам обращаться по тел.в г.Саратове00,00: 65-41-72, 65-80-59.

СЕРВИС-ЦЕНТР
АППАРАТЫ
Продажа, подбор, настройка.
Комплектующие, питание, ремонт.
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27;
Тел. 44-71-29 Вт., ср., пт. с 9.00 до 13.00
Вт., чт. с 13.00 до 17.00
РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ.
30-41-16, 8-927-219-0316

КАБИНЕТ
АНОНИМНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а,
тел.30-30-15

ОРТ

05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Агент национальной безопасности».**
11.20 «Понять. Простить».
12.20 «Доктор Курпатов».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 Вне закона. «Тонкий расчет».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес.
20.00 **Т/с «Татьянин день».**
21.00 «Время».
21.25 **Х/ф «Андерсен. Жизнь без любви».**
00.40 **Х/ф «Байкеры».**
02.50 **Х/ф «Мститель».**
04.30 **Х/ф «Поверхность».**

РТР

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.35 «Вся Россия».
08.45 «Павел Луспекаев. Эта жестокая госпожа удача».
09.45 «Мусульмане».
10.00 «Частная жизнь».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50 **Т/с «Катерина».**
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время. Вести-Саратов
17.10 **Т/с «Каменская».**
18.05 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Кривое зеркало. Театр».
23.25 Х/ф «Гений».
02.25 **Х/ф «Леший».**
04.15 «Дорожный патруль»
04.35 **Т/с «Закон и порядок».**
05.20 **Т/с «Джонни Зиро».**

НТВ

06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 «Особо опасен!»
11.00 «Две правды»
12.00 Т/с «Все включено».
13.25 Т/с «Закон и порядок».
14.30 Т/с «Мангуст-2».
15.30 «Обзор. Спасатели»
16.25, 02.20 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
18.30, 05.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
19.40 «Следствие вели...»
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.35 **Х/ф «Игра на выживание».**
00.30 **Х/ф «Гремлины-2».**
03.50 **Х/ф «Лангольеры».**

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10, 18.50 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского».
09.10 **Х/ф «Происшествие, которого никто не заметил».**
10.40 «Детективные истории». «Такси на тот свет». 2 ч.
11.15, 00.25, 06.10 «Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 События.
11.45 «В центре внимания». «Ни дать, ни взять».
12.20, 02.35 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.30 **Т/с «Викинг».**
14.50 Опасная зона.
15.30, 21.05 **Т/с «Фаворский».**
16.30 Новое «Времечко».
17.55 Деловая Москва.
18.20 Наши любимые животные
19.55 «В центре внимания». «Дамский угодник».
22.00 Момент истины.
22.55 «Народ хочет знать»
00.45 **Х/ф «Камень».**
03.35 **Х/ф «Восток есть восток».**
05.10 «Ничего личного». Интернет: прямая и явная угроза.
05.50 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил».

ТНТ

05.45 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
06.30, 13.30, 19.00 Такси.
06.55 «Глобальные новости».
07.00, 19.30 «Москва. Инструкция по применению».
07.25 «Звезды против караоке».
08.20 Спид. Скорая помощь.
08.50 Наши песни.
09.00 «Няня спешит на помощь».
10.00, 18.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
12.00 М/с «Ох уж эти детки!»
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
15.55 **Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря».**
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Тайна имени».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 **Т/с «Наша Russia».**
23.25 «Смех без правил».
00.25 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.55 «Дом-2. После заката»
01.25 «Дом-2. Любовь».
02.25 **Х/ф «Три бравых парня».**
04.10 **Т/с «Рабыня Изаура».**
05.50 Д/ф «Цена любви».

СТС

06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «А вдруг получится?»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30 Истории в деталях.
10.00, 19.00 **Т/с «Сваха».**
10.30 **Т/с «Зена - королева воинов».**
11.30 **Т/с «Комиссар Рекс».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Ксибер-9».
14.30 М/с «Путешествие к центру Земли».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Том и Джерри».
16.00 **Т/с «Сабрина - маленькая ведьма».**
16.30 Галилео.
18.00 **Т/с «О.С. - одинокие сердца».**
21.00 **Х/ф «Иностранец».**
23.00 Игры разума.
00.00 **Х/ф «Малхолланд Драйв».**
02.45 **Х/ф «Страна приливов».**
04.40 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25, 12.00, 17.00, 03.25 Ради смеха.
06.45, 13.30 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Школа жутиков».
08.00, 14.30 М/ф «Симпсоны».
08.25, 16.00 **Т/с «Офицеры».**
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00, 18.00 Званый ужин.
11.00, 03.45 «Час суда».
13.00, 19.00 «Бабий бунт».
14.00, 17.30 **Т/с «Трое сверху-2».**
15.00 **Т/с «Звездочет».**
20.00 **Х/ф «Чужой 4: Воскрешение».**
22.15 «Громкое дело»: «Бойцы под знаком «Антифа».
23.00 Бла-бла шоу.
00.15 **Х/ф «Компрометирующие ситуации».**
03.00 Рекламный облом.
04.30 Ночной музыкальный канал

Телепрограмма 16.04-22.04

СУББОТА 21 АПРЕЛЯ

ОРТ **05.30, 06.10 Х/ф «Голубая стрела».**
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Русалочка», «Клуб Микки Мауса».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.20 «Смак».
10.50 «Служебный роман Светланы Немоляевой».
12.20 История песни.
13.20 К 80-летию артиста. «Госпожа удача Павла Луспекаева».
14.00 Европейский хоккейный тур. Финал. Сборная России - Сборная Швеции.
16.20 «Новые песни о главном».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Субботний «Ералаш».
18.50 «Властелин горы».
20.00 «Минута славы».
21.00 «Время».
21.20 «Минута славы». Продолжение.
23.00 Что? Где? Когда? Финал.
00.20 Х/ф «Беглецы».
02.10 Х/ф «Анатомия убийства».

РТР **06.00** «Доброе утро, Россия!»
07.30 «Студия Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
08.40 «Утренняя почта».
09.10 «Субботник».
09.50 «Вокруг света».
10.45, 20.15 «Секрет успеха».
11.20 Х/ф «Дело было в Пенькове».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 «Смеяться разрешается».
16.00 «Национальный интерес»
17.20 Местное время. Вести-Саратов.
18.00 «Субботний вечер»
21.10 Х/ф «Меченосец».
23.35 Х/ф «Сквозные ранения».
01.40 Х/ф «Ротвейлер».
03.30 Х/ф «Мои голубые небеса».
05.05 «Евроньюс».

НТВ **05.50 Х/ф «Игра на выживание».**
07.20 М/ф «Ну, погоди!»
07.30 «Сказки Баженова».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта»
09.20 «Смотр».
10.20 «Главная дорога».
10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос».
13.25 «Особо опасен!»
14.10, 04.10 Х/ф «Акция».
16.25 «Женский взгляд» Эмма Шаплин.
17.00 «Своя игра».
17.55 Т/с «Адвокат».
20.05 «Программа максимум».
21.05 Х/ф «Русские сенсации».
22.00 «Реальная политика».
22.40 Х/ф «Во имя справедливости».
00.30 «Микс-файт М-1. Бои без правил».
01.20 Х/ф «Мышьяк и старое кружево».
03.30 Д/ф «Образ вождя».

ТВ1 **06.25 Х/ф «Чужая».**
08.00 АБВГДейка.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 «Горная горилла» из цикла «Живая природа».
09.45, 18.00 «История государства Российского»
10.00 Х/ф «Иван да Марья».
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 События.
11.45 «Репортер».
12.05 «Солнечный круг».
12.50 Клара Новикова в программе «Сто вопросов взрослому».
13.40 Городское собрание.
14.45 Х/ф «Изнасилованный город. 1937 год».
15.35 Х/ф «Меня это не касается».
17.45 «Петровка, 38».
18.05 «Наркобарон песчаного карьера» из цикла «Доказательства вины»
19.00 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».
21.00 «Постскриптум»
22.10 Х/ф «Огонь из преисподней».
00.40 Х/ф «За пригоршню долларов».
02.40 Х/ф «Горец-3».
04.30 Х/ф «Голубые горы, или Неправдоподобная история».

ТНТ **07.00** М/ф.
07.10 М/с «Ох уж эти детки!»
08.25 Век HI-TECH.
08.40, 01.30 Наши песни.
09.00, 19.00, 06.20 Т/с «Саша+Маша».
09.30, 19.30 «Зачем вы, девочки?»
10.00 «Школа ремонта». «Роман с Провансом».
11.00 «Такси» в Питере».
11.30 Звезды против караоке.
12.30 «Кулинарный дозор».
13.00 М/с «Охотники на драконов».
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».
14.00 М/с «Котопес».
14.30, 21.00 «Дом-2. Про Любовь»
15.30 Х/ф «Ирония судьбы, или С легким паром!».
18.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Стихия огня».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 Т/с «Наша Russia».
23.25 «Секс» с Анфисой Чеховой.
23.55 «Дом-2. После заката».
00.25 Няня спешит на помощь.
01.55 «Дом-2. Любовь».
02.50 Х/ф «На грани дозволенного».
04.35 «Москва. Инструкция по применению».
05.05 Т/с «Рабыня Изаура».

СТС **06.00** Маппет-шоу. Волшебник из страны Оз.
07.30 М/ф «Лесные путешественники».
07.55 М/с «Радужная рыбка».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
10.00 Х/ф «Верное сердце».
12.00 Игры разума.
13.00 Свадебный переполох.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/ф «Девятый вал».
16.00 Х/ф «Май».
16.30, 22.50 6 кадров.
17.10 Т/с «Отчаянные домохозяйки».
19.05 М/с «Аладдин».
21.00 Х/ф «Ведьмы».
23.00 Хорошие шутки.
01.00 Церемония вручения премии «Белый квадрат».
01.55 Х/ф «Лапочка».
03.30 Х/ф «Танцор».
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **06.00** Утренний музыкальный канал.
07.00 М/с «Тройное зет».
07.25 М/с «Огги и тараканы».
07.50 Д/ф «Вьетнам: страна без войны».
08.40 Лучшие из лучших.
09.10 Х/ф «Чужой 4: Воскрешение».
11.30, 03.25 Очевидец представляет: самое смешное.
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна».
14.00 Т/с «Офицеры».
18.00, 04.10 «Звезды спорта»: «Легенды Уимблдона. Джон Макинрой».
18.30, 03.00 Рекламный облом
19.00 «Неделя».
20.00 Х/ф «Высшая лига».
22.30 «Дальние родственники».
23.00 Бла-бла шоу.
00.15 Х/ф «Компрометирующие ситуации».
04.35 Ночной музыкальный канал.

РЕМОНТ цветных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО. ГАРАНТИЯ.
33-23-25, 8-905-032-5285

БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

На правах рекламы
При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ЖДЕМ ВАС

33-23-25, 8-905-032-5285

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА
Телефон: 30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных.

ВТБ
Банковское отделение
Саратовского филиала

✓ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
✓ МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
✓ ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
✓ ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
✓ РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00
Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41
46-15-32
39-33-39

приватизации недвижимого имущества
скидки ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ

Свидетельство об аккредитации органа, имеющего право осуществлять техническую учет и техническую инвентаризацию объектов капитального строительства серия РН I № 000081
Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ - № 006832 от 08.07.2003г.
Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г.
Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 22 АПРЕЛЯ

ОРТ

05.50, 06.10 Х/ф «Гараж».
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.50 Служу Отчизне!
08.30 «Дональд Дак представляет», «Черный плащ».
09.20 «Умницы и умники».
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 Пока все дома.
11.20 «Фазенда».
12.20 Живой мир. «Планета Земля»
13.20 «Их разыскивает милиция».
14.00 Футбол. «Москва» - ЦСКА.
16.00 **Х/ф «Не валяй дурака».**
18.00 Времена.
19.00 «Цирк со звездами».
21.00 Воскресное «Время».
21.50 «Король ринга».
23.00 **Х/ф «Убить Билла-2».**
01.30 **Х/ф «Свидание со звездой».**
03.30 **Х/ф «Поверхность».**

РТР

06.10 Х/ф «Экипаж машины боевой».
07.30 «Сельский час».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Диалоги о животных».
08.55 М/ф «Продается сивая лошадь».
09.05 «Комната смеха».
10.05 «Сам себе режиссер».
11.20 «Городок». Дайджест.
11.50 «Сто к одному».
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.25 «Фитиль №129».
15.10 Вести. Дежурная часть.
15.40 «Честный детектив».
16.10 Концерт, посвященный налоговой службе России.
18.20 **Х/ф «Будем на ты».**
20.00 Вести недели
21.00 «Специальный корреспондент»
21.25 **Х/ф «Танцуй...»**
23.25 **Х/ф «Глаза ангела».**
01.30 **Х/ф «Подмосковные вечера».**
03.30 **Т/с «Доктор Вегас».**
04.15 «Евроньюс»

НТВ

05.40 Х/ф «Во имя справедливости».
07.05 М/ф «Сказка о царе Салтане»
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Русское лото»
08.40 «Дикий мир»
09.15 «Их нравы»
10.20 «Едим дома!»
10.55 «Счастливый рейс».
11.45 «Top gear».
12.25 «Авиаторы».
13.25 «Тридцатая глава».
14.00, 04.20 **Х/ф «Бумеранг».**
16.25 «Один день. Новая версия».
17.00 «Своя игра».
17.55 **Т/с «Адвокат».**
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.50 «Чистосердечное признание».
20.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
20.55 «Главный герой».
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым».
23.15 **Х/ф «Кровавая работа».**
01.25 **Х/ф «Побег к победе».**
03.30 «Криминальная Россия».

ТВ3

06.05 Х/ф. «Происшествие, которого никто не заметил».
07.30 Право на надежду.
07.55 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 «Ускользающая рысь» из цикла «Живая природа».
09.45 «21 кабинет».
10.20 Наши любимые животные.
10.55 «Реальные истории». Природа атакует...
11.30, 00.15 События.
11.40 **Х/ф «Опасно для жизни!»**
13.25 «Приглашает Борис Ноткин».
13.50 «Детективные истории». «По следу шатуна»
14.30 События. Московская неделя.
15.05 «История государства Российского».
15.25 «От смешного до великого...» Роман Карцев и Виктор Ильченко.
16.15 **Х/ф «Немезида».**
18.05 «Фабрика мысли». Идея для России.
19.00 **Х/ф «Бинго-Бонго».**
21.00 «В центре событий».
22.00 **Х/ф «Побег».**
00.35 **Х/ф «Троих надо убрать».**
02.30 **Х/ф «Огонь из преисподней».**
04.15 **Х/ф «Меня это не касается».**
05.45 М/ф «Слоненок».

ТНТ

07.00 М/с «Ох уж эти детки!»
08.40, 01.05 Наши песни.
09.00, 17.20, 19.00 Т/с «Саша+Маша».
09.30 «Такси» в Питере».
10.00 **Х/ф «Ирония судьбы, или С легким паром!». 1 с.**
12.30 М/с «Ракетная мощь».
13.00 М/с «Охотники на драконов».
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».
14.00 М/с «Котопес».
14.30, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
15.30 **Х/ф «Ирония судьбы, или С легким паром!». 2 с.**
18.00 Звезды против караоке.
19.30 «Зачем вы, девочки?»
20.00 «Битва экстрасенсов».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Секс» с Анфисой Чеховой.
23.35 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
00.30 «Дом-2. После заката».
01.25 «Дом-2. Любовь».
02.20 **Х/ф «Блондинка за углом».**
03.55 **Т/с «Рабыня Изаура».**

СТС

06.00 Х/ф «Ланселот. Хранитель времени».
07.25 М/ф «Сказка о Золотом петушке».
07.55 М/с «Радужная рыбка».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 Секретные материалы псов-шпионов.
10.00 Самый умный.
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/с «Мать и дочь».
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.30 6 кадров.
17.10 **Х/ф «Такси для ангела».**
21.00 «Национальная безопасность».
22.45 Слава Богу, ты пришел!
00.05 Кино в деталях с Ф. Бондарчуком.
01.05 Маленькая смерть.
01.35 Летнее платье.
01.55 Увидеть море.
02.50 **Х/ф «Танцуй со мной».**
04.50 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
07.00 М/с «Тройное зет».
07.25 М/с «Огги и тараканы».
07.50 Д/ф «Крылья над святой землей».
08.40 Рекламный облом.
09.10 **Х/ф «Высшая лига».**
11.30 Очевидец представляет: самое шокирующее.
12.30 «24».
13.00 «Неделя».
14.00 Лучшая история недели.
15.00 «Фантастические истории»: «Экзорцизм. Изгоняющие бесов».
16.00 «Громкое дело»: «Бойцы под знаком «Антифа».
16.45, 00.15 Х/ф «Кольцо нибелунгов».
20.00 **Т/с «Сверхъестественное».**
22.00 «Фантастические истории»: «Вещие сны».
23.00 Ретромания.
03.30 **Х/ф «Тень страха».**
04.50 Д/ф «Дни, которые потрясли мир».
05.45 Ночной музыкальный канал

Телепрограмма 26.02-4.03

ПОНЕДЕЛЬНИК 26 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

05.00 «Доброе утро». Церемония вручения «Оскар-2007». Прямой эфир из Лос-Анджелеса.
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Тени исчезают в полдень».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 Жди меня.
20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Капитанские дети».**
22.30 Церемония вручения «Оскар-2007».
00.10 Ночные новости.
00.30 «Лилипуты против большого мира».
01.40, 03.05 **Х/ф «Уолл-стрит».**
03.30 **Х/ф «Удивительные мгновения».**

РТР

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Запрещенный концерт. Немузыкальная история».
09.45, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50 **Т/с «Национальное достояние».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 **Х/ф «Сам я - вятский уроженец».**
17.20 Местное время. Вести-Саратов.
17.40 **Т/с «Танго втроем».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Ваша честь».**
23.05 «Мой серебряный шар. Татьяна Васильева».
00.10 «Вести+».
00.30 «Очевидное - невероятное».
01.00 «Синемания».
01.30 Дорожный патруль.
01.45 **Х/ф «Безумный день - среда».**
03.50 «Евроньюс».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 Кулинарный поединок.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 Квартирный вопрос.
11.55 **Т/с «Стервы, или Странности любви».**
13.35, 04.25 **Т/с «Сыщики-5».**
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20, 01.35 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
19.40 **Т/с «Час Волкова».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Сталин. LIVE».**
23.40 **Т/с «Парни из стали».**
00.40 «Школа злословия».
03.40 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.30, 21.15, 03.00 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Признать виновным».**
11.05 «Детективные истории». «Операция «Кулибины».
11.30, 14.30, 17.30, 00.15 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 «Постскриптум».
13.00 Момент истины.
13.50 Деловая Москва.
15.00 М/ф «Приключения запятой и точки», «Вот так тигр!»
15.30 **Х/ф «Императорский поезд. Роковой маршрут».**
16.15 «Репортер».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Право на жизнь».
18.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
19.50 «Вендетта: выстрел из прошлого» из цикла «Доказательства вины».
22.10 **Т/с «Против течения».**
23.15 «Резонанс» о реальной экономике.
00.35 «Домик окнами в сад».
01.30 **Х/ф «Воры в законе».**
03.45 «Казахстанский транзит» из цикла «Доказательства вины».
04.20 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
05.35 М/ф «Дядя Степа - милиционер».

ТНТ

05.45, 19.30, 00.35 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 **Т/с «Замуж за миллионера».**
08.20 Предприниматель.
08.35 Наши песни.
09.00 «Школа ремонта». «Клоун, муж и Мулен Руж».
10.00 **Х/ф «Ограбление по-итальянски».**
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.00 **Т/с «Саша+Маша».**
14.55, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
15.50 **Х/ф «Одержимость».**
18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
22.00 **Х/ф «Бунтарка».**
00.05 «Дом-2. После заката».
01.05 «Дом-2. Любовь».
02.05 **Х/ф «Заряженное оружие».**
03.35 Цена любви.
05.00 Антология юмора.

СТС

06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Лиса, заяц и петух».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00, 19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.30 **Т/с «Джекпот для Золушки».**
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
21.00 **Т/с «Убойная сила».**
22.00 **Х/ф «Один шанс на двоих».**
00.30 Кино в деталях.
01.30 **Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.55 **Т/с «Тесная компания».**
02.15 **Т/с «Таксист».**
03.45 **Х/ф «Мутанты 3. Страж».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ

06.00 Муз. канал.
06.40, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.30 М/с «Братц».
07.55 М/с «Приключения кенгурят».
08.20, 17.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.45 «Очевидец».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда». Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна «Кометы».
14.00, 17.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00 **Т/с «Сверхъестественное».**
18.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
21.00 **Т/с «Солдаты 11».**
22.00 «Частные истории».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову».

	формация к размышлению»	Бич»	13.30 М/с «Годзилла».	00.50 «Деньги не вызов»

Телепрограмма 26.02-4.03

ВТОРНИК 27 ФЕВРАЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Тени исчезают в полдень».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Капитанские дети».**
22.30 «Люди со стертой памятью».
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели. «Золотые ворота Владимира».
00.40 Ударная сила. «Невидимая война».
01.30, 03.05 **Х/ф «Инспектор Гаджет 2».**
03.15 **Т/с «Говорящая с призраками».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Роковой треугольник. Исаак Бабель».
09.45, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 **Т/с «Ваша честь».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры»
17.20 Местное время. Вести-Саратов.
17.40 **Т/с «Танго втроем».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Сожженные крылья. Предать конструктора».
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Безбилетная пассажирка».**
02.00 Дорожный патруль.
02.10 «Горячая десятка».
03.15 **Т/с «Закон и порядок».**
04.00 **Т/с «Взгляды».**

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Чистосердечное признание.
11.00 «Две правды».
11.55 **Т/с «Стервы, или Странности любви».**
13.35, 19.40 **Т/с «Час Волкова».**
14.35 **Т/с «Полный вперед!»**
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20, 01.10 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Сталин. LIVE».**
23.40 **Т/с «Парни из стали».**
00.40 «Top Gear».
03.15 Криминальная Россия.
04.10 **Т/с «Дедвуд».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15, 02.55 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Никто не хотел умирать».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 «В центре внимания»
12.35, 18.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00 М/ф «Янтарный замок»
15.30, 22.10 **Т/с «Против течения».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
19.50 Лицом к городу.
23.15 «В центре внимания».
00.35 **Х/ф «Красный угол».**
03.50 «Музыкальная история».
04.15 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
05.30 М/ф «В тридесятом веке», «Карлуша».

ТНТ 06.00 М/ф «И мама меня простит».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 **Т/с «Замуж за миллионера».**
08.20 Звезда на дороге
08.35 Наши песни.
09.00 Правила съема.
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер»
13.30, 19.00 Такси.
14.00, 05.05 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Бунтарка».**
19.30, 00.25 «Москва. Инструкция по применению».
22.00 **Х/ф «Бандитки».**
23.55 «Дом-2. После заката».
00.55 «Дом-2. Любовь».
01.55 **Х/ф «Каникулы в Европе».**
03.40 Цена любви.
04.25 Антология юмора.

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «На лесной эстраде».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00, 19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.30 **Т/с «Джекпот для Золушки».**
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
21.00 **Т/с «Убойная сила».**
22.00 **Х/ф «Уличный боец. Последняя битва».**
00.30 Фильмы производства ВВС.
01.30 **Т/с «Новый русский романс».**
02.15 **Т/с «Щит».**
03.45 **Т/с «Ворон».**
04.55 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Братц».
08.00, 17.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 11».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда». Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна Галлиполи».
14.00, 17.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00, 20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
18.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
22.00 Д/с «Чрезвычайные истории». «Охота на олигархов».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову».
02.00 **Х/ф «Напролом».**
03.45 «Военная тайна».
04.30 Ночной музыкальный канал.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОРУЖИЯ И БОЕПРИПАСОВ
INTEGRA

ЗАМЕНИТЕЛЬ ЦЕЛЬНОГО МОЛОКА
кормовые добавки и ветпрепараты
ООО «Милком» г.Саратов
(8452) 51-18-24

1 марта с 9.00 до 11.00 в к/т «Октябрь»
НОВИНКА!!! МИНИ-УШНОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ 2700 РУБ.
Маленький, сверхчувствительный, удобно располагается в ушной раковине, практически незаметен для окружающих.
А также полюбившийся и проверенный покупателями
ЗАУШНЫЙ БЕСПРОВОДНОЙ - 2300 руб.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОРУЖИЯ И БОЕПРИПАСОВ
INTEGRA
магазин
ХОТНИК
г.Балаково, ул.Пролетарская, 83 тел.44-82-

1 марта с 9.00 до 11.00 в к/т «Октябрь»
ПОВТОРИМ!!! МИНИ-УШНОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ 2700 РУБ.
Маленький, сверхчувствительный, удобно располагается в ушной раковине, практически незаметен для окружающих.
А также полюбившийся и проверенный покупателями
ЗАУШНЫЙ БЕСПРОВОДНОЙ - 2300 руб.
КАРМАННЫЙ - 1500 руб.
ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР, ПОМОГАЮЩИЙ ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ!!!
ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНО ДЛЯ КАЖДОГО!
При предъявлении удостоверения (пенсионерам, ветеранам, инвалидам) скидка 10%
Св-во 55 №02754242 выд. 9.08.06 г. ИФНС РФ

СРЕДА 28 ФЕВРАЛЯ

ОРТ
- 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
- 05.05 «Доброе утро».
- 09.20 «Малахов +».
- 10.20 **Т/с «Тени исчезают в полдень».**
- 11.20 «Детективы».
- 12.20 «Лолита. Без комплексов».
- 13.20 «Понять. Простить».
- 14.00 Другие новости.
- 14.30 «Контрольная закупка».
- 15.20 Вне закона. «Мелкий бес».
- 16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
- 17.00 «Федеральный судья».
- 18.00 Вечерние Новости.
- 18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
- 19.10 «Пусть говорят».
- 20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
- 21.00 «Время».
- 21.30 **Т/с «Капитанские дети».**
- 22.30 «Здравствуйте, я ваша тетя, Татьяна Васильева».
- 23.30 Ночные новости.
- 23.50 «Западня для ледокола».
- 00.40, 03.05 **Х/ф «Дракула Брема Стокера».**
- 03.15 **Т/с «Крадущийся в ночи».**

РТР
- 05.00 «Доброе утро, Россия!»
- 08.45 «Светлана Аллилуева и ее мужчины»
- 09.45, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть
- 10.00, 11.50, 21.15 **Т/с «Ваша честь».**
- 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
- 11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
- 12.50 «Частная жизнь».
- 14.40 «Суд идет».
- 16.00 «Кулагин и партнеры».
- 17.20 Местное время. Вести-Саратов.
- 17.40 **Т/с «Танго втроем».**
- 18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
- 21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
- 23.15 «Советский монах. Алипий-воин».
- 00.15 «Вести+».
- 00.35 **Х/ф «Папарацци».**
- 02.10 «Кинескоп» Берлинский кинофестиваль.
- 03.05 Дорожный патруль
- 03.20 **Т/с «Закон и порядок».**
- 04.05 **Т/с «Взгляды».**

НТВ
- 06.00 «Сегодня утром»
- 09.05 Наше все!
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
- 10.20 «Комната отдыха».
- 11.00 «Две правды»
- 11.55 **Т/с «Стервы, или Странности любви».**
- 13.30, 19.40 **Т/с «Час Волкова».**
- 14.35 **Т/с «Полный вперед!»**
- 15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
- 16.20, 01.10 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
- 20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
- 22.40 **Т/с «Сталин. LIVE».**
- 23.40 **Т/с «Парни из стали».**
- 00.40 «Все сразу!» с Петром Фадеевым.
- 03.15 Криминальная Россия.
- 04.15 **Т/с «Дедвуд».**

ТВЦ
- 06.00 «Настроение».
- 08.30, 21.15, 02.45 **Т/с «Расплата за грехи».**
- 09.25 **Х/ф «Коррупция».**
- 11.05 «Детективные истории». «Засекреченный груз».
- 11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
- 11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События
- 12.00 «В центре внимания». «Я прививок не боюсь».
- 12.35, 18.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
- 13.50 Деловая Москва.
- 15.00, 05.35 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил».
- 15.30, 22.10 **Т/с «Против течения».**
- 16.30 Новое «Времечко».
- 18.15 «В центре внимания». «Опасные связи».
- 19.50 Д/ф «Крах операции «Мангуст» 1 ч
- 23.15 «В центре внимания». «Советский цирк».
- 00.35 **Х/ф «Последний из могикан».**
- 03.40 Д/ф «Дневник на 8-ми миллиметрах»
- 04.20 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**

ТНТ
- 05.45, 19.30, 00.25 «Москва. Инструкция по применению».
- 06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
- 07.00 «Глобальные новости».
- 07.05 М/с «Даша-следопыт»
- 07.30 **Т/с «Замуж за миллионера».**
- 08.20 Кулинар
- 08.35 Наши песни.
- 09.00 Клуб бывших жен.
- 10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
- 11.00 М/с «Крутые бобры».
- 11.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
- 12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
- 12.30 М/с «Котопес».
- 13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
- 13.30, 19.00 Такси.
- 14.00, 05.10 **Т/с «Саша+Маша».**
- 15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
- 16.00 **Х/ф «Бандитки».**
- 22.00 **Х/ф «Горячая жевательная резинка».**
- 23.55 «Дом-2. После заката».
- 00.55 «Дом-2. Любовь».
- 01.55 **Х/ф «Каникулы».**
- 03.45 Цена любви.
- 04.25 Антология юмора.

СТС
- 06.00 М/с «Самурай Икс».
- 06.45 М/ф «Опасная шалость».
- 06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
- 07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
- 07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
- 08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
- 09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
- 09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Е. Гришковцом.
- 10.00, 19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
- 10.30 **Т/с «Джекпот для Золушки».**
- 12.20 М/ф «Ну, погоди!»
- 12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
- 13.30 М/с «Подземелье драконов».
- 14.30 М/с «Приключения полевого мышонка».
- 15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
- 15.30 М/с «Скуби Ду».
- 16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
- 18.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
- 21.00 **Т/с «Убойная сила».**
- 22.00 **Х/ф «Никогда не разговаривай с незнакомцами».**
- 00.30 Фильмы производства ВВС.
- 01.30 **Т/с «Новый русский романс».**
- 02.15 **Т/с «Щит».**
- 03.45 **Т/с «Ворон».**

РЕН-ТВ
- 06.00 Музыкальный канал.
- 06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
- 07.10 М/с «Приключения кенгурят».
- 07.35 М/с «Братц».
- 08.00, 17.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
- 08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 11».**
- 09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
- 10.00 «Час суда». Дела семейные.
- 11.00 «Час суда».
- 12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна Паттона».
- 14.00, 17.00 **Т/с «Братья по-разному».**
- 14.30 М/с «Симпсоны»
- 15.00, 20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
- 18.00 «Званый ужин».
- 19.00, 23.00 «Бабий бунт».
- 22.00, 03.45 Д/ф «Шлюхи по призванию».
- 00.00 «Мистер Бин».
- 00.50 «Деньги по вызову»
- 02.00 **Х/ф «Тайна усадьбы Уиверн».**
- 04.30 Ночной музыкальный канал

Телепрограмма 26.02-4.03

ЧЕТВЕРГ 1 МАРТА

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Цыган».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Очарованные злом».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «Капитанские дети».**
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.50 **Х/ф «Критическая масса».**
02.40, 03.05 **Х/ф «Жизнь во время войны».**
04.15 «Париж. Квартал Дефанс».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Неспетая песня Анны Герман».
09.45, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 **Т/с «Ваша честь».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время. Вести-Саратов.
17.40 **Т/с «Танго втроем».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Джентльмен неудачи. Режиссер Александр Серый».
00.15 «Вести+».
00.35 «Зеркало».
00.50 **Х/ф «Новичок».**
02.45 Дорожный патруль.
03.00 **Т/с «Закон и порядок».**
03.50 **Т/с «Взгляды».**
04.30 «Евроньюс».

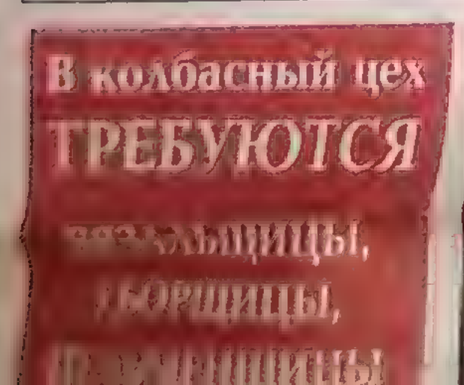
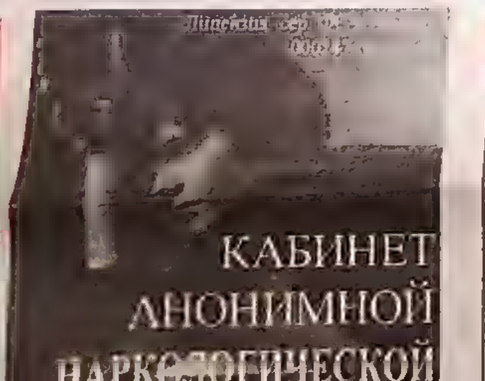
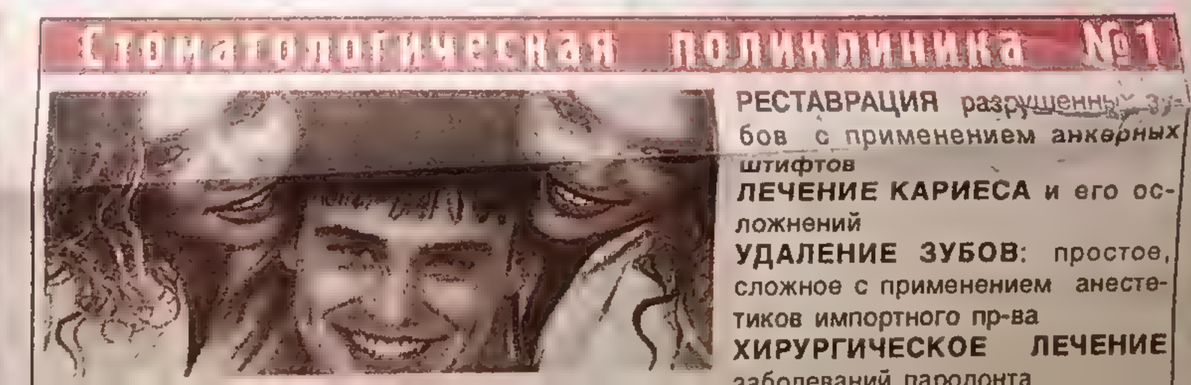
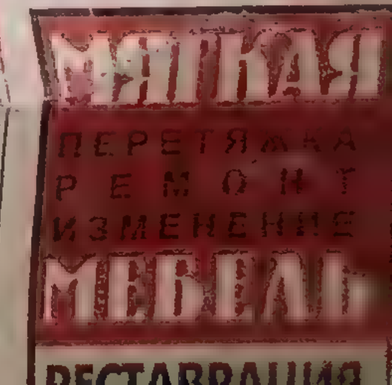
НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.20 Главная дорога.
11.00 «Две правды».
11.55 **Т/с «Стервы, или Странности любви».**
13.30, 19.40 **Т/с «Час Волкова».**
14.35 **Т/с «Полный вперед!»**
15.30, 18.30, 21.45 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.20, 01.45 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 «К барьеру!»
23.55 **Х/ф «Тайна ордена».**
03.50 Криминальная Россия.
04.20 **Т/с «Дедвуд».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15, 02.40 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Город принял».**
11.00 «Детективные истории». «Таблетки смерти»
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.50 События.
12.00 «В центре внимания». «Советский цирк».
12.35, 18.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00 Без репетиций.
15.30, 22.10 **Т/с «Против течения».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Пьяная дорога».
19.50 Д/ф «Крах операции «Мангуст». 2 ч.
23.15 «В центре внимания». «Иностранки с сомнительной репутацией».
00.35 **Х/ф «Клошар».**
03.30 Д/ф «Цирковые трагедии».
04.15 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
05.30 М/ф «Волшебная птица».

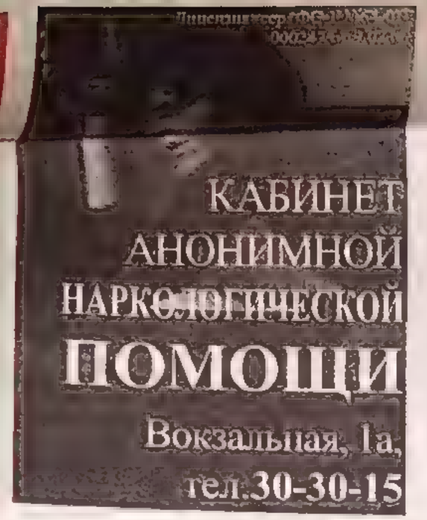
ТНТ 05.45, 19.30, 00.20 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 **Т/с «Замуж за миллионера».**
08.20 Ваши деньги.
08.35 Наши песни.
09.00 Алло, гараж!
09.30, 14.00, 05.05 **Т/с «Саша+Маша».**
10.00, 18.00, 20.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Семь стариков и одна девушка».**
22.00 **Х/ф «Оргазм в Огайо».**
23.50 «Дом-2. После заката».
00.50 «Дом-2. Любовь».
01.50 **Х/ф «Мужские хлопоты».**
03.40 Цена любви.
04.20 Антология юмора.

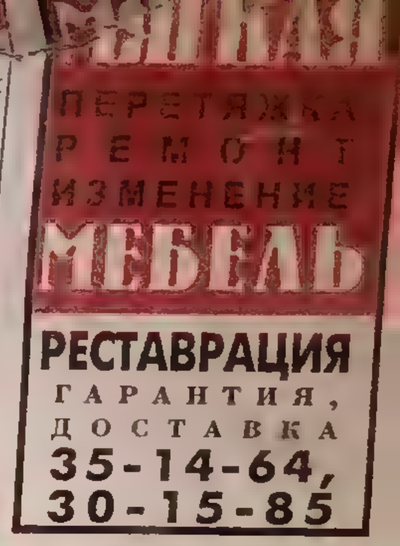
СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Орлиное перо».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00, 19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.30 **Т/с «Джекпот для Золушки».**
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Подземелье драконов».
14.30 М/с «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
21.00 **Т/с «Убойная сила».**
22.00 **Х/ф «Сирены».**
00.30 Фильмы производства BBC.
01.30 **Т/с «Новый русский романс».**
02.15 **Т/с «Щит».**
03.45 **Т/с «Ворон».**

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Братц».
08.00, 17.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 11».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 «Час суда». Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна Перл-Харбора».
14.00, 17.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00, 20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
18.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
22.00 «Секретные истории»: «НЛО: немецкий след».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову».
02.00 **Х/ф «Два нуля».**
03.35 «Невероятные истории».
04.20 Ночной музыкальный канал.


В колбасный цех
ТРЕБУЮТСЯ

КАБИНЕТ
АНОНИМНОЙ

Стоматологическая поликлиника №1
РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением анестетиков импортного пр-ва
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта

МЯГКАЯ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
МЕБЕЛЬ

В колбасный цех
ТРЕБУЮТСЯ
ВЯЗАЛЬЩИЦЫ,
УБОРЩИЦЫ,
ПЕЛЬМЕНЩИЦЫ
Обращаться по тел.
66-14-26





ПЯТНИЦА 2 МАРТА

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Цыган».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Военно-полевой кошмар».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес.
20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
21.00 «Время».
21.30 «Розыгрыш».
22.30 **Х/ф «Домино».**
00.50 **Х/ф «Прелюдия к поцелую».**
02.40 **Х/ф «Молодой Франкенштейн».**
04.30 «Карельская история корейского «Боинга».

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45, 10.00 **Т/с «Ваша честь».**
09.45 «Мусульмане».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.55 **Х/ф «Нежданно-негаданно».**
13.30 «Вся Россия».
13.40, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
14.40 «Суд идет».
15.55 «Кулагин и партнеры»
17.45 Местное время. Вести-Саратов
17.40 **Т/с «Танго втроем».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала».
23.10 **Х/ф «Охота за тенью».**
01.15 **Х/ф «Эпидемия».**
03.45 Дорожный патруль.
03.55 **Т/с «Закон и порядок».**
04.45 **Т/с «Взгляды».**
05.25 «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
09.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.20 Особо опасен!
11.00 «Две правды».
11.55 Т/с «Стервы, или Странности любви».
13.30 **Т/с «Час Волкова».**
14.35 **Т/с «Полный вперед!»**
15.30 Обзор. Спасатели.
16.20, 01.35 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.40 Следствие вели..
20.40 «Чрезвычайное происшествие. Расследование Литвиненко. Чисто английское убийство».
21.20 **Х/ф «Побег».**
23.35 **Х/ф «Герой-одиночка».**
03.40 **Т/с «Дедвуд».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.30, 21.15, 02.35 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Бармен из «Золотого якоря».**
11.00 «Детективные истории». «Гагаринские головорезы».
11.30, 14.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 00.00 События
12.00 «В центре внимания». «Иностранки с сомнительной репутацией».
12.35, 18.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00 Опасная зона.
15.30 **Т/с «Против течения».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Не женское это дело».
19.50 Ключевой момент.
22.15 Момент истины.
23.05 «Народ хочет знать».
00.45 **Х/ф «Круг второй».**
03.25 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
04.40 **Х/ф «Сыщик Петербургской полиции».**
06.05 М/ф «Сердце храбреца».

ТНТ
05.45, 19.30, 23.30 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 Д/с «Хит-парад дикой природы».
08.20 СПИД. Скорая помощь.
08.50 Наши песни.
09.00 Няня спешит на помощь.
10.00, 18.00 **Т/с «Счастливы вместе».**
11.00 М/с «Крутые бобры».
11.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Котопес».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05, 06.25 **Т/с «Саша+Маша».**
15.00, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
16.00 **Х/ф «Оргазм в Огайо».**
20.00 «Необъяснимо, но факт» - «Города-призраки».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Дом-2. После заката».
00.00 «Дом-2. Любовь».
01.00 **Х/ф «Удивительные трюки Супер Дейва».**
02.50 Д/ф «Цена любви».
05.00 Антология юмора.

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Охотничье ружье».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 09.30, 17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 22.45 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.13 Настроение с Е. Гришковцом.
10.00, 19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
10.30 **Х/ф «Спасая Эмили».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Подземелье драконов».
14.30 М/с «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Отчаянные домохозяйки».**
21.00 **Х/ф «Такси».**
23.15 Кино в деталях.
00.15 **Х/ф «Король клетки».**
02.15 **Х/ф «Страх.com».**
03.55 **Т/с «Море душ».**

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Приключения кенгурят».
07.35 М/с «Братц».
08.00, 17.30, 23.55 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00 **Т/с «Солдаты 11».**
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00 «Час суда». Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна Рудольфа Гесса».
14.00, 17.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
18.00 «Званый ужин».
19.00 «Рекламный облом».
20.00 **Х/ф «Шакал».**
22.55 «Скетч-шоу».
00.30 Эротика «Городские секс-легенды: Убийственный секс».
01.05 Эротика «Женские истории страсти: Жиголо».
01.40 «За кадром».
02.05 **Х/ф «Модильяни».**
04.05 Ночной музыкальный канал.

Телепрограмма 26.02-4.03

СУББОТА 3 МАРТА

ОРТ
05.40, 06.10 Х/ф «Моя морячка».
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Русалочка». «Клуб Микки Мауса».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.20 «Смак».
10.50 «Неравный брак».
12.20 Римская империя.
13.20 «Зверинец».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.00 «Доктор Курпатов».
16.00 Футбол. Суперкубок России. ЦСКА - «Спартак» (Москва).
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Их разыскивает милиция».
18.50 «Кто хочет стать миллионером?»
19.50 «Властелин горы».
21.00 «Время».
21.20 «Минута славы».
23.10 «Высшая лига».
00.30 **Х/ф «Команда 49: Огненная лестница».**
02.30 **Х/ф «Буч и Сандэнс: Ранние дни».**
04.50 «Последний житель русской Атлантиды».

РТР
06.00 «Доброе утро, Россия!»
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
08.40 «Утренняя почта».
09.10 «Субботник».
09.50 «Вокруг света».
10.45, 20.15 «Секрет успеха».
11.20 «Сто к одному».
12.15 «Аншлаг и Компания».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 **Х/ф «Приказ: перейти границу».**
16.00 «Национальный интерес».
18.00 «Субботний вечер».
21.20 **Х/ф «Стикс».**
23.20 **Х/ф «Корабль-призрак».**
01.05 **Х/ф «Рекрут».**
03.30 **Х/ф «Катастрофа».**
04.55 «Евроньюс».

НТВ
05.20 **Х/ф «Побег».**
07.20 М/ф «Илья Муромец и Соловей-разбойник».
07.30 Сказки Баженова.
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта».
09.20 Смотр.
10.20 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.25 Особо опасен!
14.05, 03.50 Х/ф «Не могу сказать «Прощай».
16.25 «Женский взгляд» Евгений Дога.
17.00 Своя игра.
17.55 **Т/с «Адвокат».**
20.05 «Программа максимум».
21.00 **Х/ф «Русские сенсации».**
22.00 «Реальная политика».
22.40 **Х/ф «В осаде».**
00.40 Микс-файт М-1. Бои без правил.
01.15 **Х/ф «Спроси любую девушку».**
02.55 Криминальная Россия.

ТВЦ
06.25 **Х/ф «Город принял».**
08.00 Марш-бросок.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 Ключевой момент.
09.45 АБВГДейка.
10.15 **Х/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил».**
11.45, 14.45, 17.45, 00.25 События.
12.05 «Поступок».
13.00 «Сто вопросов взрослому».
13.55 Городское собрание.
15.00 **Х/ф «Николай II, Александра Федоровна и Григорий Распутин».**
15.50 **Х/ф «Случай из следственной практики».**
18.00 «Крылатые качели».
19.00 **Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
21.00 «Постскриптум».
22.00 **Х/ф «Смертельное оружие-4».**
00.40 Х/ф «Город призраков».
02.50 **Х/ф «Миг удачи».**
03.55 «Музыкальная история». Ирина Аллегрова.
04.25 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
05.40 М/ф «Чудесный колодец».

ТНТ
07.00 М/ф «Серая Шейка».
07.25 М/с «Сказки лесных человечков».
08.40, 01.35 Наши песни.
09.00, 19.00, 06.20 Т/с «Саша+Маша».
09.30, 19.30 Х/ф «Женская лига».
10.00 «Школа ремонта». «Кухня на шесть персон».
11.00 «Такси» в Питере.
11.30 Алло, гараж!
12.00 Звезды против караоке.
13.00 М/с «Охотники на драконов».
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».
14.00 М/ф «Бременские музыканты».
14.30, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
15.30 **Х/ф «Скрытая угроза».**
18.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
20.00 **Х/ф «Наша Russia».**
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 М/с «Сумасшедшие за стеклом, или Мультреалити».
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 Няня спешит на помощь.
01.55 «Дом-2. Любовь».
02.55 **Т/с «Семейка Аддамс».**
03.25 **Х/ф «Секси-бойз, или французский пирог».**
05.05 «Москва. Инструкция по применению».
05.35 Д/ф «Цена любви».

СТС
06.00 **Х/ф «Спасая Эмили».**
07.30 М/ф «Остров ошибок».
07.55 М/ф «Радужная рыбка».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 Секретные материалы псов-шпионов.
10.00 **Х/ф «Принцесса льда».**
12.00 Игры разума.
13.00 Слава Богу, ты пришел!
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Свадебный переполох.
16.00 Истории в деталях.
16.30 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
17.05 **Х/ф «Джордж из джунглей 2».**
18.45 **Х/ф «Такси».**
20.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Х/ф «Сабрина под водой».**
22.50 6 кадров.
23.00 Хорошие шутки.
01.00 «Белый слон - 2006».
02.20 **Х/ф «Граница».**
04.00 **Т/с «Море душ».**

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.20 М/с «Тройное зет».
07.40 М/с «Огги и тараканы».
08.05, 04.10 Д/с «Дикая планета». «Безопасные убежища».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.00 «Лучшие из лучших».
10.30 «Врум-врум: автохулиганы».
11.30 «Очевидец».
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна».
14.00 «Частные истории».
15.00 «Дорогая передача».
15.40 **Х/ф «Шакал».**
18.30 «Рекламный облом».
19.00 «Неделя».
20.30 Д/с «Громкое дело».
22.00 «Битва за рейтинг». А. Поветкин (Россия) - Дэвид Бостис.
23.15 «Бла-бла шоу».
00.45 Эротика «Женские истории страсти: Вуду».
01.20 Эротика «Женские истории страсти: Фотограф».
02.00 **Х/ф «Площадь пяти лун».**
03.50 Ночной музыкальный канал.

Продам 2-комн. «малосемейку» на ул.60 лет СССР, 7/9, 24/46/10.
Тел. 35-55-21, 44-18-12, 8 903 385-52-44

На правах рекламы

БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

✓ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ.

Свидетельство об аккредитации

7/9, 24/46/10.
Тел.: 35-55-21, 44-18-12,
(8) 903-385-52-44

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА т.: 66-02-70, 30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных

БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация» Балаковское отделение Саратовского филиала

На правах рекламы

- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00
Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41
46-15-32
39-33-39

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ

Свидетельство об аккредитации организации на осуществление технического учета и технической инвентаризации объектов капитального строительства – серия РН – I № 000081.
Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ – № 006832 от 08.07.2003г.
Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, – регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г.
Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 МАРТА

ОРТ
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
06.10 Х/ф «Обида».
07.50 Армейский магазин.
08.30 «Дональд Дак представляет». «Ведьма».
09.20 «Умницы и умники».
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.10 Памяти Юрия Сенкевича.
13.15 «КВН-2007». Международный фестиваль в Сочи.
15.30 **Х/ф «Роман с камнем».**
18.00 Времена.
19.00 «Цирк со звездами».
21.00 Воскресное «Время».
21.50 **Х/ф «Изображая жертву».**
01.15 **Х/ф «Рука, качающая колыбель».**
03.15 **Х/ф «Двойной удар».**

РТР
06.05 Х/ф «Случай в квадрате 36-80».
07.30 «Студия Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Сельский час».
08.50 «Диалоги о животных».
09.20 **Х/ф «У матросов нет вопросов!»**
11.20 «Городок». Дайджест.
11.50 «Сам себе режиссер».
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль № 122».
15.05 «Честный детектив».
15.40 Юбилейный вечер Раймонда Паулса.
18.00 **Х/ф «Мастер и Маргарита».**
20.00 Вести недели
21.00 «Специальный корреспондент»
21.25 **Х/ф «Девять дней до весны».**
23.20 **Х/ф «Глубокое синее море».**
01.25 **Х/ф «Проклятие».**
03.20 **Т/с «Встреча выпускников».**
04.05 «Евроньюс».

НТВ
05.15 Х/ф «В осаде».
06.55 М/ф «Приключения Буратино».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня»
08.15 «Русское лото».
08.40 Дикий мир.
09.15 Их нравы.
10.20 Едим дома.
10.50 «Счастливый рейс».
11.45 «Top Gear».
12.20 Авиаторы.
13.20 Тридцатая глава.
13.55, 04.20 Х/ф «Викинги».
16.25 «Один день. Новая версия».
17.00 Своя игра.
17.55, 01.40 Т/с «Адвокат».
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.50 Чистосердечное признание.
20.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.55 «Главный герой».
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым.
23.15 **Х/ф «Долорес Клэйборн».**
03.25 Криминальная Россия.

ТВЦ
06.00 Х/ф «Бармен из «Золотого якоря».
07.35 Право на надежду.
08.00 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 Ключевой момент.
09.45 «Репортер».
10.00 На даче.
10.35 Наши любимые животные.
11.10 «Музыкальная история». Диана Гурцкая.
11.45, 00.00 События.
11.55 **Х/ф «Дуэнья».**
13.40 «Приглашает Борис Ноткин».
14.10 «21 кабинет».
14.45 События. Московская неделя.
15.25 «Кит-убийца» из цикла «Живая природа».
16.15 «В поисках героя». Евгений Урбанский.
17.00 «С любовью к России». Бенефис Анне Вески.
18.35 «Детективные истории». «Не найдете! Убийца». 2 ч.
19.05 **Х/ф «Свадебная вечеринка».**
21.00 «В центре событий».
22.05 **Х/ф «Указующий перст».**
00.15 **Х/ф «Коммунист».**
02.20 **Х/ф «Воин».**
03.50 **Т/с «Детектив Джек Фрост».**
05.30 М/ф «Седой медведь», «Богатырская каша».

ТНТ
07.00 М/ф «Сармико».
07.25 М/с «Сказки о фее Амальке».
08.40, 01.00 Наши песни.
09.00, 19.00, 05.15 Т/с «Саша+Маша».
09.30 «Такси» в Питере.
10.00 **Х/ф «Скрытая угроза».**
12.00 М/ф «В стране невыученных уроков».
12.30 М/ф «Волшебное кольцо».
13.00 М/с «Охотники на драконов».
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».
14.00 М/ф «По следам Бременских музыкантов».
14.30, 21.00 «Дом-2. Про Любовь».
15.30 **Х/ф «База Клейтон».**
18.00 Звезды против караоке.
19.30 **Х/ф «Женская лига».**
20.00 «Битва экстрасенсов».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Секс» с Анфисой Чеховой.
23.30 Правила съема.
00.30 «Дом-2. После заката».
01.25 «Дом-2. Любовь».
02.20 **Т/с «Секси-бойз, или французский пирог».**
02.50 **Х/ф «Совершенно секретно».**
04.35 Д/ф «Цена любви».

СТС
06.00 Х/ф «Белый клык».
07.20 М/ф «Золотая антилопа».
07.55 М/ф «Радужная рыбка».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
10.00 Самый умный.
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/с «Мать и дочь».

РЕМОНТ цветных ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ. Т.: 33-23-25, 8-905-032-5285

16.00 Истории в деталях.
16.30 М/ф «6 кадров».
16.40 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей 3».**
21.00 **Х/ф «Кошки против собак».**
22.45 Слава Богу, ты пришел!
00.05 **Х/ф «Эффект бабочки».**
02.15 **Х/ф «Король клетки».**
04.00 **Т/с «Море душ».**

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.20 М/с «Тройное зет».
07.40 М/с «Огги и тараканы».
08.05 Д/с «Дикая планета». «В объятиях змей».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.30 «Ради смеха».
11.00 «Неделя».
12.30 «24».
13.00, 00.40 «Битва за рейтинг». А. Поветкин - Дэвид Бостис.
14.00 Д/с «Чрезвычайные истории». «Охота на олигархов».
15.00 «Невероятные истории».
16.00 «Большие мозголомы».
17.00 «Рекламный облом».
17.30 «Схема смеха».
18.30 «Бла-бла шоу».
20.00 **Т/с «Сверхъестественное».**
22.00 «Скетч-шоу».
23.00 «Ретромания»
01.40 **Х/ф «Охранник для дочери»**
03.35 **Т/с «Спецотряд «Кобра-11»**

Валентина ШУНИНА

С 1 января 2007 года российские граждане должны были стать собственниками многоквартирных домов. Но большинство россиян так и не определились со способом управления, и потому Госдума решила продлить срок проведения открытых конкурсов до мая 2008 года.

Капремонт дома – дело не безнадежное

Необходимость быстрейшего введения Жилищного кодекса заключается и в том, что изрядно обветшалый жилищный фонд не выдержит большего срока безвластия. Первоначально планировалось до передачи жилья населению приводить его в надлежащий вид. Это предусматривало проведение капремонтов подвалов, крыш, подъездов домов, особенно тех, которые были построены несколько десятков лет назад. Но благое намерение так и не нашло отражения в новом Жилищном кодексе...

Комитетом жилищного хозяйства на 2006 год был составлен план капремонта жилого фонда. Сумма вышла внушительной – почти 427 миллионов рублей. В бюджете на эти цели нашлось лишь около 20 миллионов рублей, то есть всего 4,6% от потребности. Эти средства были полностью освоены, а дополнительно выделенные 3,3 млн.рублей пошли на ремонт лифтов, 5, 55 млн. рублей – на закупку приборов учета тепла.

В наступившем году на капремонт требуется городу уже более [illegible] 31 млн. руб- [illegible] Из бюдже- [illegible] монт выде- [illegible] на село всего

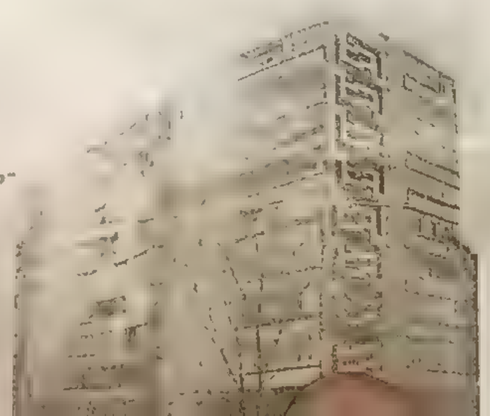
Недостаточное финансирование капремонта очень беспокоит руководителей комитета жилищного хозяйства. По словам председателя КЖХ П. Канатова, недофинансирование из года в год лишь увеличивает процент износа жилфонда и его коммуникаций, а это сказывается на качестве жилищно-коммунальных услуг. «Сложившуюся ситуацию необходимо менять. Нужно ремонтировать весь жилфонд, а не только его муниципальную долю, - считает Павел Степанович. - Ведь собственники не виноваты в том, что получили право на жилье, которое годами, а то и десятилетиями эксплуатировалось, а до капремонта дело так и не доходило».

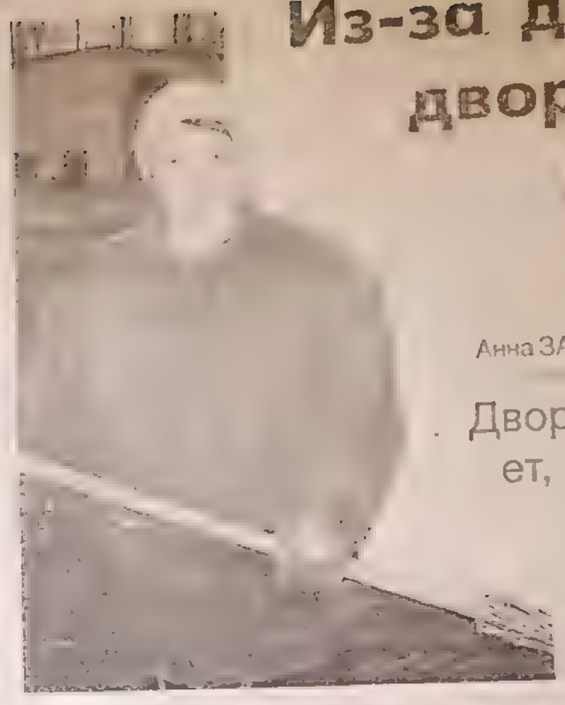
Комитетом подготовлен пакет документов для участия в областной и федеральной программах по реформе жилищно-коммунального хозяйства. Возможно, этот шаг поможет изменить сложившуюся ситуацию.

Самим гражданам, по мнению руководителей КЖХ, тоже стоит проявлять активность. В настоящее время правительство все же собирается принять ряд мер, которые помогут собственникам жилья привести в надлежащий вид свои дома. Скорее всего, на капитальный ремонт жилфонда будут выделяться субсидии. Но, внимание! На них смогут рассчитывать лишь те жильцы многоквартирных домов, которые уже определились со способом управления. И потому есть смысл быстрее провести общие собрания и выбрать форму управления, а то вдруг субсидий не хватит на всех.

Наша справка

В Балакове в муниципальной собственности находятся 1184 жилых дома. Из них 160 построены еще до 1917 года, 139 «клопятников», 57 из [illegible] официально





Из-за дефицита дворников – дефицит чистоты

Анна ЗАСОРИНА

Дворников не хватает, особенно таких, как Валентина Сорокина.

Нынешняя зима щедра на сюрпризы: снегопадами не балует, зато оттепели то и дело сменяются легким морозцем. И тогда держись! Дороги, тротуары покрываются ледяным панцирем, впору конькобежный турнир устраивать! Прогулки на свежем воздухе грозят травмами не только бабушкам-старушкам, а и людям молодым и даже совсем юным. На днях мой четырехлетний племянник не удержался на ступеньках крыльца, скатился на тротуар. Да это и немудрено: накануне шел снег, после оттепели на ступеньках образовалась наледь. Потерев ушибленное место, малыш заявил: «Вырасту, стану дворником. Возьму лопату, весь лед уберу, чтоб люди не падали!»

-А здесь не упадешь, не скользко, хороший дворник здесь живет,- без опаски шагая по сухой пешеходной дорожке возле дома№19 по улице Ф.Социализма, с радостью констатирует мой попутчик. И это как раз тот случай, когда устами младенца глаголет истина. Жителям домов, которые обслуживает дворник Валентина Сорокина, можно только позавидовать. Трудолюбия, с которым она относится к делу, ей не занимать. Не даром придомовые территории жилых домов, находящихся на ее обслуживании, всегда в идеальном порядке. Стоит Валентине Серафимовне уйти в отпуск, жильцы начинают беспокоиться: уж не оставила ли она свою работу? Не видать тогда им чистоты и порядка во дворах. Такой уж Сорокина человек, что кое-как да как-нибудь не умеет трудиться. Даже в выходные дни берет в руки орудия труда.

- За меня мою работу все равно никто выполнять не будет, зато на следующий день меньше забот будет, - резонно считает она - А главное, людям приятно, выходя на улицу, видеть чистоту и порядок во дворах.

Летом ее участки не зарастают травой, мусорные кучи сутками возле дома не лежат. Уж она обязательно настоит на том, чтобы приехал грузовой транспорт и вывез сухую листву, траву. Стремление довести начатое дело до конца у Валентины Серафимовны с юности заложено. Более 30 лет она проработала лаборантом на ООО «Балаковский завод волокнистых материалов». Уйдя на заслуженный отдых, не могла [illegible] сидеть [illegible] дела, поэтому и устроилась дворником в ЖЭУ-4 ООО «Промэнергомонтаж». Объем работ у Сорокиной немалый, на ее обслуживании [illegible]

[illegible] полностью освое-[illegible] дополнительно выделенные [illegible] рублей пошли на ремонт [illegible] 5,55 млн. рублей – на за-[illegible] приборов учета тепла.

[illegible] наступившем году на капре-[illegible] требуется городу уже более [illegible] рублей, да 31 млн. руб-[illegible] для сельских МО. Из бюджета 2007 года на капремонт выделено и на город, и на село всего 24,6 млн. рублей. Опять крохи, на [illegible] КЖХ будет латать лишь то, что уже разваливается и рассыпается в прах.

Наша справка

В Балакове в муниципальной собственности находятся 1184 жилых дома. Из них 160 построены еще до 1917 года, 139 «клопятников», 57 из которых официально признаны аварийными и подлежат сносу.

Определен Госстандарт оплаты жилья и коммунальных услуг на 2007 год

Правительство России утвердило документ, определяющий предельную стоимость жилищно-коммунальных услуг населению в пересчете на один квадратный метр жилья в 2007 году.

Своим постановлением от 16 декабря 2006 года № 772 правительство установило на 2007 год федеральный стандарт предельной стоимости предоставляемых жилищно-коммунальных услуг на 1 кв. метр общей площади жилья в месяц в размере 47,2 рубля и федеральный стандарт стоимости капитального ремонта жилого помещения на 1 кв. метр общей площади жилья в месяц в размере 3,6 рубля в среднем по Российской Федерации.

Этим же документом определены стандарты и по Саратовской области. Предельная стоимость ЖКУ должна равняться 48,5 рубля, а капремонта – не дороже 3,6 рубля.

Указанные стандарты используются для определения компенсаций на предоставление мер социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг отдельным категориям граждан.

свою работу? Не видать тогда им чистоты и порядка во дворах. [illegible] Сорокина человек, что кое-как да как-нибудь не умеет трудиться. Даже в выходные дни берет в руки орудия труда.

- За меня мою работу все равно никто выполнять не будет, зато на следующий день меньше забот будет, - резонно считает она. - А главное, людям приятно, выходя на улицу, видеть чистоту и порядок во дворах.

Летом ее участки не з[illegible]арастают травой, мусорные кучи сутками возле дома не лежат. Уж она обя[illegible]зательно настоит на том, чтобы приехал грузовой транспорт и вывез сухую [illegible]листву, траву. Стремление довести на[illegible] дело до конца у Валентины Се[illegible]рафимовны с юности заложено. Более 30 лет она проработала лаборантом на [illegible] ООО «Балаковский завод волоконных материалов». Уйдя на заслуженный отдых, не могла [illegible] без дела, поэтому и устроилась дворником в ЖЭУ 4 ООО «Промэнергомонтаж». Объем работ у Сорокиной немалый: на ее обслуживании три жилых дома. Не только Валентина Сорокина, как правило, и другие здесь работают на полторы, а то и две ставки. И не всегда ради зарплаты, а потому что трудно найти желающих выполнять эту работу. Деньги же труженикам метлы и лопаты платят невеликие: ставка дворника 1100 руб. и плюс 30% премиальные. В небытие ушли времена, когда работникам коммунального хозяйства давали служебное жилье, в числе первых обеспечивали благоустроенными квартирами. Единственным преимуществом остается льгота при оплате жилья и коммунальных услуг.

-Людей катастрофически не хватает, - жалуется бригадир дворников ЖЭУ-4 Елена Белякова. - По штату полагается для обслуживания жилфонда иметь 58 рабочих, у нас всего 25, да и те подолгу не задерживаются на рабочих местах.

Как бы подтверждая ее слова о нехватке кадров, нашу беседу прерывает визит мужчины:

- Принимайте орудия труда, заявление на увольнение мне уже подписали, - прямо с порога заявил он, дыша перегаром. - Другую работу нашел.

И хотя он никогда не отличался усердием при выполнении своих обязанностей, частенько прогуливал, однако его увольнение еще больше усложнит ситуацию с уборкой дворовых территорий. И это проблема не только ООО «Промэнергомонтаж», но и всего российского коммунального хозяйства. Остается надеяться, что повысится престиж этой профессии, и тогда наши дворы станут чище.

Отделение по г.Балаково и Балаковскому району Управления федерального казначейства по Саратовской области проводит КОНКУРС НА ЗАМЕЩЕНИЕ ВАКАНТНЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЫ (ВКЛЮЧЕНИЕ В КАДРОВЫЙ РЕЗЕРВ):

1. КАТЕГОРИИ «РУКОВОДИТЕЛИ»
- заместитель руководителя,
- начальник отдела

Квалификационные требования: [illegible] образование по [illegible] экономика и управление, [illegible] вычислительная техника [illegible] или не менее 4-х лет ста-[illegible]

2. КАТЕГОРИИ «СПЕЦИАЛИСТЫ»
- главный казначей,
- казначей;
- главный специалист-эксперт;
- ведущий специалист-эксперт

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование по специальности: экономика и управление, информатика и вычислительная техника.

Стаж работы по специальности не менее 3-х лет.

3. КАТЕГОРИИ «ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ»
- старший специалист 3 разряда.

Квалификационные требования: среднее профессиональное образование, соответствующее направлению деятельности: экономика и управление, информатика и вычислительная техника.

Для участия в конкурсе представляются:
личное заявление; собственноручно заполненная и подписанная анкета; копия паспорта, документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию; копия трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина, копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина – о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы), документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на гражданскую службу или ее прохождению, две фотографии (3х4), выполненные на матовой бумаге без уголка.

Конкурсная комиссия находится по адресу: 413840 г. Балаково, ул. Ленина, 78/80, Отделение по г.Балаково и Балаковскому району УФК по Саратовской области, телефон: 44-50 96, 44-37-99.

Начало приема документов для участия в конкурсе: в 10.00 1 февраля 2007 года, окончания – в 10.00 2 марта 2007 года.

КНИГА жалоб и предложений

Одним хорошо, а другим плохо

Можно сказать, что Балаково магазинами не обижен - чуть ли не в каждом доме на первом этаже торговая точка. Вот и в нашем доме по ул. Шевченко,112 расположен магазин газовых приборов и запчастей к ним. Из-за него осенью в нашем дворе спилили 10 деревьев, причем нам сказали, что по официальному разрешению начальника отдела экологии А. Даниловой. Не поверите, у меня под окном березка стояла, я за ней 20 лет ухаживала и, когда ее спилили, я плакала. Вместо спиленных пока ни одного дерева магазин не посадил, хотя должен. А сколько беспорядка от его мусора, который выбрасывается в общие контейнеры. Бросят 2-3 пустые коробки - и контейнер полный. Нет, чтобы их сломать и сплющить. Хозяйку магазина не волнует, что остальной мусор валяется рядом, и его ветром раздувает по всему двору.

Вообще двор наш можно назвать страдальцем. Из-за магазина «Запасное колесо», расположенного в соседнем, 10-м, доме, дорога вдоль нашего дома, между прочим отремонтированная в прошлом году, опять разбита, потому что по ней постоянно ездят машины. Это и шум, и выхлопные газы, и опасность оказаться под колесами. Ни детям, ни взрослым покоя нет.

Со своими проблемами мы устно обращались в коммунальную службу, но там от нас ждут письменного заявления. Только тогда обещают вникнуть в проблему. Мы конечно, напишем, но изменится ли что-нибудь?

О КУПЧЕНКО, пенсионерка

С читателем делятся

Наш «классный» – САМЫЙ КЛАССНЫЙ

В.А.Гвоздева в окружении учеников 8 «А» класса СОШ № 25.

ЕЛИЗАВЕТА СТАРОДУБОВА:

- Вот уже четвёртый год мы вместе... Классный руководитель сплотила нас в единую команду, научила быть внимательными друг к другу. Сколько интересных классных часов мы подготовили вместе с ней! И каждый из них - урок жизни. Ей так хочется, чтобы мы выросли умными, честными, трудолюбивыми, чтобы всегда помнили тех, кому мы обязаны своей жизнью - наших родителей. Каждый год 8 марта мы проводим праздник для мам. Что может быть трогательнее того, когда сын приглашает маму танцевать, или все мы пытаемся узнать самого близкого человека с закрытыми глазами по руке... Многие в эти минуты не скрывают своих слёз, но это слёзы радости.

Наши бабушки, бывшие учителя, откровенно завидуют нам, когда мы рассказываем о своём классе, о школьных делах и о своём классном руководителе, и говорят, что нам очень повезло. Мы и сами так считаем.

МИХАИЛ КОНЕВЦЕВ:

- Я вспоминаю первое сентября, когда я пошёл в пятый класс. Я уже не маленький, у меня за плечами начальная школа. Но всё равно тревожно... Новые учителя, новые школьные предметы, новый классный руководитель...

На первом уроке, на парусник с алыми парусами с капитаном - нашим новым классным руководителем, мы поплыли в Страну знаний.

Вот уже четвёртый год плывёт наш парусник по океану науки, где бывают бури, бывает и штиль при солнечной погоде. Всё бывает... Но я твёрдо знаю, мне очень повезло, что я именно в этом классе. Не потому, что я хорошо учусь, нет, скорее, наоборот. Всё оттого, что я понял: у меня лучший из лучших классных руководителей.

Я говорю это без лести, не кривя душой. Любой человек, который побывает на наших уроках, услышит, как преподносится нам новая тема, как мы читаем стихи, репетируем песни, готовимся к классному часу, сразу поймёт: наш учитель нас любит, хочет, чтобы из нас выросли хорошие, добрые, умные, образованные люди.

Наш классный руководитель очень любит свой предмет и делает всё, чтобы дать нам знания. Мы много читаем и пишем творческие работы даже летом. Некоторые этого не ценят, сетуя на то, что в других классах легче. Но я знаю: это сейчас тяжело, а потом мы не один раз скажем «спасибо» за это нашему учителю.

Не многие классные руководители проводят экзамены по своему предмету по окончанию учебного года. А мы уже сдавали два года подряд: после шестого -литературу, после седьмого русский язык. Они проводились для того, чтобы мы не боялись экзаменов, которые «улыбаются» нам в будущем. Сколько волнений и тревог! Но мы выдержали, и это благодаря нашему учителю, тем знаниям, которые она нам даёт.

Вы спросите: «Кто же этот учитель?» Это - классный руководитель 8 «А» класса средней школы № 25, преподаватель русского языка и литературы, Заслуженный учитель России - ГВОЗДЕВА ВАЛЕНТИНА АРТЕМЬЕВНА!

Мы понимаем, что впереди у нас ***вовсе не лёгкая жизнь, но если*** на нашем пути будут встречаться такие люди, как Валентина Артемьевна, все трудности будут преодолены.

Ученики 8 «А» класса СОШ № 25

Читатель беспокоится

се под колесами. Ни детям, ни взрослым покоя нет.

Со своими проблемами мы устно обращались в коммунальную службу, но там от нас ждут письменного заявления. Только тогда обещают вникнуть в проблему. Мы, конечно, напишем, но изменится ли хоть что-нибудь?

О.КУПЧЕНКО, пенсионерка

сын приглашает маму танцевать, или все мы пытаемся узнать самого близкого человека с закрытыми глазами по руке... Многие в эти минуты не скрывают своих слёз, но это слёзы радости.

Наши бабушки, бывшие учителя, откровенно завидуют нам, когда мы рассказываем о своём классе, о школьных делах и о своём классном руководителе, и говорят, что нам очень повезло. Мы и сами так считаем.

мы читаем стихи, репетируем

дают.

Вы спросите: «Кто же этот учитель?» Это - классный руководитель 8 «А» класса средней школы № 25, преподаватель русского языка и литературы, Заслуженный учитель России - ГВОЗДЕВА ВАЛЕНТИНА АРТЕМЬЕВНА!

Мы понимаем, что впереди у нас *вовсе не лёгкая жизнь*, но если на нашем пути будут встречаться такие люди, как Валентина Артемьевна, все трудности будут преодолены.

Ученики 8 «А» класса СОШ № 25

Читатель беспокоится

Возьми в попутчики трезвость

Недаром тягу россиян к алкоголю считают народной трагедией. Злоупотребление спиртным губит людей, калечит судьбы. Недавно перечитала роман Ф. Достоевского «Братья Карамазовы». Там встретилось высказывание старца Зосима: «русский народ загнолся от пьянства». Сейчас можно было бы высказаться и покрепче. Об этом наша действительность говорит: пьют не только мужчины, но и женщины, молодежь, даже подростки. От алкогольного отравления ежегодно умирают тысячи людей. На мой взгляд, страшный вал катится на нас из-за бездействия власти, причем как бы подталкивая его. С экрана телевизора мы постоянно видим умильные картинки опьянения. Пьяная тема стала главной и в репертуаре сатириков. Интерес к выпивкам сильно подогревает реклама. С какой выдумкой рекламируются различные сорта пива! Пивовары из кожи лезут, лишь бы продвинуть свою продукцию.

А ведь они знают, чем это грозит обществу, но нажива для них важнее здоровья людей. Считаю, что пора не только ограничить, а вовсе запретить рекламу алкогольных напитков в СМИ. Средства массовой информации должны нести в массы пропаганду здорового, трезвого образа жизни. Важно, чтоб люди поняли: для осуществления мечты об интересной работе, большой и светлой любви, материальном достатке необходимо брать себе в попутчики трезвость. Иначе в обстановке повального пьянства российскому народу грозит деградация. И это страшно.

А.СЕРГЕЕВА

ВАМ

Старики у нас в почете

В с.Большой Кушум живет немало ветеранов войны и труда, которые не один десяток лет проработали на полях и фермах местного колхоза. Многие за добросовестный труд получили ордена и медали. Но пришли другие времена: колхоз развалился, землю скупили, арендовали предприниматели, фермеры.

Но без внимания и заботы пожилые люди нашего села не остались и все благодаря главе Нижнекушумского муниципального образования Николая Васильева. Он же возглавляет и фермерское хозяйство КФХ «Виктор». Николай Михайлович с большим уважением и признательностью относится к людям труда. По достоинству оценивает заслуги ветеранов. Не было случая, чтобы он не поздравил юбиляров с днем рождения, юбилеем свадьбы, не вручил подарок. На выделенные им средства в селе проводятся праздники.

Низкий поклон ему за это. Людям, которые не забывают протянуть руку помощи старикам, всегда сопутствуют удача и успех, ибо добро окупается добром. И мы от всей души желаем Николаю Михайловичу, чтобы возглавляемое им сельхозпредприятие стало лидером Поволжья по производству сельхозпродукции.

Здоровья Вам, семейного благополучия и всего самого доброго!

Анна ДОЛГОВА,
председатель Совета ветеранов с.Большой Кушум

Хочу поблагодарить всех, кто организовал и провел в центральной библиотеке вечер, посвященный 90-летию гениального актера, Почетного гражданина г.Балаково Евгения Лебедева.

Особенно я благодарна **Тамаре Ивановне Кошелевой**, директору музея истории города, которая, рассказывая о жизни и творчестве Е.Лебедева, радовала наш слух красотой русской речи. Такое сейчас встретишь редко.

Г.КРАЕВА

Читателям рассказывают

Ветераны всегда в строю

В середине января прошло заседание Совета ветеранов Балаковского судоремонтного завода.

Бывших работников предприятия со всеми прошедшими новогодними праздниками тепло поздравил ген. директор завода С.Е. Базыкин. В этом году ветеранская организация судоремзавода отмечает свой 20-летний юбилей в составе Всероссийской ветеранской организации. По этому случаю в адрес ветеранов пришла поздравительная телеграмма от главы БМО В.И. Рогова, которую на собрании зачитал председатель Совета В.А. Марков. Добрые слова пожеланий, как лучи солнца, согрели наши сердца. В ходе дружеского общения члены Совета ветеранов отметили, что «первый тайм мы уже отыграли...», но нужно верить в себя и не унывать. Мы еще можем быть полезны. Молодому поколению, пришедшему нам на смену, есть с кого брать пример. В числе самых достойных и уважаемых бывшие работники завода Б.Н. Тувыкин, Ю.А. Ворыханов, Г.С. Патрушева, Г.М. Колосова, В.Ф. Шкитенко, Г.В. Денисова, Т.В. Трапезникова и мн. др. Они всегда готовы поделиться своим опытом с молодежью.

Совет ветеранов благодарит руководство завода, председателя Совета за организацию встречи, за тот заряд бодрости, получили в ходе дружеского общен

А.ЛЮШИНА, чле

Телепрограмма 5.02-11.02

ПОНЕДЕЛЬНИК 5 ФЕВРАЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 Жди меня.
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 Спецрасследование.
23.30 Ночные новости.
23.50 «Дети молний».
00.40 «Гении и злодеи». Жюль Верн
01.15 Д/ф «100 миллионов за колесо».
01.45, 03.05 **Х/ф «Канонерка».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 **Х/ф «Табор уходит в небо».**
10.50, 13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов
11.50 «Аншлаг и Компания».
12.50 «Частная жизнь»
14.40 **Х/ф «Своя чужая сестра».**
16.40 Местное время Вести-Саратов
17.15 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.15 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Гражданин начальник-3».**
23.15 «Дежурный по стране».
00.15 «Вести+».
00.35 «Честный детектив».
01.05 «Синемания».
01.40 Дорожный патруль.
01.55 **Х/ф «Эффект спускового крючка».**
03.25 «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Следствие вели...»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.55 «Кулинарный поединок»
12.00 «Квартирный вопрос».
13.25, 04.00 **Т/с «Сыщики-4».**
15.30, 18.30, 21.45, 05.40 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25, 19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Сталин. LIVE».**
23.40 **Т/с «Молодые и злые».**
00.40 «Школа злословия».
01.35 **Х/ф «Тело как улика».**
03.15 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».

ТВЦ 06.00 «Настроение»
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Всадник без головы».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «Постскриптум».
13.00 Момент истины.
13.50 Деловая Москва.
15.00 М/ф «Хочу быть отважным», «Птичка Тари».
15.30 **Х/ф «Подари фюреру ребенка. Любовь в Третьем рейхе».**
16.15 «Репортер».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Нечистой воды бриллианты».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 «Он снял убийство» из цикла «Доказательства вины».
22.10 **Т/с «Заколдованный участок».**
23.20 «В центре внимания». «Город слепых».
00.40 «Мифы о России». Части 1-я и 2-я.
01.35 **Х/ф «Вся правда о любви».**
03.05 **Т/с «Одно дело на двоих».**
04.05 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**
05.35 М/ф «Возвращение с Олимпа».

ТНТ 05.45, 19.30, 00.15 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.20 Предприниматель
08.35 Наши песни
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Школа ремонта». «Дворец маленькой Шахерезады».
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Время удачи.
14.55, 02.20 **Х/ф «Сказ про то, как царь Петр арапа женил».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Няня спешит на помощь.
22.00 **Х/ф «Невезучие».**
23.45 «Дом 2. После заката».
00.50, 04.10 «Ночные игры».
01.20 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
05.10 Д/с «Цена любви».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Таежная сказка».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30, 17.00 **Т/с «Я не вернусь».**
10.30 **Х/ф «Ребенок на борту».**
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.05 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила 2». «Практическая магия».**
22.00 **Х/ф «Бегущий человек».**
00.30 **Т/с «Госпиталь «Королевство».**
01.20 **Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.45 **Т/с «Действуй, крошка!»**
02.05 **Т/с «Таксист».**
03.35 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.40, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.30 М/с «Приключения кенгурят».
07.55 М/с «Братц».
08.20, 18.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.45 «Очевидец».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 Д/с «Великие тайны и мифы XX века».
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00 «Секретные истории»:
16.00 «Невероятные истории».
17.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
21.00 **Т/с «Солдаты 8».**
22.00 «Частные истории».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову»

Крупная сеть обувных супермаркетов в связи с открытием магазина в г. Балаково

ЦентрОбувь

ПРИГЛАШАЕТ

- ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА
- ТОВАРОВЕДОВ-ОПЕРАТОРОВ
- ПРОДАВЦОВ-КАССИРОВ
- КОНТРОЛЕРОВ ТОРГОВОГО ЗАЛА
- ПРОДАВЦОВ
- УБОРЩИЦ

(8452) 740-480, 8-903-386-85-77
(Оксана Анатольевна)

РЕКЛАМА

АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВС-
...ОБРАЗОВАНИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
главы администрации БМО
от 22января 2007 года
№ 113

Прейскурант ц...
на платные услуги, оказы...
МУ «Торус»

...ВАНИЯ К КАНДИДАТУ
АЛКОГОЛЬ...

...кальник-3». 16.15 «Репортер». ...в третьем рейхе». 12.30 М/с «Настоящие ...ны». (Оксана Анатольевна) «Не родись красивой». 13.30 М / с 00.00 «Мистер Бин» 00.50 «Деньги по вызову».

РЕКЛАМА

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

От 16 января 2007 г. №38

г. Балаково

О внесении изменений в постановление главы администрации Балаковского муниципального образования от 11.12.2006г. №2397

В целях реализации приоритетных национальных проектов и демографической политики на территории Балаковского муниципального образования и во исполнение постановления Правительства Саратовской области от 26 декабря 2005 года № 446-П «О реализации приоритетных национальных проектов на территории Саратовской области», а также в связи с изменением места работы некоторых членов Совета по реализации приоритетных национальных проектов на территории Балаковского муниципального образования ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в п.1 постановления главы администрации Балаковского муниципального образования от 11.12.2006 №2397 «О реализации приоритетных национальных проектов и демографической политики на территории Балаковского муниципального образования»:

– состав Совета по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике при администрации Балаковского муниципального образования читать в новой редакции согласно приложению.

2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

3. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации БМО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

главы администрации БМО

от 22января 2007 года

№ 113

Об утверждении прейскуранта цен на услуги по подготовке и переподготовке водителей транспортных средств, оказываемые МУ «Торус»

В соответствии с решением Собрания депутатов Балаковского муниципального образования Саратовской области от 21.07.2006г. № 61 «Об утверждении Положения «О порядке формирования и утверждения цен и тарифов на товары, работы и услуги муниципальных унитарных предприятий и учреждений, казенных предприятий Балаковского муниципального образования» и на основании заключений администрации Балаковского муниципального образования, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить прейскурант цен на услуги МУ«Торус» (приложение).

2. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

3. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования по вопросам экономики и потребительскому рынку Галицина А.Ю.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации Балаковского муниципального образования

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые МУ «Торус»

Подготовка водителей:
Категория «А» 1500 рублей
Категория «В» 3000 рублей
Категория «ВС» 4000 рублей
Переподготовка водителей:
Категория с «В» на «С» 3000 рублей
Категория с «ВС» на «Д» 2500 рублей
Категория с «ВС» на «Е» 2000 рублей
Доподготовка водителей:
«Перевозка грузов в пределах РФ» 120 рублей
«Перевозка пассажиров в пределах РФ» 200 рублей
«Перевозка опасных грузов» 900 рублей
«Ответственный за лицензирование по эксплуатации автотранспортных средств» 900 рублей

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ №115

от 23 января 2007 г. г.Балаково

Об утверждении цен на услуги, оказываемые МУ «Транспортное управление»

В соответствии с решением Собрания депутатов Балаковского муниципального образования от 21.07.2006 года № 61 «Об утверждении Положения «О порядке формирования и утверждения цен и тарифов на товары, работы и услуги муниципальных унитарных предприятий и учреждений, казенных предприятий Балаковского муниципального образования», ПОСТАНОВЛЯЮ:

Утвердить с 1 февраля 2007 года цены на услуги, оказываемые МУ «Транспортное управление» согласно приложению.

Ю.М.ИГУМНОВ, глава администрации БМО

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН на услуги, оказываемые МУ «Транспортное управление»

№ п/п	Наименование услуги	Стоимость услуги в месяц (за единицу транспорта), рублей
1.	Стоимость услуг организатора пассажирских перевозок	1950
2.	Стоимость услуг диспетчерского регулирования пассажирских перевозок	580

КРУПНОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ КОМПАНИИ

ТРЕБУЕТСЯ

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ

для работы в г.Балаково

ТРЕБОВАНИЯ:

от 25 лет, желателен опыт продаж розничных групп товаров от 1 года и наличие л/а, умение общаться с людьми.

Тел.: раб. в г.Саратове 8(8452) 381-261, моб. 8(906) 154-0919

ПРИНИМАЕМ РЕКЛАМУ ПО ТЕЛЕФОНУ: 44-22-54

с 9.00 до 17.00

Телепрограмма 5.02-11.02

ВТОРНИК 6 ФЕВРАЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 Вне закона.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 «Подлинная история Анки-пулеметчицы».
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели. «Потерянная свобода».
00.40 Ударная сила.
01.30, 03.05 **Х/ф «Отцы и сыновья».**
03.20 **Т/с «Говорящая с призраками».**

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Василий Лановой. Чувство цели».
09.45, 13.45, 04.45 *Вести. Дежурная часть.*
10.00, 11.50, 21.15 **Т/с «Гражданин начальник-3».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 *Вести.*
11.30, 14.20, 20.45 *Вести-Саратов.*
12.50 *«Частная жизнь».*
14.40 *«Суд идет».*
16.00 *«Кулагин и партнеры».*
16.40 *Местное время. Вести-Саратов.*
17.15 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.15 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Нюрнбергский процесс. Последнее сражение».
00.15 «Вести+»
00.35 **Х/ф «Чужие деньги».**
02.30 Дорожный патруль.
02.50 **Т/с «Закон и порядок».**
03.40 **Т/с «Война в доме».**
04.00 «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.25 «Чистосердечное признание»
11.00 «Две правды» с Татьяной Догилевой.
12.00 **Т/с «Я все решу сама».**
13.25, 19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
14.30 **Т/с «Жизнь - поле для охоты».**
15.30, 18.30, 21.45, 05.35 «Обзор Чрезвычайное происшествие».
16.25, 01.10 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 **Т/с «Сталин. LIVE».**
23.40 **Т/с «Молодые и злые».**
00.40 «TOP GEAR». Программа про автомобили.
02.45 «Криминальная Россия».
03.15 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».
04.00 **Т/с «Не ссорьтесь, девочки».**

ТВ3
06.00 «Настроение»
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Золото».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «В центре внимания» «Город слепых».
12.35, 02.30 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00, 05.35 М/ф «Баранкин, будь человеком!»
15.30, 22.10 **Т/с «Заколдованный участок».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Зона излучения».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 Лицом к городу.
23.20 «В центре внимания». «Не вернувшиеся из бездны».
00.40 **Х/ф «Кавказская рулетка».**
03.40 «Музыкальная история» Лев Лещенко.
04.05 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ
06.00 М/ф «Проделкин в школе»
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт»
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.20 Звезда на дороге.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Запретная зона».
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры»
13.00 М/с «Как говорит Джинджер»
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Время удачи.
15.10 **Х/ф «Невезучие».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
19.30, 00.30 «Москва Инструкция по применению».
20.00 Голые стены
22.00 **Х/ф «Дорогая Клаудиа».**
00.00 «Дом 2. После заката».
01.05, 04.35 «Ночные игры».
01.30 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.30 **Х/ф «Детский бум».**

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс»
06.45 М/ф «Соломенный бычок».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30, 17.00 **Т/с «Я не вернусь».**
10.30 **Х/ф «Ловушка для родителей 2».**
12.15 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.05 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила 2». «Миссия выполнима».**
22.00 **Х/ф «В последний момент».**
00.30 **Т/с «Госпиталь «Королевство».**
01.25 **Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.50 **Т/с «Действуй, крошка!»**
02.10 **Т/с «Коварство гор».**
03.45 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Братц».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 8».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века».
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00, 20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
17.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
22.00 «Чрезвычайные истории»: «Любовь Полищук. Любка. Любушка. Мамуля».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову».
02.00 **Х/ф «Взрыв!»**
03.35 «Военная тайна»
04.20 Ночной музыкальный канал.

Продам 2-комн. «малосемейку» на ул.60 лет СССР, 7/9, 24/46/10.
Тел.35-55-21, 44-18-12, (8) 903-385-52-44

АВТОСАЛОН DARS Моторс
ОФОРМЛЕНИЕ В КРЕДИТ
МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

РЕМОНТ цветных ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому у владельца. БЫСТРО, ГАРАНТИЯ. Т.. 33-23-25, 8-905-032-5285

ДЕТАЛИ ДЛЯ МЕБЕЛИ из ДСП, ДЕШЕВО. Обр.: 30 лет Победы, 21а (за админ.), маг. «Магнит», 2 эт.

МЯГКАЯ ПЕРЕТЯЖКА РЕМОНТ ИЗМЕНЕНИЕ МЕБЕЛЬ
РЕСТАВРАЦИЯ ГАРАНТИЯ

DARS Motors
ОФОРМЛЕНИЕ В КРЕДИТ
МЫ ОТКРЫЛИСЬ!
Саратовское шоссе, 11 м-он
Тел. 39-51-81
Автомобили в наличии

на дому
у владельца.
БЫСТРО,
ГАРАНТИЯ.
Т.: 33-23-25,
8-905-032-5285

ДЛЯ МЕБЕЛИ
из ДСП,
ДЕШЕВО.
Сер. 20 лет Победы, 21а (за
админ.), маг. «Магнит», 2 эт.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ т. 46-87-03, кредит
ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
МЕБЕЛЬ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ,
ДОСТАВКА
35-14-64,
30-15-85

СРЕДА 7 ФЕВРАЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 Т/с «Вечный зов».
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Ночь перед Крещением».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Т/с «Пять минут до метро».
19.10 «Пусть говорят».
20.00 Т/с «Сестры по крови».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «За все тебя благодарю».
22.30 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Голландии - Сборная России. Прямой эфир.
00.30, 03.05 Х/ф «Тонкая красная линия».
03.40 Т/с «Крадущийся в ночи».

[illegible] 05.00 «Доброе утро, Россия.»
[illegible] «Юродивые»
[illegible] 45 Ве[illegible] Дежурная часть.
[illegible] 0 Т/с «[illegible]ражданин началь-
[illegible] 17.00, 20.00 Вести
[illegible] 45 Вести-Саратов

17.15 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.15 Т/с «Танго втроем».
19.00 Т/с «Ангел-хранитель».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». «Падение в преисподнюю». «Протечка».
23.15 «Нюрнбергский процесс. Казнь».
00.15 «Вести+».
00.35 Х/ф «Дзисай».
02.20 Дорожный патруль.
02.40 «Горячая десятка».
03.30 Т/с «Закон и порядок».
04.20 Т/с «Взгляды».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Особо опасен!»
11.00 «Две правды».
12.00 Т/с «Я все решу сама».
13.25, 19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.30 Т/с «Жизнь - поле для охоты».
15.30, 18.30, 21.45, 05.40 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25, 01.10 Т/с «Возвращение Мухтара».
20.45 Т/с «Проклятый рай».
22.40 Т/с «Сталин. LIVE».
[illegible] [illegible]подые и злые».
[illegible] [illegible]зу!» с Петром Фадеевым.
[illegible] «Криминальная Россия».
[illegible] «Совершенно секретно. Информация к размышлению».
04.00 Т/с «Не ссорьтесь, девочки».

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 Т/с «Расплата за грехи».
09.25 Х/ф «Таежная повесть».
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События
12.00 «В центре внимания». «Не вернувшиеся из бездны».
12.35, 02.50 Т/с «Одно дело на двоих».
13.50 Деловая Москва.
15.00 Д/ф «Посвящение».
15.30, 22.10 Т/с «Заколдованный участок».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Незаконно не рожденные».
18.45 Т/с «Страсти по-итальянски-2».
19.50 «Сергей Хрущёв: отвечаю за отца»
23.20 «В центре внимания».
00.40 Х/ф «Внезапная смерть».
04.00 Т/с «Кордье - стражи порядка».
05.25 М/ф «Золотая антилопа».

ТНТ 05.45, 19.30, 00.45 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.20 Кулинар.
08.35 Наши песни.
09.00 Т/с «Замуж за миллионера».
10.00 Голые стены.
11.00, 18.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Время удачи.
15.00 Х/ф «Дорогая Клаудиа».
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Правила съема.
22.00 Х/ф «Она - мужчина».
00.15 «Дом 2. После заката».
01.20, 04.30 «Ночные игры».
01.45 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.45 Х/ф «Экстремальное свидание».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс»
06.45 М/ф «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 Т/с «Папа на все руки».
08.00, 20.00 Т/с «Кадетство».
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58; 00.28 Настроение.
09.30, 17.00 Т/с «Я не вернусь».
10.30 Х/ф «Брошенный».
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с «Годзилла».
14.05 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
18.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
19.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.00 Т/с «Убойная сила 2». «Миссия выполнима».
22.00 Х/ф «Приманки».
00.30 Т/с «Госпиталь «Королевство».
01.25 Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».
01.50 Т/с «Действуй, крошка!»
02.10 Т/с «Коварство гор».
03.00 Т/с «Щит».
03.50 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 Т/с «Друзья».
07.10 М/с «Братц».
07.35 М/с «Приключения кенгурят»
08.00, 18.30, 00.15 Т/с «Трое сверху».
08.25, 16.00, 21.00 Т/с «Солдаты 8».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24»
10.00 Час суда. Дела семейные
11.00 «Час суда».
12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайны НЛ[illegible]
14.00, 18.00 Т/с «Братья по-разному»
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00, 20.00 Т/с «Мужчины [illegible]
17.00 «Званый ужин»
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
22.00, 03.35 «Детективные [illegible] «Жестокое порно
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по [illegible]
02.00 Х/ф «Франк[illegible]».
04.20 Ночной музы[illegible]

ЧЕТВЕРГ 8 ФЕВРАЛЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Опасный рейс».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Чужие тайны».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.50 Европейский хоккейный тур.
02.40, 03.05 **Т/с «Дефективный детектив».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Полусухой закон. Схватка со Змием».
09.45, 13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть.
10.00 **Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50 «Опера. Хроники убойного отдела». «Протечка».
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.15 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.15 **Т/с «Танго втроем».**
19.00 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».**
23.15 «Дворжецкие. Вызов судьбе».
00.10 «Зеркало».
00.30 «Вести+».
00.50 **Х/ф «Коктебель».**
03.00 Дорожный патруль.
03.15 **Т/с «Закон и порядок».**
04.00 **Т/с «Взгляды».**

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Главная дорога».
11.00 «Две правды»
12.00 **Т/с «Я все решу сама-2».**
13.25, 19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
14.30 **Т/с «Жизнь - поле для охоты».**
15.30, 18.30, 21.40, 05.35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.25, 01.50 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
20.45 **Т/с «Проклятый рай».**
22.40 «К барьеру!»
23.55 **Х/ф «Дом у дороги».**
03.25 «Криминальная Россия».
03.55 **Т/с «Не ссорьтесь, девочки».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Следопыт».**
11.15 «Репортер».
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «В центре внимания».
12.35, 03.25 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00 Без репетиций.
15.30, 22.10 **Т/с «Заколдованный участок».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания». «Скорая помощь МЧС».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 «Сергей Хрущёв: отвечаю за отца».
23.20 «В центре внимания». «Охотники за головами».
00.40 **Х/ф «Фаворит».**
04.30 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ 05.45, 19.30, 00.30 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.20 Ваши деньги.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Необъяснимо, но факт». Секретные материалы.
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Время удачи.
14.45 **Х/ф «Она - мужчина».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 **Х/ф «Танго втроем».**
00.00 «Дом 2. После заката».
01.05, 04.30 «Ночные игры».
01.35 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.30 **Х/ф «Беги без оглядки».**

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Олень и волк».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение.
09.30, 17.00 **Т/с «Я не вернусь».**
10.30 **Х/ф «Приманки».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.05 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
14.30 М/ф «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила 2». «Миссия выполнима».**
22.00 **Х/ф «Дракула-2000».**
00.30 **Т/с «Госпиталь «Королевство».**
01.25 **Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».**
01.50 **Т/с «Действуй, крошка!»**
02.10 **Т/с «Щит».**
03.40 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 **Т/с «Друзья».**
07.10 М/с «Братц».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30, 00.15 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 8».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00, 04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайны привидений».
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Симпсоны».
15.00, 20.00 **Т/с «Мужчины не плачут».**
17.00 «Званый ужин».
19.00, 23.00 «Бабий бунт».
22.00 «Секретные истории»: «Вольф Мессинг. Судьба пророка».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 «Деньги по вызову».
02.00 **Х/ф «Франкенштейн**
03.35 «Невероятные и
04.20 Ночной

Вниманию выпускников 9-11 классов начальных и средних профессиональных заведений, родителей и всех заинтересованных лиц!
ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КООПЕРАЦИИ (г.Москва)
ПРОВОДИТ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
Вас ждет презентация Российского университета кооперации и его специальностей.
10 февраля 2007 года в 13.00.

На Балаковской АЭС пр
отбор на д
ДИРЕК А САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ.
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ:
1. Высшее профессиональное (медицинское) образование.

УНИВЕРСИТЕТА КООПЕРАЦИИ (г.Москва)
ПРОВОДИТ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
Вас ждет презентация Российского университета кооперации и его специальностей.
Ждем вас **10 февраля 2007 года в 13.00.**
НАШ АДРЕС: Саратовская обл., г.Энгельс, ул.Красноармейская, 24
тел.: (8453) 56-85-44, 56-85-66, (8452) 73-55-32.
Лицензия № 166670 от 06 09 2006 г выдана Федеральной службой по надзору и сфере образования и науки

КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Вокзальная, 1а,
тел.30-30-15

ДИРЕКТОРА САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ.
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ:
1. Высшее профессиональное (медицинское) образование.
2. Стаж работы на руководящих должностях не менее 5 лет.
Кандидаты, желающие принять участие в конкурсе, могут обращаться в отдел кадров по тел. **49-90-70, 62-69-86.**

ПЯТНИЦА 9 ФЕВРАЛЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 Т/с «Вечный зов».
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов»
13.20 «Понять. Простить»
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Танец с ножами».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес
20.00 Т/с «Чужие тайны».
21.00 «Время».
21.25 «Розыгрыш»
22.30 Х/ф «Мужчина по вызову».
00.10 Х/ф «Огонь на поражение»
02.15 Х/ф «Моя девочка 2».
03.50 Т/с «Дефективный детектив».

РТР
05:00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 [illegible] Келли - [illegible]
09.45 [illegible]
[illegible]
13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время Вести-Саратов
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала» Международный фестиваль юмористических программ.
23.10 Х/ф «Беспредел».
01.15 Х/ф «Контакт».
04.00 Дорожный патруль
04.15 Т/с «Закон и порядок».
05.05 «Евроньюс».

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
10.25 «Авиаторы»
11.00 «Две правды»
12.00 Т/с «Я все решу сама-2».
13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
14.30 Т/с «Жизнь - поле для охоты».
15.30 «Обзор. Спасатели».
16.25, 02.10 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 [illegible]
[illegible]
20.35 Х/ф «Шпионские игры [illegible]
[illegible] 5 Задание в Майами»
00.15 Х/ф «Иллюзия убийства».
03.45 Т/с «Не ссорьтесь, девочки».

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.30, 21.15 Т/с «Расплата за грехи».
09.25 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго».
11.15 «Репортер».
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «В центре внимания» «Охотники за головами».
12.35, 03.10 Т/с «Одно дело на двоих».
13.50 Деловая Москва.
15.00 Опасная зона.
15.30 Т/с «Заколдованный участок».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания» «Формула удачи».
18.45 Т/с «Страсти по-итальянски-2».
19.50 Ключевой момент
22.10 Момент истины
23.00 «Народ хочет знать»
00.40 Х/ф «Тельма и Луиза».
04.20 Т/с «Кордье - стражи порядка».
05.50 М/ф «Отважный Робин Гуд»

ТНТ
05.45, 19.30, 00.00 «Москва Инструкция по применению».
06.10 «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.00 «Новостные новости»
07.05 М/с «Даша следопыт»
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри»
07.55 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
08.20 Спид. Скорая помощь.
08.50 Наши песни
09.00 Т/с «Замуж за миллионера».
10.00 Правила съема.
11.00, 18.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
12.30 М/с «Настоящие монстры»
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Время удачи.
14.55 Х/ф «Танго втроем».
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь»
20.00 «Необъяснимо, но факт». «Роковые совпадения»
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 М/с «Сумасшедшие за стеклом, или Мультреалити».
23.30 «Дом 2. После заката»
00.35, 03.50 «Ночные игры»
01.00 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.00 Х/ф «Лыжный патруль».
05.05 Д/с «Цена любви»

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Желтый аист».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
07.30, 18.30 Т/с «Папа на все руки».
08.00, 20.00 Т/с «Кадетство».
09.00, 19.30, 23.30 Истории в деталях
09.28, 19.58, 23.58 Настроение.
09.30, 17.00 Т/с «Я не вернусь».
10.30 Х/ф «Дракула-2000».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с «Годзилла».
14.05 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».
14.30 М/ф «Приключения полевого мышонка».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
18.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
19.00 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.00 Х/ф «Король Артур».
00.00 Кино в деталях с Ф. Бондарчуком.
01.00 Х/ф «Коматозники».
02.55 Х/ф «25-й час».
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
06.20, 13.00 Т/с «Друзья».
07.10 М/с «Братц».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30, 00.00 Т/с «Трое сверху».
08.25, 16.00 Т/с «Солдаты 8».
09.30, 12.30, 19.30 «24»
10.00 Час суда. Дела семейные
11.00 «Час суда»
12.00 Д/с «Великие тайны и мифы XX века». «Тайны религий»
14.00, 18.00 Т/с «Братья по-разному».
14.30 М/с «Симпсоны»
15.00 Т/с «Мужчины не плачут».
17.00 «Званый ужин».
19.00 Скетч-шоу
20.00 «Большие мозголомы»
21.00 «Схема смеха»
22.00 Х/ф «Черный рассвет».
00.35 Эротика
01.50 За кадром
02.15 «Деньги по вызову»
03.25 Х/ф «Миссис Харрис едет в Париж».

Телепрограмма 5.02-11.02

СУББОТА 10 ФЕВРАЛЯ

ОРТ 05.30, 06.10 **Х/ф «Метель».**
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Русалочка». «Клуб Микки Мауса».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.20 «Смак».
10.50 Спецрасследование. «Мурат Насыров. Две версии драмы».
12.15 Римская история.
13.15 «Зверинец».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.00 «Доктор Курпатов».
15.50 **Х/ф «Детсадовский полицейский».**
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Их разыскивает милиция».
18.50 «Кто хочет стать миллионером?»
19.50 «Властелин горы».
21.00 «Время».
21.20 **Х/ф «Ненормальная».**
23.05 «Высшая лига».
00.30 Европейский хоккейный тур
02.20 **Х/ф «Двойная рокировка-3».**
04.30 **Т/с «Дефективный детектив».**

РТР 06.00 «Доброе утро, Россия!»
08.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
11.30, 08.45 «Утренняя почта».
12.50 «Час Субботник».
14.40 «Суд и круг света».
16.00 «Кулагин и [illegible]».
16.40 Местное время. Вес[illegible]
13.15 «Клуб сенаторов».
14.20 **Х/ф «Ночное происшествие».**
16.00 «Национальный интерес».
16.55 «Формула власти».
18.00 «Секрет успеха».
19.00 Вести. Дежурная часть.
19.30 «Честный детектив».
20.20 «Субботний вечер».
22.15 **Х/ф «Пушкин. Последняя дуэль».**
00.25 **Х/ф «Хрупкая».**
02.30 **Х/ф «Жизнь как дом».**
05.00 «Евроньюс».

НТВ 05.25, **Х/ф «Шпионские игры. Месть».**
07.00 М/ф «Приключения пингвиненка Лоло».
07.30 «Сказки Баженова».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта»
09.20 «Смотр».
10.20 «Главная дорога»
10.55 «Кулинарный поединок»
12.00 «Квартирный вопрос»
13.20 «Особо опасен!»
14.00, 04.40 **Х/ф «Время желаний».**
16.25 «Женский взгляд». Анна Большова
17.00 «Своя игра»
17.55 **Т/с «Адвокат».**
20.05 «Программа максимум». Скандалы. Интриги. Расследования
21.00 **Х/ф «Русские сенсации».**
22.00 «Реальная политика»
22.40 **Х/ф «На расстоянии удара».**
00.40 «Микс-файт М-1. Бои без правил».
01.15 **Х/ф «Воскресенье в Нью-Йорке».**
03.00 **Т/с «Не ссорьтесь, девочки».**

ТВЦ 06.10 **Х/ф «Следопыт».**
08.00 Марш-бросок
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 Ключевой момент.
09.45 М/ф «Сказка о попе и работнике его Балде».
10.05 АБВГДейка.
10.35 **Х/ф «Аленький цветочек».**
11.45, 14.45, 17.45, 00.10 События.
12.05 Солнечный круг.
12.55 «Сто вопросов взрослому».
13.50 Городское собрание.
15.00 **Х/ф «Чудо-оружие и мистика в Третьем рейхе».**
15.50 **Х/ф «Груз без маркировки».**
18.00 «Музыка под куполом цирка».
19.00 **Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
21.00 «Постскриптум».
22.00 **Х/ф «Вне времени».**
00.25 **Х/ф «Криминальный роман».**
03.15 **Т/с «Одно дело на двоих».**
04.25 **Х/ф «Убийство в Саншайн-Менор».**

ТНТ 07.00 М/ф «Желтый аист», «Сказка старого дуба».
07.25 «Любовь и тайны Сансет Бич»
08.15, 01.05 Наши песни.
08.35 М/с «Крот и его друзья».
09.30 «Саша+Маша».
10.00 «Хит-парад дикой природы». «Самые удивительные способы передвижения».
11.00, 03.00 **Х/ф «Клиффорд».**
12.55 Время удачи.
13.25 Лучшие анекдоты из России
14.00 «Школа ремонта». «Черная-черная гостиная».
15.00 Няня спешит на помощь
16.00 Клуб бывших жен
17.00, 21.00 «Дом 2 Про Любовь»
18.00 **Х/ф «Саша+Маша».**
19.00 «Такси» в Питере.
19.30 Маски-шоу.
20.00 Звезды против караоке.
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 М/с «Сумасшедшие за стеклом, или Мультреалити».
23.30 «Секс» с А. Чеховой.
00.00 «Дом 2. После заката».
00.40, 04.40 «Ночные игры».
01.25 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
02.25 **Т/с «Семейка Аддамс».**
05.50 Д/с «Цена любви».
06.35 Лавка анекдотов.

СТС 06.00 **Х/ф «Проект «Меркурий».**
07.30 М/ф «Шайбу! Шайбу!»
07.55 Жили-были Несси. Тайна одного озера.
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/ф «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 **Х/ф «Парень что надо».**
12.00 Хорошие песни.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Свадебный переполох.
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.30 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
17.45 **Х/ф «Подводная лодка Ю-571».**
20.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Х/ф «Дежурный папа».**
23.00 Хорошие шутки.
01.00 **Х/ф «Музыкант».**
02.25 **Х/ф «Слова излишни».**
03.50 **Х/ф «Максимальное ускорение».**
05.20 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.20 М/ф «Каникулы Бонифация».
07.40 М/с «Огги и тараканы».
08.05, 04.10 Д/с «Дикая планета». «Монах, принцесса и лес».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.00 Лучшие из лучших.
10.30 Врум-врум: автохулиганы.
11.30 «Очевидец».
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна».
14.00 «Частные истории».
15.00 «Невероятные истории».
16.00 Дорогая передача.
16.25 **Х/ф «Черный рассвет».**
18.30 **Т/с «Меня зовут Эрл».**
19.00 «Неделя».
20.30 «Громкое дело»: «Отто Скорцени: на службе Израиля».
21.30 «Бла-бла».
23.00 Скетч-шоу.
00.00 Эротика
01.55 **Х/ф «Пила 2».**
03.25 Ночной музыкальный канал

На правах рекл[illegible]

АВТОСАЛОН
30-29-07,
39-18-33

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

МЫ ЖДЕМ ВАС

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ

АВТОСАЛОН
Тел.: 30-29-07, 39-18-33

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА т: 66-02-70, 30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных

ГУП БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

На правах рекламы

- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00
Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ.

Свидетельство об аккредитации юридического на осуществление технического учета и технической инвентаризации объектов капитального строительства серия РН - I № 000061;
Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ - № 006832 от 08.07.2003г.;
Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г.;
Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 11 ФЕВРАЛЯ

ОРТ
05.30, 06.10 Х/ф «Малыш-каратист-2».
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.50 Служу Отчизне!
08.30 «Дональд Дак представляет». «Ведьма».
09.20 «Умницы и умники».
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.10 «Планета Земля».
13.10 М/ф «Три мушкетера».
14.20 «Кумиры».
15.00 **Х/ф «А поутру они проснулись».**
16.50 «Звезды в интересном положении».
18.00 Времена.
19.00 **Х/ф «Женская логика».**
21.00 Воскресное «Время».
21.50 **Х/ф «Готика».**
23.40 Д/с «Секс-символы».
00.50 Европейский хоккейный тур. Сборная России - Сборная Чехии. Передача из Швеции.
02.40 **Х/ф «Звено в преступлении».**
04.00 **Т/с «Дефективный детектив».**

РТР
05.45 **Х/ф «Весна».**
07.30 «Студия Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Сельский час».
08.50 «Диалоги о животных».
09.20 **Х/ф «Джокер».**
11.20 «Городок». Дайджест.
11.50 «Сам себе режиссер».
12.45 «Смехопанорама»
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль N119».
15.10 М/ф «Золотой орел», «Капитанская дочка».
15.40 «Смеяться разрешается».
17.35 **Х/ф «Женская интуиция».**
20.00 Вести недели.
21.00 «Специальный корреспондент».
21.25 **Х/ф «Женская интуиция-2».**
00.05 **Х/ф «Шоу начинается».**
02.00 **Х/ф «Гипноз».**
03.55 **Т/с «Встреча выпускников».**

НТВ
06.20 Х/ф «На расстоянии удара».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Русское лото».
08.40 «Дикий мир».
09.15 «Их нравы».
10.20 «Едим дома!»
10.55 «Счастливый рейс»
11.50 «Top gear».
12.25 «Авиаторы».
13.20 «Тридцатая глава».
14.00, 02.30 **Х/ф «Воровка».**
16.25 «Один день. Новая версия».
17.00 «Своя игра».
17.55, 00.50 **Т/с «Адвокат».**
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.50 «Чистосердечное признание».
20.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
20.55 «Главный герой».
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым».
23.10 «Pianomania».
04.05 **Т/с «Не ссорьтесь, девочки».**

ТВЦ
05.45 **Х/ф «Чапаев».**
07.35 Право на надежду.
08.00 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 Ключевой момент.
09.45 «Репортер».
10.00 На даче.
10.35 Наши любимые животные.
11.10 «Музыкальная история».
11.45, 00.15 События.
11.55 «Доброе утро».
13.40 «Приглашает Борис Ноткин»
14.10 «21 кабинет».
14.45 События. Московская неделя.
15.25 «Здесь обитают драконы» из цикла «Живая природа».
16.15 **Х/ф «Играй, как Бэкхем».**
18.15 «Подлинная жизнь Василия Чапаева».
18.55 **Х/ф «Наследницы». 1, 2 с.**
21.00 «В центре событий».
22.05 **Х/ф «Шатун».**
00.30 «24 часа».
02.30 Мотодром.
03.00 **Т/с «Одно дело на двоих».**
04.10 **Х/ф «Вдова с острова Сен-Пьер».**

ТНТ
07.00 М/ф «Оранжевое горлышко».
07.25 «Любовь и тайны Сансет Бич».
08.15, 00.35 Наши песни.
08.35 М/с «Крот и его друзья».
09.30 «Москва. Инструкция по применению».
10.00 Д/ф «Акулы будущего».
11.05, 02.25 **Х/ф «Джой».**
13.05 Время удачи.
13.25 Лучшие анекдоты из России.
14.00, 14.30 Алло, гараж!
15.00 Голые стены.
16.00 Правила съема.
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
18.00 Звезды против караоке.
19.00 «Такси» в Питере».
19.30 Маски-шоу.
20.00 «Необъяснимо, но факт». Секретные материалы.
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Секс» с А. Чеховой.
23.30 «Дом 2. После заката».
00.05, 04.15 «Ночные игры».
00.55 «Дом 2. Любовь». Как все начиналось.
01.55 **Т/с «Семейка Аддамс».**
05.15 Лавка анекдотов.

СТС
06.00 **Х/ф «Юный лорд Фонтлерой».**
07.40 М/ф «Зима в Простоквашино».
07.55 Жили-были Несси. Тайна одного озера.
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/ф «Просто Норман».
09.00 М/с «Улица Сезам».
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 Самый умный.
12.00 Жизнь прекрасна.
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 Д/с «Мать и дочь».
16.00 Истории в деталях. Спец. выпуск.
16.30 М/с «Том и Джерри».
17.10 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант 3».**
21.00 **Х/ф «Голубая волна».**
23.00 Слава Богу, ты пришел!
00.20 **Х/ф «Эрин Брокович».**
02.35 **Х/ф «Большие девочки не плачут».**
04.00 **Х/ф «Ночь в баре Маккула».**

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.20 М/ф «Персей».
07.40 М/с «Огги и тараканы».
08.05, 04.10 Д/с «Дикая планета». «Поющее дерево».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.30 Ради смеха.
11.00 «Неделя».
12.30 «24».
13.00 Д/ф «Дни, которые потрясли мир».
14.00 «Чрезвычайные истории»: «Любовь Полищук. Любка. Любушка. Мамуля».
15.00 «Невероятные истории».
16.00 «Большие мозголомы».
17.00 «Бла-бла».
18.30, 03.10 **Т/с «4400».**
19.30 **Х/ф «Десять с половиной баллов».**
23.00 Ретромания.
00.40 **Х/ф «Камешки».**
04.00 Ночной музыкальный канал.

Кабельное телевидение 5.02-11.02

ПОНЕДЕЛЬНИК 5 февраля

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости
10.20 «В главной роли...»
10.45 Путешествия натуралиста.
11.15 Х/ф «Доктор Калюжный».
12.35 М/с «Картофелины и драконы».
13.05 Линия жизни. Юрий Рост.
14.00 «Мой Эрмитаж».
14.30 Т/ф «Из золотой коллекции телетеатра». А.С.Пушкин. «Выстрел».
15.40 «Цитаты из жизни».
16.10 Д/ф «Картахена. Испанская крепость на Карибском море».
16.25 М/с «Жили-были... Искатели».
16.50 в России. «Арктика всерьез».
17.15 Д/с «Дневник большого медведя».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Пленницы судьбы.
18.15 Достояние республики.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.40 Д/ф «Большая часть Вселенной невидима».
20.50 Острова. Виктор Проскурин.
21.30 «Монолог в 4-х частях».
22.00 «Тем временем».
23.00 ПРО АРТ.
23.55 Т/с «Дживс и Вустер».
00.45 Д/ф «Ялтик-Хэсе».
01.20 Реальная фантастика.
02.30 К.Ф.Э.Бах. Концерт для гобоя.

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 «Приключения Рекса: Рекс-полиглот. Рекс-телезритель».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Кулинарный техникум».
09.00, 16.00 «Дела семейные».
10.00 «Свободное время».
10.30 «Друзья моего хозяина».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «День красоты».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
21.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
22.30 Т/с «Секс в большом городе».
23.00 «Цветная революция».
23.30 Х/ф «Судьба человека».
01.20 Т/с «Женаты... с детьми».
02.05 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
04.55 Футбол. «Ливерпуль»-«Эвертон».
07.00, 09.00, 09.10, 13.00, 18.00, 23.50 Вести-спорт.
07.10 «Сборная России».
07.45, 01.45 Бобслей. ЧМ.
09.15 Волейбол. ЧР.
11.05 Баскетбол. ЧР.
13.05 Горные лыжи. ЧМ.
16.10, 18.10 Биатлон. ЧМ.
19.05, 23.55 Русский бильярд.
21.00 «Неделя спорта».
22.05 Футбол. Обзор матчей
23.10 Автоспорт. ЧМ.
02.50 Хоккей. ЧР.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 Х/ф «Беги, пума, беги».
08.30 «Деньги утром».
09.00 Х/ф «Дикая любовь».
11.00 Х/ф «Пока он не проснулся».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Дом гнева».
16.00 Х/ф «Искусство войны».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Не отступать и не сдаваться».
20.45 Х/ф «Погребенная ложь».
23.00, 02.00 Т/с «Клиент всегда мертв».
00.00 Х/ф «Инстинкт хищника».
03.00 Т/с «Лезвие ведьм».
04.00 Т/с «Семья Сопрано».
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00 «Секретный полигон».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00 Т/с «Сотворение мира».
11.00 «Секс до нашей эры».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Приют четвероногих».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 Д/ф «Авиакатастрофа: взгляд изнутри».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
20.30 «Железные доказательства».
21.30 «Сигнал бедствия».
22.30 «Тайны, магия и чудеса».
23.30 Д/с «Археология».
02.00 «Техноигры».

ВТОРНИК 6 февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.45 Д/с «Дневник большого медведя».
11.15 Х/ф «Бессонная ночь».
12.45 М/с «Картофелины и драконы».
12.55 «Тем временем».
13.50 Пятое измерение.
14.20 Х/ф «Отецъ Сергiй».
15.55 «Странствия по минувшим годам».
16.25 М/с «Жили-были... Искатели».
16.50 Т/с «Зоопарк в обувной коробке».
17.15 Д/с «Загадки острова Клиппертон».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Полуденные сны.
18.15 «Татьяна Гринденко. Упражнения и танцы».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/ф
20.50 Больше, чем любовь.
21.30 «Монолог в 4-х частях».
22.00 «Апокриф».
22.45 Д/ф «Гереме. Скальный город ранних христиан».
23.00 Кто мы?
23.55 Х/ф «Сестры Магдалины».

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 «Приключения Рекса: Рекс-затейник. Рекс-благодетель».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Экстремальная кухня».
09.00, 16.00 «Дела семейные».
10.00 «Коллекция идей».
10.30 «Заграничные штучки».
10.45 «Сладкие истории».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «Татьянин день».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
21.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
22.30 Т/с «Секс в большом городе».
23.00 «Друзья моего хозяина».
23.30 Х/ф «Они встретились в пути».
01.05 Т/с «Женаты... с детьми».
01.50 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол. ЧР.
07.00, 13.00 «Неделя спорта».
08.05 Бобслей. ЧМ.
09.00, 18.00, 21.15, 23.45 Вести-спорт.
09.15 Автоспорт. ЧМ.
09.50 «Рыбалка с Радзишевским».
10.05 Биатлон. ЧМ.
14.15 Бадминтон. ЧР.
16.10 Биатлон. ЧМ.
18.15 Футбол. Обзор матчей.
19.25 Русский бильярд.
21.30 Биатлон. ЧМ.
23.50 Легкая атлетика. Гран-при.
02.15 «Сборная России».
02.50 Хоккей. ЧР.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 Х/ф «Тералия».
08.30 «Деньги утром».
09.00 Х/ф «Когда солнце было богом».
11.00 Х/ф «Необыкновенное путешествие».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Отряд «Дельта».
16.30 Х/ф «Сказочный принц».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Голоса».
21.00 Х/ф «Хроники Хуаду: Лезвие розы».
23.00, 02.00 Т/с «Клиент всегда мертв».
00.00 Х/ф «Во власти незнакомца».
03.00 Т/с «Лезвие ведьм».
04.00 Т/с «Семья Сопрано».
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00, 23.30 Д/с «Археология».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30, 18.00 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Сигнал бедствия».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 «Сигнал бедствия».
02.00 «Техноигры».

СРЕДА 7 февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.45, 17.15 Д/с «Загадки острова Клиппертон».
11.15 Х/ф «Очередной рейс».
12.50 М/с «Картофелины и драконы».
13.00 «Апокриф».
13.40 Д/ф «Утро талантов».
14.20 Х/ф «К кому залетел певчий кенар».
15.55 «Странствия по минувшим годам».
16.25 М/с «Жили-были... Искатели».
16.50 Т/с «Зоопарк в обувной коробке».
17.45 «Порядок слов».
17.50 «Гуманный внук воинственного деда».
18.20 Г.Свиридов. «Метель»
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/фильм.
20.50 «Театр одинокого клоуна»
21.30 «Монолог в 4-х частях».
22.00 Д/фильм.
23.00 Атланты. В поисках истины.
23.55 Х/ф «Человеческие голоса нас разбудят».
01.35 Д/ф «Пальмира. Королева пустыни».

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 «Приключения Рекса: Рекс-пожарник. Рекс-робинзон».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Что мы знаем о еде? История лайма»
09.00, 16.00 «Дела семейные».
10.00, 23.00 «Городское путешествие. Улица Волхонка. Панацея от зубной боли на одной старинной улице».
10.30 «Мировые бабушки».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «День здоровья».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
21.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
22.30 «Секс в большом городе».
23.30 Х/ф «Донская повесть».
01.15 Т/с «Женаты... с детьми».
02.00 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
05.00 Баскетбол. ЧР.
07.00, 09.00, 13.00, 18.00, 21.15, 23.45 Вести-спорт.
07.10, 18.45 «Летопись спорта».
07.45, 01.35 Бобслей. ЧМ.
09.10 Биатлон. ЧМ.
11.30, 13.05 Легкая атлетика.
14.15 Бадминтон. ЧР.
16.10 Биатлон. ЧМ.
18.10 «Путь Дракона».
19.20, 23.50 Русский бильярд.
21.30 Биатлон. ЧМ.
02.45 Хоккей. ЧР.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 Х/ф «Южный крест».
08.30 «Деньги утром».
09.00 Х/ф «Война округа Харлан».
11.00 Х/ф «Не отступать и не сдаваться».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Дублерша».
16.00 Х/ф «Берегите женщин».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Последний контракт».
21.00 Х/ф «Разрыв».
23.00, 02.00 Т/с «Клиент всегда мертв».
00.00 Х/ф «На пределе скорости».
03.00 Х/ф «Инстинкт хищ[illegible]
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00, 23.30 Д/с «Археология».
12.30 «Планета Vision представ[illegible]ет...»
13.30, 18.00 «Животн[illegible]
15.30 «Таласса [illegible]
16.30, 19.30 «К[illegible]
17.00 «С[illegible]

[illegible] февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости
10.20 «В главной роли...»
10.45, 17.15 Д/с «Загадки острова Клиппертон».
11.15 Х/ф «Опять надо жить».
12.35 М/с «Картофелины и драконы».
13.05 Д/ф «Ольга - последняя Великая княгиня»
[illegible] из провинции. Псе[illegible] область.
[illegible] коробке».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Кто мы?
18.20 «Царская ложа».
19.00 Ночной полет.
19.50, 01.55 Д/ф «Роботы».
20.35 Д/ф «Виченца. Город Палладио».
20.50 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 «Монолог в 4-х частях».
22.00 Культурная революция.
23.00 Мистика судьбы.
23.55 Х/ф «Кухонные истории».

[illegible] укротитель. Рекс-мечтатель».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Мир в твоей тарелке».
09.00, 16.00 «Дела семейные».
10.00, 23.00 «Декоративные страсти».
10.30 «Полевые работы».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «Детский день».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
[illegible]
01.55 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
05.05 Бадминтон. ЧР.
07.00, 09.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.50 Вести-спорт.
07.15 «Путь Дракона».
07.45, 01.40 Бобслей. ЧМ.
09.15 Биатлон. ЧМ.
11.45 Футбол. Обзор матчей
13.05 Автоспорт.
14.25, 02.45 Горные лыжи. ЧМ.
16.10 Биатлон. ЧМ.
18.15, 23.15 «Точка отрыва».
[illegible]

ТВ-3
06.00 «Победонос[illegible]
06.30 Х/ф «Спо[illegible]
[illegible] Т/с «[illegible]
[illegible]
[illegible]бенная ложь».
11.00 [illegible] «Ничто не длится вечно».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Принцесса и воин».
16.30 Х/ф «Дикая любовь».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Капитан».
[illegible]

Рамблер
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «С[illegible] решения».
07.30, 14.30 «Телемышка»
08.00, 20.30 «Железные [illegible]ства».
09.00 «Таласса. Люди [illegible]
10.00, 22.30 «Тайны [illegible]
11.00, 23.30 Д/с «Археолог[illegible]
12.30, 00.30, 03.00 «[illegible]
13.30, 18.00 «[illegible]

ЧЕТВЕРГ 8 февраля

Клиппертон».
11.15 Х/ф «Опять надо жить».
12.35 М/с «Картофелины и драконы».
13.05 Д/ф «Ольга - последняя Ве-[illegible]».
14.00 Письма из провинции. Поселок Рамонь. Воронежская область.
14.30 Х/ф «Выйти замуж за капитана».
15.55 «Странствия по минувшим годам».
16.25 М/с «Жили-были...Искатели».
16.50 Т/с «Зоопарк в обувной

19.50, 01.55 Д/ф «Роботы».
20.35 Д/ф «Виченца. Город Палладио».
20.50 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 «Монолог в 4-х частях».
22.00 Культурная революция.
23.00 Мистика судьбы.
23.55 Х/ф «Кухонные истории».
01.25 Д/ф «Врубель».
02.40 С.Рахманинов. Три прелюдии.

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 «Приключения Рекса: Рекс-

10.30 «Полевые работы».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «Детский день».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
21.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
22.30 «Секс в большом городе».
23.30 Х/ф «Право на любовь».
01.10 Т/с «Женаты... с детьми».

Вести-спорт.
07.15 «Путь Дракона».
07.45, 01.40 Бобслей. ЧМ.
09.15 Биатлон. ЧМ.
11.45 Футбол. Обзор матчей
13.05 Автоспорт.
14.25, 02.45 Горные лыжи. ЧМ.
16.10 Биатлон. ЧМ.
18.15, 23.15 «Точка отрыва».
18.45 «Рыбалка с Радзишевским».
19.00 Горные лыжи. ЧМ.
21.10 Биатлон. ЧМ.
23.55 Русский бильярд.

11.00 [illegible] «Ничто не длится вечно».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Принцесса и воин».
16.30 Х/ф «Дикая любовь».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Капитан».
21.00 Х/ф «Планета дикарей».
23.00, 02.00 Т/с «Клиент всегда мертв».
00.00 Х/ф «Чужое вмешательство».
03.00 Х/ф «Вернуть отправителю».

решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря»
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса»
11.00, 23.30 Д/с «Археология».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30, 18.00 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Сигнал бедствия».
20.00, 01.30 «Экстра немецкий».
21.30 «Сигнал бедствия».
02.00 «Техноигры».

ПЯТНИЦА 9 февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Загадки острова Клиппертон».
11.00 Х/ф «Новый Гулливер».
12.20 М/с «Картофелины и драконы».
12.45 Реальная фантастика.
13.00 Культурная революция.
14.00 Странствия музыканта.
14.25 Х/ф «Чужой звонок».
15.30 «Автопортрет в красной феске».
16.10 М/с «Жили-были...Искатели».
16.35 В музей - без поводка.
16.50 Т/с «Зоопарк в обувной коробке».
17.15 За семью печатями.
17.45 Разночтения.
18.15 Т/ф «Что наша жизнь...».
19.00 «Смехоностальгия».
19.50, 01.55 «Сферы».
20.30 Д/ф «Эдинбург - столица Шотландии».
20.45 Х/ф «Кто-то там наверху любит меня».
22.45 «Власть поэтов».
23.55 «Кто там...»
00.20 Молодежное ток-шоу
01.15 Все это джаз.
02.35 М/ф «Раз ковбой, два ковбой...»

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00 «Приключения Рекса: Рекс-космонавт. Рекс-домосед».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30, 23.00 «Спросите повара».
09.00, 16.00 «Дела семейные».
10.00 «Двое».
11.00 Т/с «Телохранитель».
12.00 «Полезный день».
13.00 «Татьянин день».
15.00 Т/с «Пленница».
17.00 Т/с «Голос сердца».
18.00 «33 квадратных метра».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
21.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».
22.30 «Секс в большом городе».
23.30 Х/ф «Олеся».
01.05 Т/с «Женаты... с детьми».
01.50 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
05.05 Бадминтон. ЧР.
07.00, 09.00, 12.50, 16.40, 20.40, 20.50, 23.10 Вести-спорт.
07.10 Горные лыжи. ЧМ.
09.10 Биатлон. ЧМ.
11.25, 13.00, 16.55 Скелетон.
14.25, 02.50 Горные лыжи. ЧМ.
16.20 «Рыбалка с Радзишевским».
18.00 Горные лыжи. ЧМ.
19.15, 01.25 Конькобежный спорт. ЧМ..
20.55, 23.15 Теннис. Кубок Дэвиса.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 Х/ф «Во власти незнакомца».
08.30 Т/с «Деньги утром».
09.00 Х/ф «Дублерша».
11.00 Х/ф «Ничто не длится вечно».
13.00 М/ф «Сабрина - маленькая ведьма».
14.00 Х/ф «Голоса».
16.00 Х/ф «Колыбель будет качаться».
18.30 «Киномания».
19.00 Х/ф «Эль Сид».
22.45, 02.15 Т/с «Клиент всегда мертв».
23.45, 02.00 «Другое кино».
00.00 Х/ф «Клубная мания».
03.15 Х/ф «На предельной скорости».
05.30 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Археология».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30, 18.00 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Сигнал бедствия».
20.00, 01.30 «Экстра немецкий».
20.30 «Железные доказательства 2».
21.30 «Сигнал бедствия».
23.30 Д/ф «Пирамида Хеопса».
02.00 «Техноигры».

СУББОТА 10 февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.10 Библейский сюжет.
10.40 «10 февраля незадолго до 3 часов пополудни...»
10.55 Х/ф «Последняя дорога».
12.35 «Кто в доме хозяин».
13.05 Х/ф «Транти-Ванти».
14.15 Путешествия натуралиста.
14.45 «Широкий формат».
15.15 Т/ф «Зеленая комната».
17.25 М/ф «38 попугаев».
17.35, 01.55 Д/с «Дворцы Европы».
18.30 Магия кино.
19.10 «Балет Игоря Моисеева. 70 лет».
21.15 «Блеф-клуб».
22.00 Новости культуры.
22.25 Д/ф «Франсуа Трюффо. Автобиография».
23.15 Х/ф «Последнее метро».
01.25 Концерт Биг-бенда Западногерманского радио.

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00, 20.30 «Домашние сказки».
07.30 М/ф «Желтый аист».
07.45 Х/ф «Олеся».
09.30 «Заграничные штучки».
09.45 «Правильный дом».
10.00, 14.00 «Декоративные страсти».
10.30 «В мире животных».
11.30 «Городское путешествие».
12.00 «Мировые бабушки».
12.30 «Спросите повара».
13.00 «Свободное время».
13.30 «Друзья моего хозяина».
14.30 «САRенина».
15.00 «Дом с мезонином».
15.30 «Коллекция идей».
16.00 «Модная прививка».
16.30 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30, 01.25 «Звездные судьбы. ».
21.00 Х/ф «Тень».
23.00 «Что мы знаем о еде?»
23.30 Х/ф «Маскарад».
02.10 Т/с «Молодые и дерзкие».

РТР-СПОРТ
05.00, 22.15 Теннис. Кубок Дэвиса.
07.00, 09.00, 09.10, 12.30, 17.40, 21.55, 22.10, 00.30 Вести-спорт.
07.10 Горные лыжи. ЧМ.
09.15, 04.10 «Летопись спорта».
09.50 Конькобежный спорт. ЧМ..
11.00 «Точка отрыва».
11.30, 15.40, 17.05 Бобслей.
12.40 Биатлон. ЧМ.
14.25, 02.40 Горные лыжи. ЧМ.
16.10 Биатлон. ЧМ.
17.55 Баскетбол. ЧР.
19.45 Волейбол. ЧР.
00.40 Футбол. «Челси» - «Мидлсбро».

ТВ-3
06.00 Российские мультфильмы.
09.00 Х/ф «Молодые мушкетеры».
11.00 Х/ф «Принцесса и воин».
13.30 «Медицинское обозрение».
13.50 «Свет и тень».
14.00 Х/ф «Брат и сестра».
16.00 Х/ф «Последний контракт».
18.00 «Киномания».
19.00 Х/ф «Без вести пропавшие».
21.00 Х/ф «Птеродактиль».
23.00 Т/с «Лезвие ведьм».
00.00 Т/с «Семья Сопрано».
01.00 Х/ф «Планета дикарей».
03.00, 05.15 «Другое кино».
03.15 Х/ф «Клубная мания».
05.30 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Сказки Андерсена». «Цветы малышки Иды», «Принцесса на горошине».
08.00 «Железные доказательства 2».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/ф «Пирамида Хеопса».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30, 18.00 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря». «Остров Тристан де Куна».
16.30, 19.30 «Спецменю».
17.00 «Сигнал бедствия».
20.00, 01.30 «Экстра немецкий».
20.30 Д/с «Поединок чемпионов».
21.30 «Гнев стихии». «Вулканы».
23.30 «Секретный полигон». «Дирижабли Нобеле»,
02.00 «Техноигры».

[illegible] 11 февраля

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.10 Укрощение строптивых.
10.40 Х/ф «Волга-Волга».
12.20 Легенды мирового кино.
12.50 «Музыкальный киоск».
13.05 М/ф «Дикие лебеди».
14.05, 01.55 Д/с «Судьба семьи шим-[illegible]»
[illegible] «Что делать?»
[illegible] [illegible]
[illegible] Х/ф «Волшебная история».
[illegible] М/ф «О рыбаке и рыбке»
[illegible] Дж.Пуччини. Опера «Богема».
[illegible] [illegible]. Нон-стоп.
[illegible] «Михаил Лавровский отмечает [illegible] друзей»
[illegible] [illegible] «[illegible] Помпеев».
22.50 Х/ф «Шопен. Желание любви».
00.55 Д/ф «Королевские певцы: от Бёрда до «Битлз».

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с «Альф».
07.00, 20.30 «Домашние сказки».
07.30 Х/ф «Тень».
09.30 «Домашнее чтение».
09.45 «Сладкие истории».
10.00 «Полевые работы».
11.00 «Цветная революция».
11.30 «Двое».
12.30 Х/ф «Максимка».
14.15 М/ф «Павлиний хвост».
14.30 «Хорошие песни».
16.30 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей 1».
18.30 Т/с «Скорая помощь».
19.30, 01.40 «Звездные судьбы. Лиза Мария Пресли».
21.00 Х/ф «Горожане».
23.00 «Экстремальная кухня».
23.30 Х/ф «Страна глухих».
02.25 Т/с «Молодые и дерзкие».
05.45 Музыка на Домашнем.

РТР-СПОРТ
05.00, 19.50, 22.25 Теннис.
07.00, 09.00, 09.10, 12.45, 17.50, 22.05, 22.20, 00.40 Вести-спорт.
07.15, 09.45, 18.00 Конькобежный спорт. ЧМ.
08.40 «Бинго миллион».
09.15 «Страна спортивная».
10.45 «Сборная России».
11.20 Бобслей. Кубок мира.
12.55 Биатлон. ЧМ.
14.30 Горные лыжи. ЧМ.
16.05 Биатлон. ЧМ.
17.00 Бобслей. Кубок мира.
00.45 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. ЦСКА (Самара) - «Спартак» (Видное).
02.40 Футбол. Чемпионат Англии. «Болтон» - «Фулхэм».

ТВ-3
06.00, 07.00 Российские мультфильмы.
06.30 «Жизнь, полная радости».
09.00 Х/ф «20000 лье под водой».
11.45 Х/ф «Хроники Хуаду: Лезвие розы».
14.15 Х/ф «Эль Сид».
18.00 «Киномания».
19.00 Х/ф «Ножницы».
21.00 Х/ф «Падчерица».
23.00 Т/с «Лезвие ведьм».
00.00 Т/с «Семья Сопрано».
01.00 Х/ф «Птеродактиль».
03.00 Х/ф «Чужое вмешательство».
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Сказки Андерсена». «Гадкий утенок».
08.00, 20.30 Д/с «Поединок чемпионов».
09.00 «Таласса. Люди моря». «Остров Тристан де Куна».
11.00 «Спецменю».
11.30 «Секретный полигон». «Дирижабли Нобеле».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря». «Мертвое море», «Лагуна Буруллус»
16.30, 19.30 «Сдвиг по фазе».
17.00 «Гнев стихии». «Вулканы»
18.00 «Приют четвероногих»
20.00, 01.30 «Экстра немецкий».
21.30 «Гнев стихии». «Смерч»
23.30 «Секс до нашей эры». «Египет».
02.00 «Техноигры».

100 БОЛЬНЫХ В СУТКИ! И это не предел

Будний день. 15.00. Стою на пороге приемного отделения. Висящие на двери таблички "К Айболиту", "К Белоснежке" говорят о том, что с юмором у медиков точно все в порядке. Эти таблички родились [illegible] праздников. "Белосн[illegible] рная медсестра". Ею оказалась красавица блондинка Оксана Андыбура. Она вы[illegible] не подобающую одежду, посади[illegible] и я словно бы оказалась в ат[illegible] затывающего фильма: с его мини-сюжетами, проблематикой и настоящим драйвом

- Сейчас мужчину заберем - и другого подавайте, под наркозом!

- Алло, гараж? Транспортируйте больную в пятую хирургию. Она ходячая, но неглиже.

- Открытый перелом сделаешь? - А как же! Это святое...

Последние две реплики - это разговор дежурных врачей А.В.Засенцева и И.В.Кремера. Позже я познакомилась со всеми моими героями, а пока передо мной калейдоскопом мелькают лица людей в белых халатах, им, разумеется, не до журналиста. Однако к концу первого часа меня просветили, что основная задача приемного покоя - прием и оказание квалифицированной экстренной [illegible] и прием плановых больных, по[illegible] хирургические отделения. [illegible] включает 5 врачей, [illegible] санитарок. На-

11.30, 8.45
12.50 «Част[illegible]
14.40 «Суд ид[illegible]
16.00 «Кулагин и пар[illegible]
16.40 Местное время. Вест[illegible]

АВТОСАЛО[illegible]

[illegible] отде[illegible] случаях в любое время дня и ночи под[illegible] ются главный хирург С.А.Кали[illegible] зам. главного врача В.И.Шевцов. [illegible] готов? Я на операцию! - бро[illegible] М.А.Борисов, так называемый [illegible] хирург бригады. Врач М.Ю.Ни[illegible] ся ко мне: "Он вели[illegible] хирург-золотые руки и

Татьяна ГУСАРОВА

В новогодние дни случилось мне с больной мамой попасть в приемное отделение хирургии горбольницы. Когда ехали туда, память живо подсовывала картинки из американского фильма про "Скорую помощь" с истерично мечущимися врачами, пациентами и их близкими, а также перешедшей уже в разряд анекдотических фразой "Мы его(ее) теряем!" Действительность оказалась, к счастью, иной. Порядок, четкий ритм работы, царящие в отделении, так впечатлили меня, что захотелось рассказать всем о работающих здесь людях.

Шесть часов в приемном отделении

ВСЕ ВО ИМЯ спасения

Запахло антисептиками. Это братья-хирурги Востриковы вернулись после сложной многочасовой операции. Один из них, Константин Шакирович, проходит в какую-то потайную каморку, слышен его голос, минут через пять доктор выходит. Эта комнатка с самого начала меня заинтересовала. Туда периодически на несколько минут заходят все врачи. Оказывается, в ней они по телефону надиктовывают данные о состоянии пациентов, результатах обследования и лечения, затем сотрудники диктофонного центра распечатывают записи для медицинских карт больных. Таким образом, врачи освобождаются от необходимости оформлять документы, что значительно экономит драгоценное время. Эта система в горбольнице действует уже давно, и подобной нет даже в Саратове.

А Вячеслав Шакирович присоединяется к нашей беседе и подтверждает, что "Скорая" действительно выполняет сейчас роль бесплатного такси, ведь отказать в госпитализации она не имеет права, и зачастую врачи приемного покоя вынуждены выполнять манипуляции, которые можно было бы сделать амбулаторно. Граждане не осознают, что тем самым создают проблемы в приеме остро нуждающихся в помощи больных.

Как бы в подтверждение этих слов в кабинет входит мужчина с перевязанной рукой, направление на прием которому выписано 4 дня назад! На часах девять вечера!

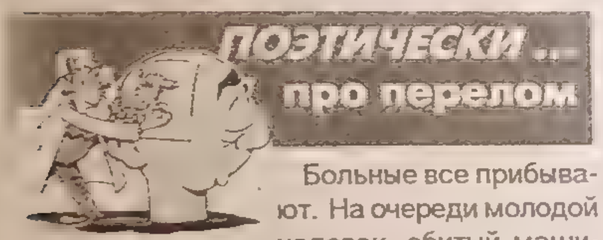
Минут через десять кабинет наполнился запахами другого рода. Терпкий аромат алкоголя источает средних лет мужчина, лицо - сплошь в ссадинах, глаз заплыл. Вчера его избили, а решился обратиться к врачам только сегодня, приняв, видимо для храбрости, на грудь. Пострадавший осмотрен и препровожден в стационар

Следом в дверь робко входит девушка. Хотите - верьте, хотите - нет. Валентина Александровна сразу же [illegible] звала одному из врачей [illegible] щения "Ну Вы прямо [illegible] наппарат", [illegible]

[illegible] время дня и ночи под [illegible] главный хирург С.А.Кали[illegible] главного врача В.И.Шевцов.

[illegible] готов? Я на операцию! - бро[illegible] М.А.Борисов, так называемый [illegible] хирург бригады. Врач М. Ю.Ни[illegible] наклоняется ко мне: "Он вели[illegible] человек: хирург-золотые руки и [illegible]стящий диагност. Так и напишите".

А.В.Засенцев принимает сидящую на [illegible]шетке женщину, которую укусила [illegible]жая собака бойцовской породы, при[illegible]ем, в присутствии хозяина. С укуса[illegible]ми животных обращаются очень час[illegible]то. "А сейчас пошли укушенные морс[illegible]кими свинками, их многие заводят как талисман года Свиньи", - говорит медсестра В.А. Андриянова, проработавшая здесь 32 года. Кстати, все медсестры приемного покоя имеют высшую квалификационную категорию.



ПОЭТИЧЕСКИ ... про перелом

Больные все прибывают. На очереди молодой человек, сбитый машиной. Получив первую помощь, он под роспись отказывается от госпитализации. Медсестра набирает телефон милиции, сообщает о факте ДТП, потому что обо всех случаях криминальных травм медики докладывают в УВД. Взаимодействуют с милицией постоянно, и когда случается, что попадаются особо буйные, вызывают наряд, приезжающий, кстати, незамедлительно.

- Давление 190! Сделать ЭКГ и вызвать терапевта! - это про бабульку 83 лет.

- Звонят из терапевтического корпуса на Балаковке, требуется консультация травматолога.

Консультация дана, а при необходимости, врачи выезжают на помощь коллегам.

После шести вечера все чаще приходят "Скорые". Одна из них привозит молодую женщину с подозрением на аппендицит, да к [illegible] же беременную, а это - контингент осо[illegible]

[illegible] гинеколога! Готовьте анализы кро[illegible] распоряжается И. В. Кремер.

[illegible] появляются врач-гинеколог [illegible] лаборантка. На часах семь, но лаборатория работает круглосуточно, и результаты анализов будут получены в считанные минуты. И рентген, и ЭКГ тоже могут сделать немедленно, если необходимо - УЗИ

Проводится мини-совещание

- Ребенка первым! Готовьте наркоз. Потом мужчину с поврежденной кистью. Потом парня с травмой ноги.

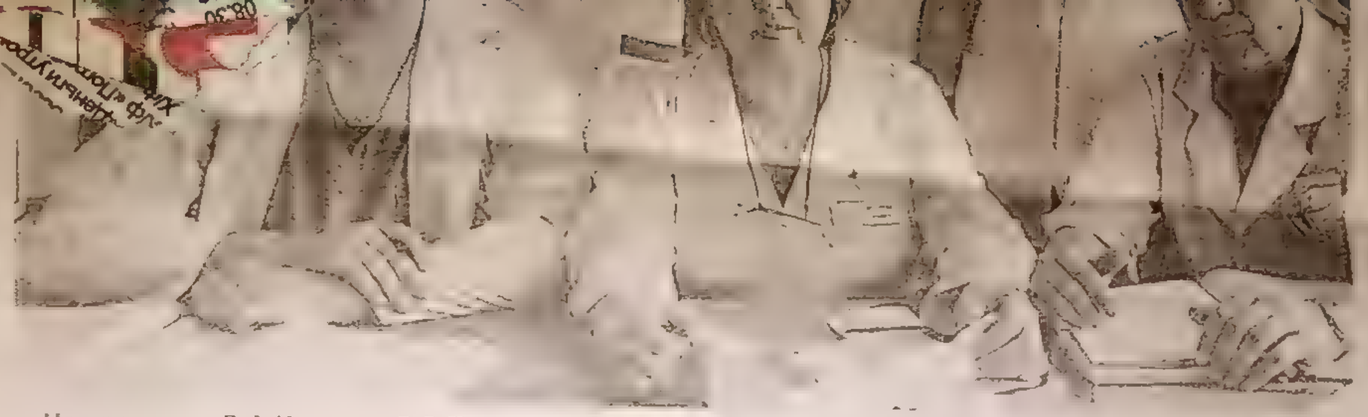
- Узнайте о местах в нейрохирургии!

Анестезиологи на месте. Санитарки Оксана и Регина, вооружившись бинтами, фиксируют руки-ноги спокойно лежащего молодого человека.

- ???

- Выходя из состояния наркоза, многие больные становятся возбужденными, могут разойтись швы, вот и приходится загодя привязывать

Алексей Викторович вызывает мать 10-летнего мальчика, сломавшего руку: "План действий таков..." И терпеливо объясняет взволнованной женщине суть предстоящей операции. Ей богу, никогда не думала, что суровые хирурги так поэтично, хоть и кратко, могут описывать заурядную операцию, сравнивая руку с хрупкой веточкой дерева.



На снимке: В.А.Илясов, Р.В.Тимохин, А.В.Буйлов, Л.В.Дрошенко, Н.Б.Маслова, О.С.Андебура, З.Н.Шепелева, Ю.А.Середина.

НАСЕЛЕНИЕ ИДЕТ НА СПАД - а больных все больше и больше

Этот день, как и все предыдущие в новом году, выдался напряженным. Как было жарким и самое начало 2007-го. Ровно в полночь привезли первого больного, а всего их только 1 января было принято более 40, многие в подпитии, в основном, с травмами и ушибами. Со второго числа потянулись с ожогами. В последние годы нагрузка значительно увеличилась, особенно ночью: если раньше принимали максимум 5 человек, то теперь иногда и 35.

- Но ведь численность населения падает, а число учреждений здравоохранения растет, - недоумеваю я.

Оказывается, поток больных резко увеличился во многом по социальным причинам: проще и дешевле вызвать "Скорую", нежели идти на прием в поликлинику, выстаивать очередь, сдавать анализы, проходить флюорографию, нести с собой лекарства. А зимой приемное отделение заполняют бомжи. Нередки случаи, когда они сами травмируют себя (предпочитают ожоги), чтобы хоть несколько дней поспать на чистых простынях и отъесться.

[illegible] - сплошь в ссадинах, глаз заплыл. Вчера его избили, а решился обратиться к врачам только сегодня, приняв, видимо для храбрости, на грудь. Пострадавший осмотрен и препровожден в стационар.

Следом в дверь робко входит девушка. Хотите - верьте, хотите - нет, Валентина Александровна сразу же тихо назвала одному из врачей причину обращения. "Ну, Вы прямо-таки как рентгенаппарат", - восхитился тот, когда жалобы девушки точь-в-точь совпали с "диагнозом", названным медсестрой. Опыт есть опыт. Всякого повидала Валентина Александровна, но самое большое впечатление оставил случай с поступившей много лет назад скальпированной женщиной, волосы которой попали в станок. "До сих пор перед глазами жуткая картина", - признается моя собеседница.

К счастью, во время моего пребывания не было экстраординарных случаев, а всего несколько дней назад дежурная бригада С.П.Кравченко совершила, без преувеличения, подвиг, спасая жизнь 23-летнему парню со сложнейшим ножевым ранением. Когда пострадавшему подняли рубашку, то, по образному выражению одной из медсестер, «кишки вывалились «розочкой». Уже через 10 минут парень лежал на операционном столе, а спустя некоторое время хирурги спокойно вздохнули: "Будет жить".

Особенно большая моральная и физическая нагрузка ложится на персонал при массовом поступлении тяжелобольных, чаще при ДТП, которые нуждаются в экстренной помощи. Иногда поступают до 10 пациентов одновременно.

Мы верим *ВАМ*!

Шесть часов, проведенных в приемном покое, пролетели как одно мгновение. И все это время я не переставала удивляться, как четко и слаженно взаимодействуют врачи, средний и младший медицинский персонал, насколько отработаны их действия и насколько каждый на своем месте. "Ничего удивительного, - говорит потомственный хирург И.Кремер, - хирургия - это прежде всего дисциплина". Со стороны кажется, что все медикам дается без особых усилий. Но за этим порядком - самоотверженный труд, знания, опыт и огромная любовь к людям.

Опять вспоминаю, теперь уже без иронии, американских врачей. Они любят говорить: "Я доктор, верьте мне".

Низкий поклон всем работникам приемного отделения хирургии. Мы верим вам!

БАЛАКОВСКИЕ
ВЕСТИ
№ 4 19.01.07 пятница (3030)
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦВЫПУСК
ДЕЛОВОЙ ВЕСТНИК

Приложение к решению Собрания депутатов БМО от "26" декабря 2006 г. N 182 , опубликованному в «БВ» № 104 от 29.12.06 г.

Положение
о предоставлении и прекращении прав на земельные участки, находящиеся на территории Балаковского муниципального образования

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 25 октября 2001 г. N 137-ФЗ "О введении в действие Земельного кодекса Российской Федерации", Земельным кодексом Российской Федерации от 25 октября 2001 г. N 136-ФЗ, Федеральным законом от 2 января 2000 г. N 28-ФЗ "О государственном земельном кадастре", Федеральным законом от 18 июня 2001 г. N 78-ФЗ "О землеустройстве", Федеральным законом от 7 июля 2003 г. N 112-ФЗ "О личном подсобном хозяйстве", Федеральным законом от 24 июля 2002 г. N 101-ФЗ "Об обороте земель сельскохозяйственного назначения", Градостроительным кодексом Российской Федерации от 29 декабря 2004 г. N 190-ФЗ, законодательством Саратовской области, Уставом Балаковского муниципального образования, нормативными правовыми актами органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы земельных право-

[illegible] направлено на реализацию [illegible] законодательства [illegible] на территории Балаковского [illegible] образования, [illegible] наиболее эффективного и рационального использования земель в Балаковском муниципальном образовании [illegible] земельных отношений, создания

- издает постановления, касающиеся вопросов предоставления и изъятия земельных участков;
- утверждает проекты границ земельных участков.

2.2.2. Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования (далее - Комитет), который:
- осуществляет изготовление проектов границ земельных участков;
- заключает договоры с землеустроительными организациями на выполнение работ по выносу границ земельного участка в натуру и формированию землеустроительного дела;
- формирует документацию, необходимую для рассмотрения вопроса о предоставлении (прекращении) прав на земельные участки;
- предоставляет информацию о земельных отводах на территории Балаковского муниципального образования;
- подготавливает проекты постановлений Главы администрации Балаковского муниципального образования по вопросам, регулируемым настоящим Положением;
- заключает договоры купли-продажи, безвозмездного срочного пользования, аренды земельных участков, соглашения об установлении сервитутов;
- осуществляет подготовку акта выбора земельного участка;
- обеспечивает опубликование информации о предоставляемых земельных участках, проведении торгов по продаже земельных участков или продаже права аренды земельного участка;
- организует подготовку и проведение торгов по продаже земельных участков или продаже права аренды земельного участка;
- осуществляет иные полномочия, предоставленные настоящим Положением.

2.2.3. Управление архитектуры и градостроительства администрации Балаковского муниципального образования (да-

3.2. Срок действия договора аренды земельного участка, предоставляемого для целей, не связанных со строительством, определяется на основании заключения Управления

3.3. Продление срока аренды земельного участка осуществляется по заявлению арендатора, направленного на имя Главы администрации не менее чем за два месяца до истечения срока аренды, на основании постановления Главы администрации с последующим заключением сторонами нового договора.

3.4. При переходе права собственности на расположенные на земельном участке здания, строения сооружения граждане (юридические лица) обращаются с заявлениями на имя Главы администрации (от продавца - о прекращении права аренды в связи с продажей объекта недвижимости, от покупателя - о предоставлении земельного участка в аренду). Момент перехода права аренды от одного лица к другому определяется датой государственной регистрации перехода права собственности на недвижимое имущество в органах, осуществляющих государственную регистрацию прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

Продавец прилагает к заявлению: копию договора купли-продажи, копию договора аренды и платежный документ, подтверждающий полный расчет по арендной плате до даты перехода права арен-

Покупатель объекта недвижимости прилагает к заявлению все документы, указанные в п. 4.10. настоящего Положения

3.5. Комитет при получении полного комплекта документов от заявителей, готовит проект постановления Главы администрации о переходе права аренды на земельный участок, в связи с продажей расположенного на нем объекта недвижимости. Заключение договора аренды с новым пользователем земельного участка осуществляется после предоставле-

тия и государственные или муниципальные учреждения - правообладатели помещений в здании обладают правом ограниченного пользования земельным участком для осуществления своих прав на принадлежащие им помещения.

4.6. Если помещения в здании, расположенном на неделимом земельном участке, закреплены за несколькими федеральными казенными предприятиями и государственными или муниципальными учреждениями, данный земельный участок предоставляется одному из этих лиц в постоянное (бессрочное) пользование, а другие из этих лиц обладают правом ограниченного пользования земельным участком для осуществления своих прав на закрепленные за ними помещения в соответствии с земельным законодательством.

4.7. Для приобретения прав на земельные участки граждане или юридические лица обращаются с заявлениями о предоставлении (переоформлении) прав на земельные участки на имя Главы администрации с приложением документов, указанных в п. 4.10. настоящего Положения.

4.8. Принятые к рассмотрению Главой администрации заявления с его резолюцией направляются в Комитет для изучения представленных документов и подготовки проектов постановлений Главы администрации.

4.9. Комитет разрабатывает проекты постановлений Главы администрации при наличии представленных заявителями документов, предусмотренных настоящим Положением

4.10. Предоставление (переоформление) прав на земельные участки гражданам и юридическим лицам, имеющим в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении здания, строения, сооружения осуществляется при наличии следующих документов:
- заявления гражданина или юридического лица на фирменном бланке за подписью руководителя, либо уполномоченного представителя (по доверенности) на имя Главы администрации,
- копии документа, удостоверяющего личность гражданина, либо подтверждающего государственную регистрацию юридического лица (свидетельство), свидетельства о государственной регистрации в качестве предпринимателя, документа, подтверждающего полномочия представителя (доверенности);
- копии устава (положения) юридического лица, свидетельства о постановке на налоговый учет и сведении из государственного органа статистики,
- свидетельства о государственной регистрации права на недвижимое имущество, справки из органов технической инвентаризации и иных документов, подтверждающих право собственности на недвижимое имущество (свидетельство о праве собственности, договоры купли-продажи, мены, дарения и др., ранее зарегистрированные в БТИ);
- выписку из единого государственного реестра прав на недвижимое имуще-

ется сборно-разборное сооружение, перемещение которого возможно без несоразмерного ущерба его назначению, установленное на определенный срок, по истечении которого его владелец обязан демонтировать (разобрать, снести) временное сооружение. Временные сооружения должны возводиться без подвального этажа, организации котлована.

5.2. Граждане и юридические лица, заинтересованные в предоставлении земельных участков в собственность или аренду из земель, находящихся на территории Балаковского муниципального образования, для целей, не связанных со строительством, подают заявление на имя Главы администрации.

5.3. В заявлении должны быть указаны:
- фамилия, имя, отчество (наименование юридического лица);
- дата рождения;
- адрес постоянного места жительства (место регистрации);
- цель использования земельного участка;
- предполагаемый размер и местоположение земельного участка;
- испрашиваемое право на землю.

К заявлению прилагаются документы, указанные в абз. 3,4 п. 4.10. настоящего Положения.

5.4. Принятые к рассмотрению заявления с резолюцией главы направляются в Комитет для проведения в течение месяца мероприятий по подготовке и утверждению проекта границ испрашиваемого земельного участка.

5.5. Мероприятия включают в себя:
- анализ поступивших заявлений и представленных заявителем документов в целях определения возможности предоставления конкретного земельного участка заявителю на испрашиваемом праве и для целей, указанных в заявлении, в соответствии с нормами действующего законодательства;
- в случае необходимости направление сообщения заявителю с предложением привести заявление в соответствие с установленными требованиями;
- организацию изготовления и утверждения проекта границ земельного участка при предоставлении заявителем материалов землеустроительного дела.

5.6. После утверждения проекта границ земельного участка Комитет публикует в средствах массовой информации сообщение о возможном или предстоя[illegible] цем предоставлении земельного участка для целей, не связанных со строительством, в целях реализации прав населения на участие в решении вопросов, затрагивающих его интересы

5.7 Комитет по истечении десяти дней со дня публикации (при отсутствии письменных возражений населения) готовит проект постановления Главы администрации о предоставлении испрашиваемого земельного участка в собственность (за плату или бесплатно - в случаях, предусмотренных действующим законодательством) либо передаче его в аренду, направляет его на рассмотрение

1.2. Положение направлено на реализацию норм земельного законодательства Российской Федерации на территории Балаковского муниципального образования, обеспечение наиболее эффективного и рационального использования земель в Балаковском муниципальном образовании в условиях рыночных отношений, создания единого архитектурного облика территории, равноправного развития различных субъектов хозяйствования, привлечения инвестиций и пополнения муниципального бюджета.

1.3. Предметом регулирования настоящего Положения является определение порядка распоряжения земельными участками, находящимися в собственности Балаковского муниципального образования.

Положение применяется также к правоотношениям по распоряжению расположенными на территории Балаковского муниципального образования, находящимися в государственной собственности земельными участками, распоряжение которыми до разграничения государственной собственности на землю отнесено к компетенции органов местного самоуправления законодательством Российской Федерации и Саратовской области.

1.4. Настоящее Положение регламентирует:

- компетенцию органов местного самоуправления по предоставлению земельных участков и прекращению прав на земельные участки;

- предоставление земельных участков, находящихся под существующими зданиями, строениями, сооружениями;

- предоставление земельных участков для строительства, в том числе без предварительного согласования и с предварительным согласованием мест размещения объектов;

- предоставление гражданам земельных участков для целей, не связанных со строительством;

- прекращение прав на земельные участки.

2. Компетенция органов местного самоуправления

2.1. Собрание депутатов Балаковского муниципального образования:

- определяет порядок предоставления земельных участков и прекращения прав на них

- устанавливает ставки арендной платы за землю и ставки земельного налога, льготы по оплате земельного налога;

- устанавливает нормы предоставления земельных участков в случаях, предусмотренных действующим законодательством.

2.2. От имени администрации ее полномочия осуществляют

2.2.1. Глава администрации Балаковского муниципального образования (далее - Глава администрации), который:

- организует подготовку и проведение торгов по продаже земельных участков или продаже права аренды земельного участка;

- осуществляет иные полномочия, предоставленные настоящим Положением.

2.2.3. Управление архитектуры и градостроительства администрации Балаковского муниципального образования (далее - Управление), которое:

- осуществляет предоставление информации о виде разрешенного использования, градостроительных условиях использования и предполагаемых вариантах места размещения объекта на земельном участке, предоставляемом для строительства, о технических условиях подключения объектов к сетям инженерно-технического обеспечения.

Глава 3. Общие положения оформления земельных участков в аренду

3.1. На территории Балаковского муниципального образования предусмотрены следующие сроки аренды на земельные участки, предоставляемые гражданам и юридическим лицам:

а) до одного года для:

- установки и эксплуатации временных сооружений площадью до 10 кв.м., используемых для предпринимательской деятельности;

- объектов мелкорозничной торговли;

- передвижных торговых киосков и т.п.;

- сезонных: кафе, шашлычных, бистро и других объектов общественного питания.

б) три года на период строительства индивидуальных жилых домов, объектов социально-бытовой сферы, промышленных и иных объектов;

в) до пяти лет для:

- установки и эксплуатации индивидуальных временных металлических гаражей;

- установки и эксплуатации временных строений, сооружений облегченного типа (киоски, мини-маркеты, павильоны и т.п.) с площадью свыше 10 кв.м., используемых для предпринимательской деятельности;

- организации мини-рынков и т.п.;

- размещения автостоянок;

- размещения остановочных павильонов в комплексе с мини-магазином;

- размещения автомастерских, автомоек, станций техобслуживания и иных объектов автосервиса;

- иных целей, не связанных со строительством (ведение огородничества и т.п.)

г) до 49 лет для земельных участков:

- для ведения личного подсобного хозяйства;

- под жилые дома, здания, строения, сооружения и другое недвижимое имущество (кроме некапитальных; временных строений);

- из земель сельскохозяйственного назначения.

Покупатель объекта недвижимости прилагает к заявлению все документы, указанные в п. 4.10. настоящего Положения

3.5. Комитет при получении полного комплекта документов от заявителей, готовит проект постановления Главы администрации о переходе права аренды на земельный участок, в связи с продажей расположенного на нем объекта недвижимости. Заключение договора аренды с новым пользователем земельного участка осуществляется после предоставления заявителем кадастровой карты (плана).

3.6. При заключении договора аренды на срок более 1 года заявитель обязан в месячный срок и за свой счет зарегистрировать договор аренды в органах, осуществляющих государственную регистрацию прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

4. Порядок предоставления (переоформления) прав на земельные участки, находящиеся под существующими зданиями, строениями, сооружениями

4.1. Граждане и юридические лица, имеющие в собственности здания, строения, сооружения, расположенные на земельных участках, находящихся в государственной или муниципальной собственности, имеют исключительное право на приватизацию земельных участков или приобретение права их аренды.

4.2. Религиозным организациям земельные участки, находящиеся в государственной или муниципальной собственности, предоставляются:

- в собственность бесплатно, если расположенные на них здания, строения, сооружения религиозного и благотворительного назначения принадлежат религиозным организациям на праве собственности;

- в безвозмездное срочное пользование, если расположенные на них здания, строения, сооружения религиозного и благотворительного назначения принадлежат религиозным организациям на праве безвозмездного пользования.

4.3. Если здание (помещения в нем), находящееся на неделимом земельном участке, принадлежит нескольким лицам на праве собственности, эти лица имеют право на приобретение данного земельного участка в общую долевую собственность или в аренду с множественностью лиц на стороне арендатора, если иное не предусмотрено Земельным кодексом РФ, федеральными законами.

4.4. Если в здании, находящемся на неделимом земельном участке, помещения принадлежат одним лицам на праве собственности, другим лицам на праве хозяйственного ведения или всем лицам на праве хозяйственного ведения, эти лица имеют право на приобретение данного земельного участка в аренду с множественностью лиц на стороне арендатора.

4.5. Федеральные казенные предприятия

кого лица, свидетельства о постановке на налоговый учет и сведений из государственного органа статистики;

- свидетельства о государственной регистрации права на недвижимое имущество, справки из органов технической инвентаризации и иных документов, подтверждающих право собственности на недвижимое имущество (свидетельство о праве собственности, договоры купли-продажи, мены, дарения и др., ранее зарегистрированные в БТИ);

- выписку из единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним;

- кадастровой карты (плана);

- копии ранее выданного документа, удостоверяющего право на земельный участок (если таковой имеется).

В случае если здание (помещение в нем) принадлежит нескольким лицам на праве собственности, то заявления на имя Главы администрации подаются одновременно от всех участников общей долевой собственности.

4.11. Комитет на основании предоставленного кадастрового плана и постановления главы администрации БМО заключает с заявителем договор аренды или купли-продажи земельного участка.

При бесплатном предоставлении земельного участка в собственность заявитель на основании полученного постановления и кадастрового плана регистрирует право собственности в органах, осуществляющих государственную регистрацию прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

4.12. При изменении границ земельного участка с целью образования самостоятельных земельных участков (раздела), присоединения части земельного участка к смежному с ним земельному участку или изъятии неиспользуемой части земельного участка в земли запаса города, продавец и покупатель объектов недвижимости осуществляют раздел границ земельного участка и обеспечивают за свой счет выполнение проекта границ земельного участка (участков), установление границ на местности в землеустроительной организации. При этом изъятие неиспользуемой части земельного участка производится после проверки его специально созданной комиссией и приведения в состояние, пригодное для дальнейшего использования (в случае захламления и других видах порчи земельного участка).

5. Предоставление гражданам земельных участков для целей, не связанных со строительством

5.1. Предоставление гражданам и юридическим лицам земельных участков в собственность или аренду для целей, не связанных со строительством, в границах Балаковского муниципального образования осуществляется для размещения временных сооружений и других целей, предусмотренных схемами зонирования, градостроительными регламентами, если иное не определено действующим законодательством.

Под временным сооружением понима-

ством, в целях реализации права на участие в решении вопросов, затрагивающих его интересы.

5.7. Комитет по истечении десяти дней со дня публикации, при отсутствии обоснованных возражений населения, готовит проект постановления Главы администрации о предоставлении испрашиваемого земельного участка в собственность (за плату или бесплатно - в случаях, предусмотренных действующим законодательством) либо передаче его в аренду и направляет его на рассмотрение Главы администрации.

Постановление Главы администрации о предоставлении испрашиваемого земельного участка в собственность либо о передаче в аренду принимается в двухнедельный срок со дня подготовки проекта постановления.

5.8. На основании проекта границ земельного участка за счет заявителя устанавливаются границы земельного участка на местности и обеспечивается изготовление кадастровой карты (плана) земельного участка.

5.9. Комитет на основании постановления Главы администрации в семидневный срок после предоставления заявителем кадастровой карты (плана) земельного участка и иных документов, предусмотренных действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Балаковского муниципального образования, заключает с ним договор купли-продажи или аренды земельного участка, кроме случаев бесплатного предоставления земли в соответствии с земельным законодательством.

5.10. Предоставление гражданам и юридическим лицам земельных участков из состава земель сельскохозяйственного назначения осуществляется в соответствии с Федеральным законом "Об обороте земель сельскохозяйственного назначения".

6. Общие положения предоставления прав на земельные участки для строительства

6.1. Земельные участки предоставляются для строительства в соответствии с документами территориального планирования, предусмотренными действующим законодательством.

6.2. При предоставлении земельных участков для строительства устанавливаются требования:

6.2.1 по благоустройству прилегающих к ним земель общего пользования;

6.2.2 по соблюдению максимально допустимых сроков строительства объектов, предусмотренных действующим законодательством.

Данные требования сохраняются в случае дальнейшего перехода права на земельный участок к другому лицу.

6.3. Предоставление земельных участков для строительства осуществляется с проведением работ по их формированию:

- без предварительного согласования мест размещения объектов

- с предварительным

мест размещения объектов

6.4 Предоставление земельных участков для строительства в собственность или аренду без предварительного согласования мест размещения объектов осуществляется исключительно на торгах в порядке, предусмотренном действующим законодательством, за исключением случаев, предусмотренных п. 11 ст.30 Земельного кодекса РФ

6.5. Предоставление земельных участков для строительства с предварительным согласованием мест размещения объектов без выставления на торги осуществляется

[illegible] государственным и муниципальным учреждениям,

[illegible] предприятиям,

[illegible] государственной власти и местного самоуправления.

[illegible]

во на заключение договора аренды такого земельного участка.

Порядок организации и проведения т[illegible]

[illegible]

[illegible] ления объектов без выставления на торги.

6.6. Выделение земельных участков для [illegible]

[illegible]

7. Порядок предоставления земель-[illegible]

[illegible]

целях жилищного строительства осуществляется в аренду без предварительного согласования места размещения объекта. Предоставление в аренду таких земельных участков производится на аукционе в порядке, установленном действующим законодательством.

8. Порядок предоставления земельных участков для строительства с предварительным согласованием мест размещения объектов

[illegible]

ное пользование в соответствии с пунктами 6.5 и 6.7 настоящего Положения. Предоставление земельных участков в [illegible]

[illegible]

мест размещения объектов государственным и муниципальным учреждениям [illegible]

[illegible]

Предоставление земельных участков в собственность граждан и юридических лиц может осуществляться бесплатно в [illegible]

[illegible]

заинтересованные в предоставлении земельного участка для строительства, об[illegible] на имя Главы администрации [illegible] земельного участ[illegible]

[illegible]

обоснование примерного размера земельного участка согласно нормам СНиП, испрашиваемое право на земельный [illegible]

К заявлению прилагаются схема места размещения земельного участка, эскизный проект, согласованный с главным архитектором БМО

К заявлению могут быть приложены технико-экономическое обоснование проекта строительства или необходимые рас[illegible]

объекта действует в течение трех лет и является основанием для проведения заявителем мероприятий по установлению границ земельного участка на местности и его кадастрового учета за свои счет, а также последующего принятия Главой администрации решения о предоставлении заявителю данного земельного участка для строительства

8.10. Заявитель за свои счет по договору с организациями, имеющими соответствующие лицензии, выполняет работы по установлению границ земельного участка на местности, организует постановку земельного участка на кадастровый учет.

8.11. Граждане или юридическое лицо, заинтересованные в предоставлении земельного участка для строительства, об[illegible] заявлением на имя Главы администрации [illegible] в аренду, постоянное (бессрочное) пользование, безвозмездное срочное пользование земельного участка для строительства [illegible] в [illegible] порядке [illegible] та (план) земельного участка

8.12. Комитет изготавливает и направляет на рассмотрение Главы администрации [illegible] ления о предостав[illegible]

[illegible]

срочное пользование Глава администрации заключает с ним договор аренды (безвозмездного срочного пользования) земельного участка

Основанием возникновения права постоянного (бессрочного) польз[illegible] земельным участком являет[illegible] постановление Главы администрации.

9. Прекращение права собственности на землю.

9.1. Прекращение права собственности на земельный участок на основании [illegible] собственника [illegible]

9.2. Право собственности на землю прекращается

[illegible] в случае безвозмездной передачи земельного участка из частной собственности физических или юридических лиц в собственность Балаковского муниципального образования,

[illegible] ности на земельный участок;

- в силу принудительного изъятия у собственника его земельного участка в порядке, установленном гражданским законодательством.

9.3. В случае безвозмездной передачи земельного участка в собственность Балаковского муниципального образова[illegible]

ствляется в порядке, установленном для признания права собственности на бесхозяйную вещь

10. Прекращение иных прав на земельные участки.

10.1. Право постоянного (бессрочного) пользования, безвозмездного срочного пользования, пожизненного наследуемого владения, аренды на земельные участки прекращается

- при добровольном отказе землепользователя, землевладельца от принадлежащего им права на земельный участок,

- принудительно в случаях, установленных в действующем законодательстве.

10.2. В случае добровольного отказа от права аренды, постоянного (бессрочного) пользования, безвозмездного срочного пользования, пожизненного наследуемого владения на земельный участок землепользователь (землевладелец) об[illegible] заявлением на имя Главы администрации, в котором обязательно предусматривается

10.2.1 для физических лиц -фамилия, имя, отчество, паспортные данные, адрес, телефон,

10.2.2 для юридических лиц- полное наименование предприятия, организации и его реквизиты, юридический адрес, телефон

10.2.3. причина отказа (по желанию заявителя)

К заявлению прилагается

- документы, подтверждающие права на земельный участок

[illegible] строений и сооружений в границах земельного участка

- копии документов, подтверждающих права на них, выписку из Единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним, или документы, подтверждающие передачу указанных объектов в муниципальную собственность;

- согласие супруга в случаях, предусмотренных действующим законодательством.

10.3. Принятые к рассмотрению заявления в трехдневный срок направляются в Комитет для рассмотрения представленных документов

10.4. Комитет проводит необходимые мероприятия по обследованию земельного участка и анализу представленных документов, в том числе в порядке проведения муниципального земельного контроля. При необходимости направляет соответствующие запросы в учреждения, осуществляющие регистрацию и учет объектов недвижимости.

10.5. В случае если земельный участок, от которого землепользователь (землевладелец) отказался, находится в состоянии, пригодном для его дальнейшего использования, арест и споры, ограничения, обременения по нему отсутствуют Комитет изготавливает [illegible]

начиного для сельскохозяйственного производства либо жилищного или иного строительства, в указанных целях в течение трех лет, если более длительный срок не установлен федеральным законом, за исключением времени, в течение которого земельный участок не мог быть использован по назначению из-за стихийных бедствий или ввиду иных обстоятельств, исключающих такое использование.

10.7.5. изъятии земельного участка для государственных или муниципальных нужд и реквизиции земельного участка в соответствии с правилами, предусмотренными Земельным кодексом РФ

10.8. Решение о прекращении прав на земельные участки в случаях, предусмотренных 10.7, принимается судом в соответствии с земельным законодательством

10.9. Аренда земельного участка прекращается по основаниям и в порядке, которые предусмотрены гражданским законодательством и договором аренды земельного участка.

10.10. Кроме случаев, указанных в п. 10.7.1, п. 10.7.2, пп. 1 п. 10.7.3, п. 10.7.5, аренда земельного участка может быть прекращена по инициативе арендодателя в случае неиспользования земельного участка, предназначенного для сельскохозяйственного производства либо жилищного или иного строительства, в указанных целях в течение трех лет, если более длительный срок не установлен федеральным законом или договором аренды земельного участка, за исключением времени, необходимого для освоения земельного участка, а также времени, в течение которого земельный участок не мог быть использован по назначению из-за стихийных бедствий или ввиду иных обстоятельств, исключающих такое использование.

10.11. Прекращение аренды земельного участка по основаниям, указанным в п. 10.7.2, не допускается.

1) в период полевых сельскохозяйственных работ;

2) в иных установленных федеральными законами случаях

10.12. Право безвозмездного срочного пользования земельным участком помимо случаев, предусмотренных п. 10.2, 10.7, прекращается также по истечении срока, на который земельный участок был предоставлен

10.13. При разрушении здания, строения, сооружения от пожара, стихийных бедствий, ветхости права на земельный участок, предоставленный для их обслуживания, сохраняются [illegible]

[illegible]

... государственных органов, ... их организации об ... унитарных и других уч... ...ния земельного участка ... обеспечении его объекта ... транспортной, социальной ... инфраструктур технических условий ... объектов к сетям инженерного обеспечения,

... месячный срок со дня получения ... материалов обеспе... ...ку и утверждение проекта ... земельного участка, организует ... работ по установлению ... на местности

в) в месячный срок со дня изготовления проекта границ

- рассматривает представленные материалы, определяет вид разрешенного использования земельного участка в соответствии с предусмотренными действующим законодательством документами территориального планирования и с учетом градостроительных регламентов и градостроительного зонир

- определяет технические условия подключения объектов к сетям инженерно- ...

... согласования с ... ственными органами, органами местного самоуправления, муниципальными и иными организациями.

- определяет вид права предоставля... ... условия торгов ... астков или права аренды таких ... ва

... ет и направ... рассмотрение Главе администрации проект постановления о проведении торгов. Постановление Главы администрации о проведении ... принимается в недельный срок со дня ... готовки проекта

На основании постановления Главы администрации о проведении торгов Комитет обеспечивает публикацию сообщения о проведении торгов, подготавливает необходимые документы для проведения торгов и выступает организатором торгов.

7.2.3. Предоставление земельных участков в аренду для строительства без предварительного согласования мест размещения объектов осуществляется на торгах в порядке, предусмотренном действующим ... тельством

... х участков в аренду ... торгов допускается в ...

... земельных участ... ... в

... испрашиваемое право на земельный участок.

К заявлению прилагаются схема места размещения земельного участка, эскизный проект, согласованный с главным архитектором БМО

К заявлению могут быть приложены технико-экономическое обоснование проекта строительства или необходимые расчеты

8.4 Для проведения необходимых мероприятий по выбору земельного участка принятые к рассмотрению заявления в трех дневный срок направляются в Комитет

Заявления не соответствующие п. 8.3, мотивированно отклоняются

8.5. Комитет

- запрашивает информацию и в двухнедельный срок со дня получения запроса бесплатно получает от соответствующих государственных органов, муниципальных и иных организаций об экологических, санитарных и иных условиях ис... участка, а также ... объектами инже... транспортной и социальной инф... ...ических условиях под... инженерно- ...

... селения) организует работы ... ванию земель ... землеустроительн...

8.8. Комитет в д... после получения з... дела изготавливает проект границ з... ного участка, который согласовывается главным архитектором, руководителем Комитета, а при размещении в сельском поселении - заместителем главы администрации по сельскому хозяйству и утверждается Главой администрации.

После утверждения проекта границ Комитет направляет на рассмотрение Главы администрации проект постановления о предварительном согласовании места размещения объекта, утверждающее акт о выборе земельного участка

Копия постановления Главы администрации о предварительном согласовании места размещения объекта или решения об отказе в размещении объекта направляется заявителю в семидневный срок.

8.9 Постановление о предварительном согласовании места размещения

... собственность Балаковского муниципального образования;

- в случае отказа от права собственности на земельный участок,

- в силу принудительного изъятия у собственника его земельного участка в порядке, установленном гражданским законодательством

9.3 В случае безвозмездной передачи земельного участка в собственность Балаковского муниципального образования собственник(собственники) земельного участка обращается с заявлением на имя главы администрации, в котором обязательно предусматривается:

- полное имя или наименование заявителя и его реквизиты (адрес, телефон, паспортные данные и т.п.);

- сведения о земельном участке.

К заявлению прилагаются.

- документы, подтверждающие права на земельный участок;

- согласие супруга в случаях, предусмотренных действующим законодательством;

- кадастровый план земельного участка;

- документы, подтверждающие отсутствие на земельном участке зданий, строений, сооружений

9.4. Принятые к рассмотрению заяв... ... ются

... водит необходимые ме... ...дованию земельного ... представленных доку... в порядке проведе... ... правляет со... осуществляющ... объектов недвижим...

... материалы в о... ... арственный ... ный контроль ... ривлечению виновных к о... и устранению допущен...

9.7 В случае если земельный участ... от которого отказался собственник (собственники), находится в состоянии, пригодном для его дальнейшего использования, арест и споры, ограничения, обременения по нему отсутствуют, Комитет подготавливает проект постановления главы администрации о приеме в муниципальную собственность земельного участка и направляет его на рассмотрение главе администрации.

9.8. На основании постановления Главы администрации собственник (собственники) передает, а Комитет обязан принять земельный участок в соответствии с актом приема-передачи земельного участка

Акт приема-передачи земельного участка подписывается заявителем и Комитетом.

9.9. Прекращение права собственности на земельный участок в случае отказа от права собственности на него осуще-

ля. При необходимости направляет соответствующие запросы в учреждения, осуществляющие регистрацию и учет объектов недвижимости

10.5 В случае если земельный участок, от которого землепользователь (землевладелец) отказался, находится в состоянии, пригодном для его дальнейшего использования, арест и споры, ограничения, обременения по нему отсутствуют, Комитет изготавливает проект постановления о прекращении права постоянного (бессрочного) пользования, безвозмездного срочного пользования, пожизненного наследуемого владения, аренды на земельный участок и направляет его на рассмотрение Главе администрации.

10.6. На основании постановления Главы администрации заявитель передает, а Комитет обязан принять земельный участок в соответствии с актом приема-передачи земельного участка.

Акт приема-передачи земельного участка подписывается заявителем и Комитетом.

10.7. Право постоянного (бессрочного) пользования земельным участком, право пожизненного наследуемого владения, безвозмездного срочного пользования земельным участком прекращаются принудительно при.

10.7.1. использовании земельного участка не в соответствии с его целевым назначением и принадлежностью к той или иной категории земель:

10.7.2. использовании земельного участка ... которые приводят к существенному ... нию плодородия сельско... ...ль или значительному ... ической обстановки;

10.7.3 ...еустранении совершенных умышленно следующих земельных правонарушений:

1) отравление, загрязнение, порча или ...ие плодородного слоя почвы ...е нарушения правил обращения ..., стимуляторами роста растений, ядохимикатами и иными опасными ...ческими или биологическими веществами при их хранении, использовании и транспортировке, повлекшие за собой причинение вреда здоровью человека ... ли окружающей среде;

... нарушение установленного режима использования земель особо охраняемых природных территорий, земель природоохранного, рекреационного назначения, земель историко-культурного назначения, особо ценных земель, других земель с особыми условиями использования, а также земель, подвергшихся радиоактивному загрязнению;

3) систематическое невыполнение обязательных мероприятий по улучшению земель, охране почв от ветровой, водной эрозии и предотвращению других процессов, ухудшающих состояние почв;

4) систематическая неуплата земельного налога;

10.7.4. неиспользовании в случаях предусмотренных гражданским законодательством, земельного участка, предназ-

... участок, предоставленный для их ... живания, сохраняются за лицами, владеющими земельным участком на праве постоянного (бессрочного) пользования или пожизненного наследуемого владения при условии начала восстановления в установленном порядке здания, строения, сооружения в течение трех лет. На основании решения Главы данный срок может быть продлен

Условия сохранения прав за арендатором и субарендатором в вышеуказанных случаях определяются договором аренды (субаренды) земельного участка.

11. Размеры предоставляемых земельных участков.

11.1 Предельные (максимальные и минимальные) размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность из находящихся в государственной или муниципальной собственности земель, для ведения крестьянского (фермерского) хозяйства, садоводства, огородничества, животноводства, дачного строительства устанавливаются законами Саратовской области.

11.2. Минимальные размеры земельных участков, вновь предоставляемых гражданам в собственность из земель, находящихся в муниципальной или государственной собственности.

- для индивидуального жилищного строительства-0,03 га,

- для личного подсобного хозяйства в сельских поселениях-0,06 га,

- для ведения личного подсобного хозяйства за чертой сельских поселений не ограничивается.

11.3. Максимальные размеры земельных участков, предоставляемых в собственность граждан устанавливаются

- для индивидуального жилищного строительства в городе - 0,10 га;

- для ведения личного подсобного хозяйства в сельской местности - 0, 30 га,

кроме граждан, которым право на бесплатное предоставление земельных участков большего размера предусмотрено федеральными законами.

11.4. Предоставление земельных участков в собственность граждан свыше максимальных размеров осуществляется за плату.

11.5 Размеры земельных участков под существующей застройкой устанавливаются с учетом фактически занимаемой площади земельного участка и в соответствии с требованиями градостроительного законодательства, кроме граждан, право пользования которых земельным участком большей площади подтверждено сведениями земельно-шнуровой и похозяйственной книг, при условии отсутствия нарушения градостроительных норм

11.6 Для целей, не указанных в п. 11.1, 11.2, 11.3 Положения, ... размеры земельных участков ... ваются в соответствии с ... да земель для конкретн... ности и в соответств... тельной и проектной ...

...земельного участка в соответствии с предусмотренными действующим законодательством документами территориального планирования и с учетом градостроительных регламентов и градостроительного зонирования,

- определяет технические условия подключения объектов к сетям инженерно-технического обеспечения;

- проводит процедуру согласования с соответствующими государственными органами, органами местного самоуправления ... и иными организациями;

- определяет вид права, предоставляемого на торгах, а также условия торгов по продаже земельных участков или права на заключение договора аренды таких участков для строительства.

[illegible] ... Главе администрации проект постановления о проведении торгов. Постановление Главы администрации о проведении торгов принимается в ... подготовки проекта.

[illegible]

... торги признаны несостоявшимися ввиду отсутствия ... если подана только одна ... [illegible] ... на официальном сайте ... муниципального образования ... предлагаемых для ... участков.

7.2.4. Предоставление ... тков для их комплексного ...

...ный срок со дня получения запроса бесплатно получает от соответствующих государственных органов, муниципальных и иных организаций об экологических, санитарных и иных условиях использования земельного участка, а также об обеспечении его объектами инженерной, транспортной и социальной инфраструктур и технических условиях подключения объектов к сетям инженерно-технического обеспечения;

- проводит работы по обследованию земельных участков на местности,

- готовит акт выбора земельного участка для размещения объекта,

- организует работы по выбору земельных участков для строительства.

8.6 Комитет в десятидневный срок со дня утверждения акта выбора публикует в средствах массовой информации сообщение о возможном или предстоящем предоставлении земельного участка для строительства в целях реализации прав населения на участие в решении вопросов, затрагивающих его интересы.

... Заявитель по истечении десяти дней со дня публикации сообщения (при ... возражений на... работы по формированию ... изготовлению ...)

[illegible] ... срок ... [illegible] ... на рассмотрение Главе администрации проект постановления о предварительном согласовании места размещения объекта, утверждающее акт о выборе земельного участка.

Копия постановления Главы администрации о предварительном согласовании места размещения объекта или решения об отказе в размещении объекта направляется заявителю в семидневный срок.

8.9. Постановление о предварительном согласовании места размещения

...заявителя и его реквизиты (адрес, телефон, паспортные данные и т.п.),

- сведения о земельном участке.

К заявлению прилагаются:

- документы, подтверждающие права на земельный участок,

- согласие супруга в случаях, предусмотренных действующим законодательством,

- кадастровый план земельного участка,

- документы, подтверждающие отсутствие на земельном участке зданий, строений, сооружений.

9.4 Принятые к рассмотрению заявления в трехдневный срок направляются в Комитет.

9.5. Комитет проводит необходимые мероприятия по обследованию земельного участка и анализу представленных документов, в том числе в порядке проведения муниципального земельного контроля. При необходимости направляет соответствующие запросы в учреждения, осуществляющие регистрацию и учет объектов недвижимости.

9.6. Если в ходе обследования земельного участка, от которого отказался собственник, выявляются нарушения земельного законодательства, Комитет направляет соответствующие материалы в органы, осуществляющие государственный земельный контроль, для принятия мер по привлечению виновных к ответственности и устранению допущенных нарушений.

9.7. В случае если земельный участок, от которого отказался собственник (собственники), находится в состоянии, пригодном для его дальнейшего использования, арест и споры, ограничения, обременения по нему отсутствуют, Комитет подготавливает проект постановления главы администрации о приеме в муниципальную собственность земельного участка и направляет его на рассмотрение главе администрации.

9.8. На основании постановления Главы администрации собственник (собственники) передает, а Комитет обязан принять земельный участок в соответствии с актом приема-передачи земельного участка.

Акт приема-передачи земельного участка подписывается заявителем и Комитетом.

9.9. Прекращение права собственности на земельный участок в случае отказа от права собственности на него осуще-

...мельный участок и направ... смотрение Главе админ...

10.6. На основании ... Главы администрации ... ет, а Комитет обязан п... участок в соответствии ... передачи земельного у...

Акт приема-передачи ... стка подписывается за... тетом.

10.7. Право постоян... го) пользования земе... право пожизненного н... дения, безвозмездного ... вания земельным уча... ся принудительно пр...

10.7.1. использован... стка не в соответстви... назначением и принад... иной категории земел...

10.7.2. использова... стка способами, котор... ственному снижению ... хозяйственных земел... ухудшению экологич...

10.7.3. неустран... умышленно следую... вонарушений.

1) отравление, за... уничтожение плодо... вследствие наруше... ния с удобрениями... та растений, ядохим... ными химическими... веществами при их... вании и транспорт... собой причинение ... века или окружаю...

2) нарушение у... использования зе... природных террит... охранного, рекреа... мель историко-ку... особо ценных зе... особыми услови... также земель, по... ному загрязнени...

3) систематиче... зательных меро... мель, охране по... эрозии и предотв... сов, ухудшающ...

4) систематич... ного налога.

10.7.4. ...

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА БАЛАКОВО
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 16 января 2007 № 1

Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчета голосов избирателей на дополнительных выборах депутатов в Совет муниципального образования город Балаково по одномандатным избирательным округам № 5 и № 13 11 марта 2007 года

В соответствии со статьей 8 Закона Саратовской области от 31.10.2005 г. № 107-ЗСО "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области", ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Образовать шесть избирательных участков на территории города Балаково для проведения голосования и подсчета голосов избирателей на дополнительных выборах депутатов в Совет муниципального образования город Балаково по одномандатным избирательным округам согласно Приложению.
2. Направить настоящее постановление в территориальную избирательную комиссию Балаковского муниципального района.
3. Опубликовать данное постановление в газете "Балаковские вести" в установленные действующим законодательством сроки.
4. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.

Глава администрации города Балаково М.В. Кузнецов

Приложение к постановлению главы администрации муниципального образования город Балаково от 16 января 2007 №1

ОПИСАНИЕ
границ избирательных участков на дополнительных выборах депутатов в Совет муниципального образования город Балаково 11 марта 2007 года

Участок	Насел. пункт	Улица	Дома
Избирательный округ №5 (избирательные участки № 14,16,17) Количество избирателей –6823			
Избирательный участок № 14 Центр: Средняя школа № 7 (ул. Комсомольская, 31), т. 66-97-84 Количество избирателей – 2761			
14	БАЛАКОВО ГОРОД	ЛЕНИНА	91,93,93А,95,97,97А,99А,101,103,103А,105, 105А,107
		ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА	17,19,19А
Избирательный участок № 16 Центр: Политехнический техникум (ул. Факел Социализма, 27), т.44-12-97 Количество избирателей – 2333			
16	БАЛАКОВО ГОРОД	БРАТЬЕВ ЗАХАРОВЫХ	140,142,146,148,150,152,154
		ГАГАРИНА	35А,37,38,39,40А,43,44А,45,46,47А,47Б,48, 49,49А,50,50/1,50/2,51,52,53,53/1,54,55,55/1, 55/2,56,57,57/1,59,61,63,65,67,69,71,73,75
		КИРПИЧНАЯ	3,5,9,11,17,19,22,58
		КИРПИЧНЫЙ ПЕРЕУЛОК	8А,9А,11,13А
		ЛЕНИНГРАДСКАЯ	164,166,168,170,195,197,201,201А
		САДОВАЯ	38,40,42,44,46,1,52,54,56,58,60,61,62,63,64, 66,67,68,69,70,70/1,71,72,73,74,74А,75,76,77, 81А,83,85,87,89,93,97,99,103,103А,105,107, 109,109А,111,113,113А,117,119,119А
		САДОВЫЕ ВЫСЕЛКИ	37,39,40,41,41А,42,43,44,45,47,49,50,50А,51, 52,53,54,55,56,57,59,61,62,63,64,66,68,69,71, 72,74,76,78,79,82А,84,86,88,94
		ТИХАЯ	5А,7,9А,20,23,25
		УКРАИНСКАЯ	1,11,14,22А
		ФАДЕЕВА	7,17,19,20,28/1,28/2,36,37Б,42,47,49,53А,55, 58,64А,65,68,69,71,72,76,81
		ЧЕРНЫШЕВСКОГО	124,130,136,138
		ЧЕХОВА	65,67,69,85
Избирательный участок № 17 Центр: Средняя школа № 20 (ул. Комсомольская, 47 «Б»), т. 44-48-84 Количество избирателей – 1729			
17	БАЛАКОВО ГОРОД	ГАГАРИНА	72,77
		КОМСОМОЛЬСКАЯ	47А,49
		ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА	29,31,33,35
Избирательный округ №13 (избирательные участки № 32,33,34) Количество избирателей –6916			
Избирательный участок № 32 Центр: Средняя школа № 11 (ул. Минская, 59), т. 22-00-60 Количество избирателей –2238			
32	БАЛАКОВО ГОРОД	ВОКЗАЛЬНАЯ	5,5А,6,6А,7,9,13А,14,14А
		КОМАРОВА	146,148,150,151,152
Избирательный участок № 33 Центр: Средняя школа № 11 (ул. Минская, 59), т. 22-00-61 Количество избирателей – 2208			
33	БАЛАКОВО ГОРОД	ВОКЗАЛЬНАЯ	8,10,12,13,17А
		КОМАРОВА	128,130,130А,132,134,134А,144
Избирательный участок № 34 Центр: Средняя школа № 13 (ул. Минская, 59 «А»), т. 22-82-58 Количество избирателей – 2470			
34	БАЛАКОВО ГОРОД	КАЗАНСКАЯ	73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,91, 92,94,96,97,99,100,101,102,104,105,106,108, 109
		КАХОВСКАЯ	56/1,58,60,62,64,66,68,70/1,72,74,78,78 1,80/1, 80/2
		КИЕВСКАЯ	73,74,76,77,78,79,79 1,79/2,80,81,82,83,84,85, 91,92,94,95, 96,97,98,99,100,101,102,103,104 105,106,107, 107/2,108
		КОМАРОВА	88,90,92,94,96,98,106,108,108/1,108 2 110
		КОТОВСКОГО	112,114,116,118,122А,124,136,138,140 142
		ЛОБАЧЕВСКОГО	73,73А,74,75,76,77,78,79,80 81,83,85 91,92 93 94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105 106,107,108
		МИНСКАЯ	37,39,41,43,45 47,49,51,55,61,74,78,80 82 84, 86,94А 96,98,100,102,104,106 108
		СЕРГЕЯ ЛАЗО	76,77,79,80,81,82,83,84 86 87,88 89,90 91 92 94,95,96,98 100 101 102 103 104 105 106 10

Администрация муниципального образования го- сообщает о проведении конкурса

на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы консультанта отдела организационно-контрольного и

Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО объявляет
открытый конкурс
на поставку приборов учета тепловой энергии

1. Наименование уполномоченного органа, почтовый адрес, номер контактного телефона: Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО 413800, Сара-

Муниципальное учреждение здравоохранения "Городская больница №1" объявляет открытый конкурс на приобретение автомобиля марки "Газель"275-434 инжекторная 7-местная или эквивалент .

1.	Форма торгов	Открытый конкурс
2.	Наименование заказчика Место нахождения Почтовый адрес и адрес	МУЗ «Городская больница №1» 413840 г. Балаково, Саратовская

Администрация муниципального образования город Балаково сообщает о проведении конкурса

На замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы консультанта отдела кадрового, организационно-контрольного и юридического обеспечения

Требования к кандидатам:
- высшее юридическое образование;
- опыт работы в органах местного самоуправления
- знание и владение ПК

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:
- личное заявление (по установленному образцу)
- собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы,
4 цветные фотографии размером 4х6;
- характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии таковой), подписанную руководителем или его заместителем;
-копию паспорта или заменяющего его документа,
- документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, копию трудовой книжки, копии документов об образовании, о повышении квалификации, о присвоении ученого звания, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);
- справку из органов Государственной налоговой службы РФ по месту жительства о предоставлении сведений о полученных доходах и имущественном положении за год, предшествующий конкурсу;
- медицинское заключение о состоянии здоровья (форма 086/У).

Несвоевременное предоставление документов, предоставление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **город Балаково, ул. Трнавская, 12, кабинет 213** в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления

Дата проведения конкурса **5 февраля 2007 года**
Время проведения (московское): **16.00**
Место проведения конкурса: **г. Балаково, ул. Трнавская, 12, каб. 203.**

Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО объявляет открытый конкурс

на поставку приборов учета тепловой энергии

1. Наименование уполномоченного органа, почтовый адрес, номер контактного телефона: Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО ,413800, Саратовское шоссе, 18. Тел. 62-60-46.

2. Источник финансирования заказа, местный бюджет.

3. Предмет контракта. Количество и краткая характеристика товара: поставка приборов учета тепловой энергии на базе электромагнитного расходометра. Класс точности по измерению расхода - не более 2%. Ряд типоразмеров Ду расходомеров - от 40 до 200 мм. Межповерочный интервал - не менее 4 лет. Высокая защита от воздействия окружающих факторов. Автономное питание вычислителя. Количество товара - не меньше 40 шт

4. Место поставки товара: г. Балаково, Саратовское шоссе, 18, Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО.

5. Срок поставки товара: до 01.05.07г.

6. Форма, сроки и порядок оплаты: безналичный расчет по мере поступления средств из бюджета

7. Начальная цена контракта: 1 227 888 руб.

8. Срок, место и порядок предоставления конкурсной документации: предоставляется бесплатно в форме электронного документа на основании письменного запроса до 19.02.2007 года 09.00 часов (время московское) по адресу: Саратовское шоссе, 18, 4-й этаж, каб. 407. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.admbal.ru, www.saratov.gov.ru

9. Подача заявок: заявки на участие в конкурсе подаются организатору конкурса с 19.01.07г. по 19.02.2007г., 09.00 часов (время московское) в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, по вышеуказанному адресу

10. Критерии оценки заявок: функциональные характеристики (потребительские свойства) товара, цена, срок поставки, количество товара, срок и объем предоставления гарантий качества

11. Вскрытие конвертов с заявками: 19.02.2007 года в 09.00 часов (время московское), по адресу: Саратовское шоссе, 18, 3-й этаж, каб. 303

11. Рассмотрение заявок и подведение итогов конкурса: не позднее 10 дней со дня вскрытия конвертов.

12. Преференции: организациям инвалидов - 0%, учреждениям уголовно-исполнительной системы - 0%

13. Обеспечение заявки: не требуется

14. Обеспечение контракта: не требуется

Муниципальное учреждение здравоохранения "Городская больница №1" объявляет открытый конкурс на приобретение автомобиля марки "Газель"275-434 инжекторная 7-местная или "Эквивалент".

1.	Форма торгов	Открытый конкурс
2.	Наименование заказчика Место нахождения Почтовый адрес и адрес электронной почты Номер контактного телефона	МУЗ «Городская больница № 1» 413840 г. Балаково, Саратовская обл., ул Академика Жук, 64, hosp @ balakovo. info тел. 8 (8453) 44-24-49 Зам. гл. вр. по хоз вопросам Зновенко Т.И.
3	Источник финансирования	финансирование из внебюджетных средств
4	Предмет государственного контракта (объем работ, краткая характеристика работ, услуг, количество товара)	Лот №1 автомобиль марки «Газель»275-434 инжекторная 7-местная или «Эквивалент»
5.	Место выполнения работ, Сроки (период) выполнения работ.	МУЗ «Городская больница №1» Срок поставки в течении 7 дней
6.	Форма оплаты: Срок и порядок оплаты:	безналичный расчёт финансирование из внебюджетных средств по мере поступления средств и дополнительного финансирования. Без предоплаты.
7.	Начальная цена контракта	Начальная цена контракта.327,0 (тыс. руб.)
8.	Преимущества организациям инвалидов, учреждениям уголовно исполнительной системы	Не установлено
9.	Срок предоставления, место предоставления, порядок предоставления конкурсной документации: Размер, порядок и сроки взимания платы за предоставление документации:	предоставляется бесплатно в форме электронного документа на дискете поставщика на основании письменного запроса с 22 января 2007г. по 19 февраля 2007года 14.00 часов (время московское) по адресу: ул. Академика Жук, 64, зам. гл. вр по хоз. вопросам. Официальный сайт, на котором размещена конкурсная документация www.saratov.gov.ru;
10.	Место и порядок подачи заявок: Дата начала и окончания подачи заявок:	Заявки на участие в конкурсе подаются организатору конкурса не позднее 19 февраля 2007 г. 14.00часов (время московское) в порядке, предусмотренном конкурсной документацией, по вышеуказанному адресу
11	Дата, время и место вскрытия конвертов с заявками Место и дата рассмотрения таких заявок: Место и дата подведения итогов конкурса:	413840 г. Балаково, Саратовская обл , ул. Академика Жук, 64, Больничный городок « 19 » февраля 2007 года в 14 час 00 мин (время московское)
12.	Критерии оценки заявок на участие в конкурсе:	Балльный метод оценки качественные характеристики, сроки поставки, цена контракта, срок предоставления гарантии качества, объем предоставления гарантий качества.
13	Размер обеспечения заявки на участие в открытом конкурсе	Не установлено
14	Размер обеспечения контракта	Не установлено

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 30.1 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования информирует население о приеме заявлений о предоставлении в аренду земельного участка, расположенного в г.Балаково, поселок Радужный, ул. Лесная, 10, площадью 0,1000 га, для строительства индивидуального жилого дома.

Заявления принимаются по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, каб. 216

В соответствии со ст. 30, 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом БМО информирует население о предоставлении земельного участка для ведения личного подсобного хозяйства в Балаковском районе, с. Подсосенки, ул. Сиреневая, площадью 1175,2 кв.м по заявлению физического лица.

Коллектив управления социальной защиты населения выражает глубокое соболезнование начальнику отдела предоставления льгот Аверьяновой Н.В. в связи со скоропостижной смертью ее мужа АВЕРЬЯНОВА Игоря Валерьевича.

ГЛАВА
АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
От 12 января 2007 г. №5 г. Балаково

О внесении изменений в постановление главы Балаковского муниципального образования от 2 марта 2004 № 704

В связи с изменением места работы членов комиссии, ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменение в приложение №1 к постановлению главы Балаковского муниципального образования от 2 марта 2004 года №704 "Об утверждении порядка допуска перевозчиков всех форм собственности для работы на пассажирских автобусных маршрутах Балаковского муниципального образования":

приложение № 1 читать в новой редакции согласно приложению.

2. Признать утратившим силу постановление главы администрации Балаковского муниципального образования от 29 августа 2006г. №1918 "Об изменении в составе межведомственной комиссии по отбору претендентов на право осуществлять пассажирские перевозки на автобусных маршрутах Балаковского муниципального образования".

Глава администрации Балаковского муниципального образования Ю.М. Игумнов

ГЛАВА
АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ
От 12 января 2007 г. №4-р г. Балаково

R-S Рекламное агентство "РАКУРС"
Саратовская область, город Балаково, улица Степная, 56

Прайс лист
на элементы проведения предвыборной компании

1.Самоклеющиеся листовки А6 (10х15)
(печать 1м. кв. 275 рублей) 4 рубля
2.Листовки 80 гр. А4 на RISO (600 dpi)

	1+0	2+0
Тираж 500 шт.	600 руб.	650 руб.
Тираж 1000 шт.	930 руб	1210 руб.

3.Карманный календарь 300 гр/м (4+4)
500 штук 1000 штук, 1800 рублей 2000 рублей

Дополнительную информацию можете получить по тел.: (8453) 33-23-82, 37-11-21 E-mail: reklamka@rakyrs.ru, rakyrs@rakyrs.ru

Директор РА "Ракурс" Поздняков В.М.

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ
От 12 января 2007 г. №5-р г. Балаково

О закрытии участка дороги по автобусному маршрута №5 "Старая пристань - 6 микрорайон"

Согласно акту комплексной проверки участка автомобильной дороги маршрута №5 "Старая пристань - 6 микрорайон" установлено, что участок дороги от остановки "Большой бетонный завод" до остановки "Старая пристань" не отвечает требованиям безопасности пассажирских перевозок.

1. Закрыть участок дороги по автобусному маршруту №5 "Старая пристань - 6 микрорайон" от остановки "Большой бетонный завод" до остановки "Старая пристань" с 10 января 2007 года до устранения недостатков.

2. Организатору пассажирских перевозок муниципальному учреждению "Транспортное управление" (Шошкин Д.А.) внести изменения в маршрутную документацию.

3. Управлению дорожного хозяйства и благоустройства (Сим Ю.Н.) произвести работы по приведению дорожного покрытия в пригодное состояние для эксплуатации автобусов от остановки "Большой бетонный завод" до остановки "Старая пристань".

4. На период проведения ремонтных работ временно организовать отстой автобусов маршрута №5 "Старая пристань - 6 микрорайон" на площадке в районе остановки "Большой бетонный завод".

Глава администрации БМО Ю.М.Игумнов

Конкурсная комиссия по проведению конкурса на замещение вакантной муниципальной должности администрации Балаковского муниципального образования сообщает о приёме документов для участия в конкурсе

-на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы заведующего сектором делопроизводства и режима управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность заведующего сектором делопроизводства и режима управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования:

мента (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

е) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы):

копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина;

копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;

ж) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на службу или ее прохождению (справка формы №086/У);

з) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 13.00 до 16.30** часов в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-**

КИПРАС
рекламное агентство

В связи с проведением дополнительных выборов в Совет муниципального образования г.Балаково
Рекламное агентство "КИПРАС"

(ИП Иванов О.Н., свидетельство серия 64 №001820651 от 21.09.2004г. ОГРН 304643926500141, ИНН 643900469346)

ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ УСЛУГИ:

● печать листовок, информационных бюллетеней, газет:

А4 1+0	0,22-0,89 руб/шт,
А4 1+1	0,26-1,07 руб/шт,
А3 1+0	0,39-1,62 руб/шт,
А3 1+1	0,47-1,95 руб/шт,

(за дополнительный цвет - коэф-

ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

От 12 января 2007 г. №4-р г. Балаково

О мерах усиления качества пассажирских перевозок и усиления контроля на транспорте на территории Балаковского муниципального образования

Во исполнение Закона Саратовской области от 29 марта № 28-ЗСО "Об административных правонарушениях на территории Саратовской области":

1. Назначить контролеров от отдела по вопросам транспорта и связи администрации Балаковского муниципального образования, уполномоченных составлять протоколы об административных правонарушениях, предусмотренные статьями 3.1-3.6 Закона Саратовской области № 28-ЗСО:

1. Картенёва Александра Викторовича,

2. Братынова Владимира Степановича,

3. Устинова Сергея Александровича.

4. Химий Вячеслава Ивановича.

2. Утвердить форму протокола об административных правонарушениях согласно приложению № 1.

3. Утвердить форму удостоверения контролеров согласно приложению № 2.

4. Аппарату администрации Балаковского муниципального образования (Балкаров Х.А.) организовать изготовление бланков удостоверений контролеров администрации Балаковского муниципального образования.

Глава администрации Балаковского муниципального образования

[illegible]

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ на должность заведующего сектором делопроизводства и режима управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования:

-высшее или средне-техническое образование;

-возраст до 60 лет;

-опыт работы с секретной документацией;

-знание и владение ПК

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление (по установленному образцу);

б) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;

в) 4 цветных фотографии размером 4х6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии такового), подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) копию паспорта или заменяющего его доку-

[illegible] ном положении за год, предшествующий конкурсу.

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: **ул. Трнавская, 12, каб. 405 с 13.00 до 16.30** часов в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефонам: **33-90-94, 33-07-74.**

Дата проведения конкурса на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы начальника отдела экологии администрации Балаковского муниципального образования: 5 февраля 2007 г. Время проведения конкурса: **15.00.**

Дата проведения конкурса на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы заведующего сектором делопроизводства и режима управления по делам ГО и ЧС администрации Балаковского муниципального образования: **5 февраля 2007 г.** Время проведения конкурса: **16.00.**

Место проведения конкурса: **ул. Трнавская, 12, каб. 411.**

- печать листовок, информационных бюллетеней, газет:

А4 1+0	**0,22-0,89 руб/шт,**
А4 1+1	**0,26-1,07 руб/шт,**
А3 1+0	**0,39-1,62 руб/шт,**
А3 1+1	**0,47-1,95 руб/шт,**

(за дополнительный цвет - коэффициент 1,5);

- изготовление представительской продукции (в ассортименте) 2,75-40,00 руб./шт;
- изготовление информационных табличек, стендов, рекламных щитов, банерных растяжек - 110,00 - 9000,00 руб./шт;
- предоставление под аренду рекламных конструкций.

Адрес: **ул. Титова, 49, т.: 355-355, 46-00-60, 46-07-01.**

Извещение о намерении выделить земельные участки в счет доли

Руководствуясь Земельным кодексом РФ, ст. 13 ФЗ «Об обороте земель с/х назначения» №101-фз от [illegible] Мусякаев Р.А., собственник 117/313 долей в праве общей долевой собственности на земельный участок общей площадью 5785,8 (пять тысяч семьсот восемьдесят пять целых восемь десятых) га с/х угодий, в т.ч. земельная доля 2164,5 (две тысячи сто шестьдесят четыре целых пять десятых) га, для использования в с/х производстве, расположенный по адресу: Саратовская область, Балаковский район, СПК «Новоелюзанский», категории земель - земли с/х назначения, извещает собственников земельных долей о намерении выделить в натуре (на местности) земельный участок в счет указанной доли:

пашня: поле №I-4, площадью 542 га; поле №IV-2, площадью 493 га; поле №IV-1, площадью 344 га; поле №III-2, площадью 178,5 га; участок, перешедший из совхоза «Березовский», площадью 166 га;

пастбища: участок между полями №I-1 участком, переданным из совхоза «Березовский» и автодорогой на с. Комсомольское площадью 72 га; участок между полями №IV-1, №III-2, №VI-1, площадью 16 га; участок юго-западнее с. Новая Елюзань в районе бывшего п. Кустовой, прилегающего к реке Малый Кушум, площадью 200 га; участок между полями №III-1, №V-1, №VI-1, №МШ-2, площадью 174 га; участок в районе степной плотины, площадью 123 га.

Описание земельных участков и нумерация полей дана в соответствии с планом земель колхоза им. Фурманова (правоприемника СПК «Новоелюзанский»), инвентарный №295, экземпляр №68.

Претензии по месту расположения земельных участков принимаются в письменном виде по адресу: Балаковский район, с. Новая Елюзань, ул. Коммунистическая, д. 30 и в управлении земельных отношений по адресу: г. Балаково, ул. Ленина, 91 (Балаковский центр по операциям с недвижимостью), кабинет 409, тел. 44-07-41.

Руководствуясь земельным кодексом РФ, ст. 13 ФЗ «Об обороте земель с/х назначения» №101-ФЗ от 24.07.2002 г. собственники 24/313 долей: Аитов Равиль Рахимжанович, Аитова Зайфяря Ахметшеевна, Аблязов Шавкят Абдулсямятович, Абжалимов Мяруф Батырович, Биксалеев Азымжан Алимжанович, Бикбаев Азат Мухамедиевич, Касимов Зуфяр Басырович, Нигматулин Илдар Равильевич, Сафиулова Зяйфяр Мяксутьевна, Саттарова Голия Азымовна, Хайрова Санья Мясумовна, Хайров Камиль Рафикович, Хабибулин Ришат Рауфович, Шамьенов Якуб Мякульевич, Шамьенова Равиля Рунаровна, Яхин Рахимжан Мяксутьевич, Яхина Рамзия Расимовна, Яхин Мяруф Мякмурович, Ямбулатов Равиль Шакирович, Ямбулатова Тянзиля Расимовна, Ямбулатов Рагиб Абсютович, Ямбулатова Мярьям Давлятьевна Ямбулатов Алимжан Сабирович, Ямбулатова Саидя Шаукетовна в праве общей долевой собственности на земельный участок общей площадью 5785,8 (пять тысяч семьсот восемьдесят пять целых восемь десятых) га с/х угодий, в т.ч. земельная доля 444 (четыреста сорок четыре) га, для использования в с/х производстве, расположенный по адресу: Саратовская область, Балаковский район, СПК «Новоелюзанский», категории земель - земли с/х назначения, извещает собственников земельных долей о намерении выделить в натуре (на местности) земельный участок в счет указанной доли:

пашня : поле № v-1, площадью 314 га;

пастбища: в районе питьевого пруда для скота юго-восточнее с Новая Елюзань у дороги на с. Комсомольское.

Описание земельных участков и нумерация полей дана в соответствии с планом земель колхоза им. Фурманова (правоприемника СПК «Новоелюзанский») инвентарный №295 экземпляр №68.

Претензии по месту расположения земельных участков принимаются в письменном виде по адресу: Балаковский район, с. Новая Елюзань, администрация Новоелюзанского миниципального образования и в управлении земельных отношений по адресу: г. Балаково, ул. Ленина, 91 (Балаковский центр по операциям с недвижимостью), кабинет 409, тел. 44-07-41

[illegible] Министерство информации [illegible] отношений области, [illegible] министрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
Подписной индекс: 53732
Телефоны:
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница).
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»
Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
тел. 65-40-33. Цена договорная.
Тираж 3600 экз. Заказ 249

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель
Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы
Подписано в печать 18.01.2007 г. по графику в 16.00, фактически в 15.30

БАЛАКОВСКИЕ
ВЕСТИ
№ 3 (3029)
17 ЯНВАРЯ 2007 СРЕДА
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Новостная лента

Восстановят ли проездные для детей?

Дети из многодетных семей и дети-сироты по-прежнему будут получать проездные на троллейбус бесплатно. На январь 2007 года им в общей сложности выдано 883 проездных билета.

Льготные проездные для «просто детей» отменены в связи с тем, что перевозчик – МУП «Балаковоэлетротранс» - не получает компенсации за их реализацию. Компенсация должна осуществляться из областного бюджета, но за два последних года МУП «Балаковоэлектротранс» не получило практически ничего. В итоге после согласования с областным министерством транспорта руководство МУП решило приостановить реализацию льготных проездных. Но, как отметил заместитель главы БМО Вячеслав Косолапкин, вопрос компенсаций не считается окончательно закрытым, следовательно, сохраняется шанс на возобновление продажи льготных проездных билетов для детей

«Бродвей» в Балакове

В наступившем году город должен стать чище.

Из бюджета на благоустройство выделяется порядка 40 млн.рублей, против прошлогодних 15 млн рублей Управление дорожного хозяйства собирается приобрести новую технику. Весной запланировано купить специальную автомашину «Бродвей» для уборки городских улиц. Ее технические параметры позволяют бесперебойно работать и в холод, и в жару

Счета задержались в пути

Жители Кормежского муниципального образования последние 2 месяца получают счета на оплату услуг связи через несколько дней после истечения срока платежа, что влечет за собой уплату пени. Об этом

Всяк тариф хорош по-своему?

Ирина БЛАЖЕНКОВА

Три дня (до 20 января 2007 г.) осталось у балаковцев, чтобы успеть заключить с Балаковским межрайонным узлом электросвязи (БМУЭС) дополнительное соглашение по поводу перехода на новую систему оплаты услуг телефонной связи.

Продолжение на стр.4

Ее технические параметры позволяют бесперебойно работать и в холод, и в жару.

Счета задержались в пути

Жители Кормежского муниципального образования последние 2 месяца получают счета на оплату услуг связи через несколько дней после истечения срока платежа, что влечет за собой уплату пени. Об этом сообщил глава Кормежского МО.

Директор Балаковского филиала ОАО «Волгателеком» С.Денисов подтвердил, что такая проблема существует. Задержка доставки счетов объясняется тем, что «Волгателеком» в целях оптимизации затрат и сокращения численности персонала в сельской местности передал доставку счетов отделениям Сбербанка и Почты России. Но эти организации, видимо, испытывают проблемы с оперативностью. Пени с «опоздавших» счетов будут сняты, заявил С. Денисов, а доставка новых «расчеток» должна пройти своевременно.

Арендная плата не станет ниже

В понедельник заместитель главы БМО Вячеслав Косолапкин прокомментировал решение Собрания депутатов БМО о значительном повышении с 1 января 2007 года ставок арендной платы, вызвавшее возмущение ряда балаковских предпринимателей.

Речь идет о Положении «О порядке предоставления в аренду объектов нежилого фонда, находящихся в собственности БМО». Согласно этому документу, рост арендной платы на муниципальных объектах составил от 10 до 300 процентов (последнее относится к рынкам, арендующим площади в здании по ул. Ленина, 91).

В то же время, отметил В. Косолапкин, согласно информации комитета по управлению имуществом, всего 5% арендаторов после увеличения арендной платы испытывают серьезные трудности в ведении бизнеса и предъявили претензии по этому поводу.

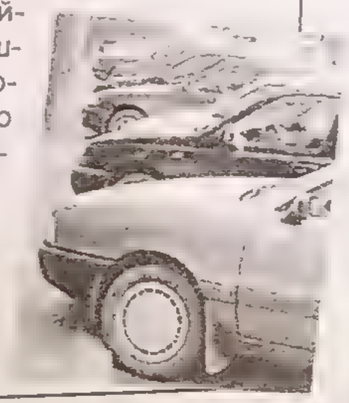
Главная цель увеличения арендной платы - пополнение бюджета БМО, подчеркнул заместитель главы и отметил, что, несмотря на серьезный рост ставок, стоимость аренды площадей в муниципальных помещениях гораздо ниже, чем в среднем по городу. Поэтому изменять свою политику муниципалитет не планирует. «Местная власть не намерена терять деньги», - заявил В. Косолапкин.

Городские новости

Что наметили, то построили

Запланированные 45 тыс. кв. м жилья строители до нового года освоили полностью. 30 декабря был сдан в эксплуатацию очередной жилой дом в 11 микрорайоне.

Однако не все так гладко, как хотелось бы. Руководство Госпожнадзора высказало недовольство по поводу тесноты во дворах новостроек. Как правило, вся свободная территория вокруг домов бывает плотно заставлена автотранспортом жильцов, и в случае пожара ни одна машина с расчетом к дому не подберется. Такая ситуация сложилась из-за того, что дома строятся новые, но по проектам 18-летней давности. В то время у населения еще не было столько автомобилей, как сейчас. Требования нынешнего дня: с каждым новым домом необходимо возводить дополнительную автостоянку. Управление архитектуры и УКС будут решать этот вопрос совместно с ТСЖ домов 84 и 86 по ул. Степная.



Телефонный кабель - под охрану

Головная боль связистов - восстанавливать телефонные линии, потому что кабель стал излюбленной "наживой" у недобросовестных горожан.

В конце декабря более 100 абонентов длительное время остались без стационарной

Сельское хозяйство

У Матвеевского МО есть перспективы

Валентина ШУНИНА

С конца прошлого года сложилась традиция на постоянно действующем совещании при главе администрации БМО главам муниципальных округов рассказывать о проделанной работе. Первым в 2007 году заслушали главу администрации Матвеевского МО В.Кулагина. Он рассказал о том, как живут и трудятся жители Матвеевки и Николевки.

Общая численность населения двух сел составляет 1223 человека, из которых 30 % - пенсионеры и 20% - дети. Всего в этом муниципальном образовании имеется 555 подворий, 5 сельскохозяйственных предприятий. И хотя показатели по производству сельхозпродукции за минувший год по некоторым позициям несколько снизились, перспективы обнадеживают.

Наиболее успешно развивающимися в муниципальном округе считаются два предприятия: КФХ "Ермолаев" и ООО "Вага". Их руководители принимают активное участие в реализации национальных проектов. Так, ООО "Вага" по программе "Ускорение развития животноводства" в настоящее время готовит пакет документов на покупку племенного скота: 100 голов телок мясной породы и 100 голов свиней. А в КФХ "Ермолаев" в прошлом году благодаря нацпроекту обновили семена озимой пшеницы, ячменя, и теперь планируют приобрести элитные семена подсолнечника, проса и яровой пшеницы. Кроме того, здесь завершили реконструкцию коровника на 185 голов и летнего лагеря для скота с улучшенной механизацией на сумму более 200 тысяч рублей. Уже в первом квартале нового года запланировано приобретение 50 голов телок молочной породы.

В минувшем году жители округа, ведущие личное подсобное хозяйство, взяли кредитов на сумму 130 тысяч рублей. Цифра скромная. Жители Матвеевского округа пока занимают выжидательную позицию По словам первого заместителя главы администрации БМО Г.Шестеркина, руководителям МО следует больше уделять внимания разъяснительной работе, особенно в направлении "Стимулирования развития малых форм хозяйствования". Тогда население, имеющее личные подсобные хозяйства, увидит выгоду от участия в реализации национальных проектов. Ведь, пока на селе нет возможности обеспечить всех желающих высокооплачиваемой работой, развитие ЛФХ остается самым актуальным, а их поддержка - очень перспективным делом, потому что из владельцев крепких личных подворий зачастую вырастают преуспевающие фермеры.

Балаковская АЭС эксплуатируется безопасно и надежно

Сводка радиационной обстановки за декабрь 2006 г.

Данные о радиационной обстановке в районе расположения Балаковской АЭС за декабрь 2006 г. свидетельствуют о ее безопасной и надежной эксплуатации.

В минувшем месяце среднесуточный выброс в атмосферу инертных радиоактивных газов (изотопы аргона, криптона, ксенона) и радиоактивного йода-131 имел нулевое значение.

Радиационное состояние поверхностных вод характеризуется следующими показателями: в реке Волге (0,043 Бк/л) и водоеме-охладителе Балаковской АЭС (0,18 Бк/л) суммарная бета-активность не превысила допустимых норм, равно как и по отдельным радионуклидам (по цезию-137 – менее 0,012 Бк/л и в реке, и в водоеме-охладителе при допустимой концентрации в питьевой воде 11 Бк/л, по калию-40 – 0,042 Бк/л в Волге и 0,14 Бк/л в водоеме-охладителе при норме для питьевой воды 22 Бк/л).

Мощность дозы гамма-излучения на местности (промплощадка АЭС, г. Балаково, населенные пункты 30-км зоны наблюдения станции) находится в пределах безопасных фоновых значений 0,07-0,11 микроЗиверт/час.

Год 2007 проходит под знаком Свиньи. Примечательно, что на территории БМО именно в этом году начнется реализация основного этапа программы по развитию свиноводства в рамках приоритетного национального проекта «Развитие АПК».

В ГОД КАБАНА –

Головная боль связистов - **восстанавливать телефонные линии, потому что кабель стал излюбленной "наживой" у недобросовестных горожан.**

В конце декабря более 100 абонентов длительное время остались без стационарной связи, да и в наступившем году ничего не изменилось: 9 января еще 60 абонентов по улицам Гагарина и Садовой были обесточены, потому что любители поживиться тем, что «плохо лежит», срезали в этом районе 60 метров кабеля. Хотя установка повсеместной сигнализации - дело не дешевое, связисты подключают ее везде, где позволяют технические возможности, а где их нет, там четко налажена система оповещения и взаимодействия с органами внутренних дел. Эти меры безопасности дают хороший результат. Милиция по горячим следам неоднократно задерживала преступников. В большинстве случаев кражи совершаются "дебютантами", но среди воров встречаются и рецидивисты. И тех, и других ждет суровое наказание.

Праздники без ЧП

По информации, предоставленной управлением по делам ГО и ЧС БМО, новогодние каникулы в целом прошли достаточно спокойно, в городе и районе чрезвычайных ситуаций не отмечено. Однако совсем без происшествий не обошлось.

Как сообщил начальник управления ГО и ЧС А. Багасин, в течение праздничных дней, с 1 по 8 января, балаковские пожарные совершили более 30 выездов. В эти дни в огне один человек погиб и четверо получили ожоги. За прошедшую неделю пострадавших на пожарах не было.

Также в новом году произошло одно ДТП со смертельным исходом: 2 января на трассе в районе Маянги перевернулся легковой автомобиль, в результате чего водитель машины погиб, а пассажирка получила ранения.

Балаковское УВД также отчиталось о том, что праздники прошли спокойно, тяжких преступлений зафиксировано не было. А за прошедшую неделю сотрудники милиции раскрыли 65 преступлений из 78-ми совершенных, выявили 2290 нарушений ПДД и задержали 52 водителя, находившихся в нетрезвом состоянии.

Год 2007 проходит под знаком Свиньи. Примечательно, что на территории БМО именно в этом году начнется реализация основного этапа программы по развитию свиноводства в рамках приоритетного национального проекта «Развитие АПК».

В ГОД КАБАНА – СВИНЬЯ В ПОЧЕТЕ

Анна ЗАСОРИНА

При стремительном снижении поголовья свиней, которое наблюдалось в последние годы, отрасль была обречена на вымирание. Для сравнения: в 1990 году в районе насчитывалось 31740 голов свиней, а к 2005 году поголовье снизилось в 2,4 раза. Сократилось и количество хозяйств, занимающихся производством свинины. Основными причинами этого стали диспаритет цен и физический износ оборудования на свиноводческих комплексах. Дальнейшая его эксплуатация вела к нарушению режима содержания животных, а за этим стоит спад их продуктивности.

- Рано заносить свинью в Красную книгу, - считает Наталья Джувашкалиева, заведующая сектором животноводства районного управления сельского хозяйства. - Участие в программе «Ускоренное развитие животноводства» в рамках нацпроекта вызывает у сельхозтоваропроизводителей интерес к развитию исконно русской отрасли – свиноводства. Только в минувшем году поголовье этих животных в сельхозпредприятиях и КФХ района увеличилось на 127%. Выращиванием свиней снова занялись животноводы СПК «Просторы-М», КФХ «Виктор», ЗАО «Золотой век» и другие.

Благодаря финансовой поддержке правительства области, у крестьян появилась возможность реконструировать производство и закупать высокопродуктивный племенной скот. В минувшем году приобретено около 500 свиней. В нынешнем году запланировано увеличить количество их на 400 голов. Общая сумма дотации на приобретение племенного скота, полученная сельхозтоваропроизводителями, составляет более 6,5 млн рублей.

Условия, созданные для привлечения в сельхозпроизводство средств, дают крестьянам шанс возродить российскую деревню. Успешно реализуется программа по реконструкции и модернизации помещений для откорма свиней на территории Сухоотрогского муниципального округа. Инвестиционный проект обновления фермы осуществляет КФХ «З. Жамхарян». На эти цели было затрачено 11 млн. рублей кредитных средств. В настоящее время фермером оформлены документы на получение субсидий по возмещению части затрат на уплату процентов по полученным кредитам на сумму 300 тыс. рублей. Вторым этапом модернизации свинокомплекса будет возведение комбикормового завода. На эти цели привлекаются кредитные средства в объеме 20 млн. рублей.

Новаторами в развитии свиноводства считаются работники ОНО ОПХ «Крутое». Именно они первыми в области перешли на крупно групповое содержание свиней в неотапливаемом помещении, что значительно снизило себестоимость производства мяса. Здесь на научную основу поставлена работа по кормоприготовлению, что позволило за год увеличить среднесуточные привесы в среднем по хозяйству с 280 до 343 граммов. Еще одна заслуга специалистов «Крутого» - создание племрепродуктора по крупной-белой свинье, постановка воспроизводства свиней на научную основу. Здесь работает пункт искусственного осеменения животных, используется их межпородное скрещивание. В минувшем году на свинокомплекс из Тверской области было завезено 108 белых свиноматок йокширов. Стоимость одного племенного животного составляет 16 тыс. рублей. Конечно, специалисты хозяйства совместно с учеными сделают все, чтобы эти «золотые» свиньи оправдали затраченные на них деньги. Эта уникальная мясная порода и составит ядро будущего племенного завода «Крутого». «Голубая» кровь здешнего племенного поголовья уже дает реальную прибыль. В 2006 году в сельхозпредприятия района и области было продано 407 голов ремонтного молодняка.

Здесь в перспективе будет построен новый свинокомплекс, ни в чем не уступающий европейскому уровню. Австрийской фирмой «Шауер» уже подготовлена проектно-сметная документация. Комплекс рассчитан на выращивание 11 тыс. свиней. Срок окупаемости предприятия - 4 года.

В ближайшие дни на территории Новониколаевского МО будет заложен первый камень нового свинокомплекса на 250 тыс. голов скота. Инвестиционный проект его осуществляет московская фирма ЗАО «Криэйт-Агрогрупп». Проект предусматривает возведение 2 производственных корпусов племенной фермы станции искусственного осеменения животных, а также убойного цеха, комбикормового завода, других объектов инфрастуктуры. Ввод в эксплуатацию первой очереди предприятия планируется в первом квартале 2008 года. За этот период должны быть пущены в работу один из производственных модулей, все входящие в комплекс строения и объекты инфрастуктуры. Вторая очередь строительства завершится в первом квартале 2009 года. Объем привлекаемых инвестиций составит 4 млрд рублей

Сельское хозяйство

Нет крестьянина без земли

Анна ЗАСОРИНА

Недооформленная земля может оказаться вне закона.

Четыре года назад вступил в силу Закон «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» и дал крестьянам право переоформить земельные доли в земельные участки, тем самым превратив землю из «ничейно-колхозной» в частную собственность. В законе оговорено, что переоформление земельных долей в земельные участки должно закончиться до 27 января 2007 года.

На Всероссийской научно-практической конференции по социально-экономическому преобразованию в сельском хозяйстве России, которая проходила 28 ноября прошлого года в Саратове, председатель комитета по аграрным вопросам Госдумы Геннадий Кулик заверил, что по инициативе депутатов и Совета Федерации РФ срок оформления земли будет продлен. Поправки в закон депутаты Госдумы должны были внести в ближайший месяц, но по сей день правовых документов в адрес начальника балаковского территориального (межрайонного) отдела Управления Россельхознедвижимости по Балаковскому району Алексея Долгова не поступало. Именно поэтому каждый рабочий день А.Долгов начинает с просмотра «Российской газеты» в поиске информации о продлении срока этого федерального закона.

Главного землеустроителя Балаковского района беспокоит, что вне закона окажутся все правовые отношения, в которые вовлечены незарегистрированные в кадастре земли, потеряют силу договоры аренды незарегистрированных земельных участков. Между тем, из 90073 балаковских долей лишь 30% зарегистрированы в органах юстиции. При этом кадастровая оценка земель выполнена на 92% земельных паев. Пакет документов на них передан на регистрацию в органы юстиции.

В последние месяцы работа по переоформлению земельных долей в земельные участки на территории БМО заметно оживилась. В этом немалая заслуга администраций сельских округов. Да это и понятно: от решения земельного вопроса напрямую зависит стабильность всех процессов жизни сельчан. В соответствии с законом «О местном самоуправлении» пополнение бюджета сельских муниципальных округов идет прежде всего за счет земельного налога. Наиболее ответственно подходят к организации работы по подтверждению прав на земельную собственность жители сел Матвеевка, Еланка, Быков Отрог, Натальино, Наумовка. И в этом нет ничего удивительного. Именно на территориях этих округов земельные угодья используются наиболее рационально за счет КФХ и сельхозпредприятий, занимающихся производством сельхозпродукции. Руководители этих хозяйств взяли на себя бремя по оформлению долевой собственности в целом на весь земельный массив, арендуемый ими у пайщиков. При таком раскладе процедура перевода земельных долей в земельные участки значительно удешевляется. К тому же у сельчан отпадает необходимость тратить время на то, чтобы выправить документы на межевание и регистрацию земельных наделов. Стоит сказать, что в последнее время по инициативе парламентариев РФ стоимость процедуры оформления земель в регистрационной палате снизилась в 5 раз.

Владельцы паев, доверив свою собственность на законных основаниях, вправе рассчитывать на определенный размер компенсации за ее использование. В минувшем полевом сезоне фермеры, руководители сельхозпредприятий делились с пайщиками частью прибыли, полученной от использования паевой земли, обеспечивая их продуктами питания и кормами для содержания на личных подворьях животных.

В последнее время на заседаниях межведомственной комиссии при администрации БМО, которая осуществляет координационную работу по оформлению документов на землю, все чаще возникают споры, касающиеся распределения земельных участков на территории сельских округов. Это подтверждение того, что она становится востребованной. Немалым стимулом для развития сельхозпроизводства стало то, что под залог земли, оформленной по всем правилам, сельхозтоваропроизводители теперь имеют возможность получать денежные кредиты. Таким правом уже воспользовался руководитель КФХ «Ермолаев», решивший за счет взятых в банке средств приобрести новую технику.

Все реформы, происходящие в сельском хозяйстве, предваряются самой важной – земельной. Она является главным вектором, но будет ли он указующим для тех, кто не успел оформить свои доли в соответствии с законом? Это будет зависеть от того, продлят ли парламентарии страны сроки переоформления земли в собственность или аренду.

Коммуналка

Долой посредников, даешь оплату напрямую!

Валентина ШУНИНА.

Переговоры между ВоТГК и ЮЖХ по вопросу оплаты за отопление в квартирах горожан вышли на финишную прямую.

С первых дней нового года Комитет жилищного хозяйства и администрации Балаковского муниципального образования вплотную занялись вопросами расчета за теплоэнергию с ОАО «Волжская территориальная генерирующая компания».

До последнего времени комитет жилищного хозяйства был вынужден производить оплату за потребленное населением отопление и горячую воду. По имеющемуся договору коммунальщики рассчитывались с энергетиками за услуги независимо от того, оплачивало их население города или нет. Естественно, такое положение вещей устраивало ВоТГК, но было в ущерб районной казне. Теперь по новому Жилищному кодексу ЮЖХ не имеет права осуществлять эту функцию, а энергетики должны заключить свои договора с ТСЖ, управляющими компаниями или персонально с гражданами. Однако энергетики пока не торопятся работать напрямую с балаковцами, считая, что прежде население должно определиться с формой управления домами.

По словам главы администрации БМО Юрия Игумнова, такая причина отказа, мягко говоря, не совсем понятна. Ведь горэлектросеть, газовая компания, "Водоканал" давно и успешно ведут подобные расчеты с жителями самостоятельно, отказавшись от посредничества ЮЖХ. Администрация БМО уверена, что ВоТГК ничто не мешает на законном основании заключить с балаковцами подобный публичный договор. Счетчики на тепло поставить мало, нужно еще уметь работать с населением.

Как решится вопрос, читайте в следующем номере

Дела ДЕПУТАТСКИЕ

...ные в кадастре земли, потеряют силу договоры аренды незарегистрированных земельных участков. Между тем, из 90073 балаковских долей лишь 30% зарегистрированы в органах юстиции. При этом кадастровая оценка земель выполнена на 92% земельных паев. Пакет документов на них передан на регистрацию в органы юстиции.

...ные участки значительно удешевляется. К тому же у сельчан отпадает необходимость тратить время на то, чтобы выправить документы на межевание и регистрацию земельных наделов. Стоит сказать, что в последнее время по инициативе парламентариев РФ стоимость процедуры оформления земель в регистрационной палате снизилась в 5 раз.

Владельцы паев, доверив свою соб-

...тых в банке средств приобрести новую технику.

Все реформы, происходящие в сельском хозяйстве, предваряются самой важной – земельной. Она является главным вектором, но будет ли он указующим для тех, кто не успел оформить свои доли в соответствии с законом? Это будет зависеть от того, продлят ли парламентарии страны сроки переоформления земли в собственность или аренду.

По словам главы администрации БМО Юрия Игумнова, такая причина отказа, мягко говоря, не совсем понятна. Ведь горэлектросеть, газовая компания, "Водоканал" давно и успешно ведут подобные расчеты с жителями самостоятельно, отказавшись от посредничества ЮЖХ. Администрация БМО уверена, что ВоТГК ничто не мешает на законном основании заключить с балаковцами подобный публичный договор. Счетчики на тепло поставить мало, нужно еще уметь работать с населением.

Как решится вопрос, читайте в следующем номере.

Анонс

Валерия АЛИНА

Этимология названия Балакова точнее то что заложено в его основе - «балак», «балык», «булак»? Об этом и о многом другом вы в скором времени сможете узнать из «Балаковской народной энциклопедии»

Энциклопедия к юбилею

Известный балаковский журналист и краевед с 15-летним стажем Ю. Каргин готовит к юбилею города необычный подарок. Он собирается издать «Балаковскую народную энциклопедию», так как считает не совсем правильным, что Балаково мало кому известен за его пределами, а если и известен, то в лучшем случае как город атомщиков. Разумеется, это несправедливо, ведь история земли балаковской, люди, ее творящие, заслуживают куда большего внимания

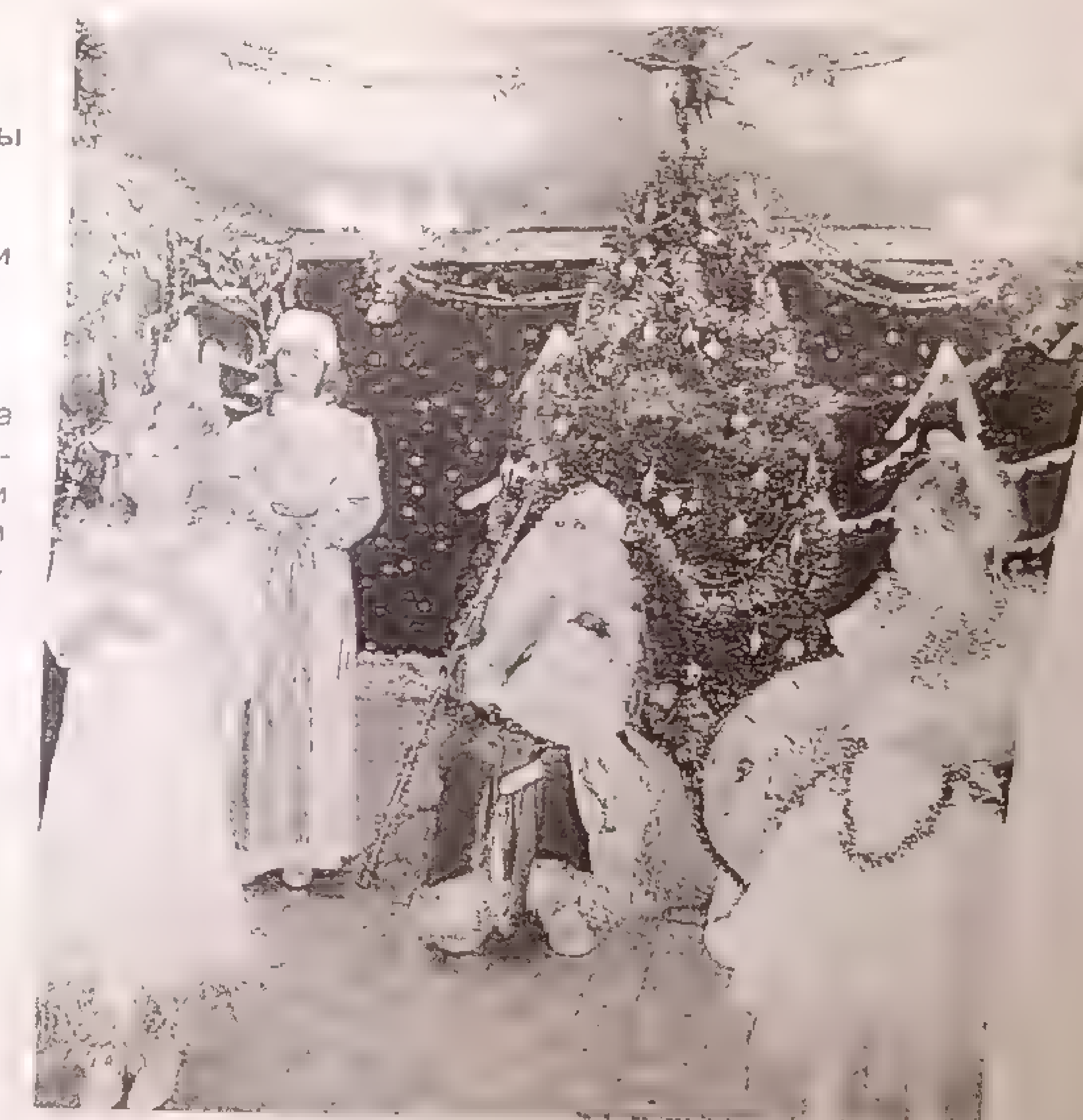
Энциклопедия обещает стать солидным фолиантом, включающим в себя 10 разделов. В них читатель найдет материалы о культуре, истории города, его промышленности, узнает о спортивных достижениях, о людях, которые сделали немало для процветания Балакова. Первое издание энциклопедии будет напечатано 5000-ым тиражом в «Приволжском книжном издательстве» эта книга обязательно появится в каждой балаковской библиотеке. Она обещает быть не столь академичной как, скажем, «Большая советская энциклопедия», ее содержание рассчитано на широкий круг читателей. В энциклопедии легко разберется и найдет для себя много интересного и полезного каждый любознательный человек, будь то школьник, студент или седой старец. Потому в книге о Балакове наряду с научными эссе будут опубликованы и статьи очеркового характера

В название « Балаковская народная энциклопедия» Ю. Каргин вкладывает особый смысл: энциклопедия о народе, для народа и создаваемая самим народом. Последнее дает возможность принять непосредственное участие в создании энциклопедии всем желающим. И особенно тем балаковцам, у которых есть чем поделиться, о чем или о ком рассказать. Для этого требуется не так много: обладая информацией, достойной войти в историю, сообщить о ней Юрию Юрьевичу Каргину, позвонив по рабочему телефону: **33-94-84.**

Дела ДЕПУТАТСКИЕ

Поделись улыбкою своей...

Есть на Руси добрые традиции, основанные на уважении к пожилым людям и внимании к детям. Особенно своевременны они в дни всеми любимых праздников – Нового года и Рождества. Хочется, чтобы в эти дни буквально все были приятно взволнованы и счастливы.



Накануне новогоднего праздника от имени депутата Саратовской областной Думы Е. С. Ефремова были сделаны подарки воспитанникам детских домов № 1 и № 2. Помощник депутата, вручая ребятишкам пакеты со сладостями, был приятно удивлен и обрадован, поскольку дети показали интересные новогодние спектакли, с удовольствием пели и танцевали. Чувствуется, что этому предшествовала длительная подготовка. И хотя дети, чья жизнь проходит в детском доме, - маленькие люди с большими проблемами и сложной судьбой, в дни праздника они были веселы, оригинальны и жизнерадостны. Словно доказали, что вопреки обстоятельствам они интересны и талантливы. В общей сложности воспитанники детских домов получили 95 подарков, а значит, столько же сердец забились чуть быстрее и радостнее. И пусть хоть на миг теплее стало у них на душе, и на лицах появились счастливые улыбки.

В чудесную пору предновогодья 82 сладких подарка были переданы в приют «Забота». Не забыты восемь детей семейного детского дома Щербаковых. Еще 25 новогодних подарков через центр «Милосердие» получили дети, которых воспитывают опекуны.

Также в декабре были доставлены 250 новогодних подарков в Дом ветеранов, что, безусловно, порадовало этих почтенных людей, заслуживающих заботы и внимания.

Л.ЮРКИНА

Ирина МАМОТЬКО

Каждый житель большого города хотя бы раз в день пользуется лифтом. В то же время это полезное и востребованное средство передвижения сегодня напоминает опасную ловушку цивилизации. К сожалению, случаи травматизма людей из-за неисправности лифта имели место и в нашем городе.

Лифты не люди, НО РАБОТАЮТ НА ИЗНОС

В жилом фонде Балакова насчитывается около одной тысячи лифтов. Большая часть из них была введена в эксплуатацию более 25 лет назад, поэтому ежегодно от 40 до 80 лифтов (в 2006 г. – 92), выработавших за это время свой нормативный срок, приходится останавливать и подвергать диагностике. Но каким бы ни было экспертное заключение специалистов Саратовского независимого инженерного центра, а именно они проводят диагностическое обследование, без необходимых средств невозможно заменить устаревшее оборудование или полностью восстановить разграбленные узлы и детали.

С 2000 по 2006 год в Балакове заменили всего шесть лифтов, в то время как выработали свой ресурс несколько сотен. Годами на их капитальный ремонт выделялось, что называется, «три копейки», которых не хватало даже на самое необходимое. Например, только одно экспертное заключение обходится в 5-6 тыс. рублей, а на замену, к примеру, одного лифта сегодня необходимо минимум 700-800 тыс. рублей. Лифты работают на износ, стоит ли удивляться, что они так часто ломаются

Долгое время руководство специализированной лифтовой организации Балакова пыталось привлечь внимание муниципальных властей и депутатов к тяжелейшей ситуации, сложившейся в лифтовом хозяйстве. Дошло до того, что решением арбитражного суда в феврале 2006 г. муниципальное предприятие «Горлифт» было признано банкротом. Ему на смену пришли три общества с ограниченной ответственностью – «Лифтремонт», «Балифт» и «Сервислифт», которые работают между собой на договорной основе. Кто знает, какая печальная участь ожидала бы и их впереди, если бы не понимание со стороны депутатов районного Собрания.

- Нам очень повезло, что осенью прошлого года общегородская проблема с лифтами стала предметом рассмотрения на комитете по бюджетно-финансовой политике Собрания депутатов, – говорит директор ООО «Лифтремонт» В.Никишанов – Благодаря стараниям председателя указанного комитета Михаила Юрьевича Кискина депутаты приняли решение выделить на оздоровление лифтового хозяйства города 3,8 млн рублей. В декабре прошел конкурс, на который было выставлено четыре лота: устройство контуров заземления в шахтах лифтов, монтаж дополнительной защиты от проникновения в шахты посторонних лиц, восстановление обрамления дверей кабин (оно отсутствует на 2800 проемах) и капремонт 17 лифтов В настоящее время активно закупаются необходимые материалы и уже начаты ремонтные работы. Мало того, депутаты районного Собрания обещают в первом квартале 2007 года выделить дополнительно два с половиной миллиона рублей на восстановление диспетчерской связи – она отсутствует в 280 лифтах. Еще один миллион должен пойти на покупку нового лифта взамен полностью вышедшего из строя лифта в 16-этажном доме по ул. Шевченко. Пользуясь случаем, хочу выразить благодарность лично М.Ю.Кискину, а также всем депутатам районного Собрания, которые вникли в проблему и помогли в ее решении.

Вообще, нынешний год должен стать переломным в судьбе обслуживающих лифтовое хозяйство организаций. Хочется думать, что власти и в будущем не оставят их без внимания и будут оказывать помощь не только в критических ситуациях, но и способствовать планомерной модернизация лифтов, выработавших свой ресурс, что позволит избежать катастрофы в лифтовом хозяйстве.

Случай из жизни

3 января в одном из домов по улице Трнавской спасателям пришлось немало потрудиться, чтобы вызволить из лифтового плена врача и больного, которому требовалась срочная госпитализация. Происшествие, к счастью, закончилось благополучно, и врачу удалось вовремя доставить своего пациента в горбольницу. Но раз на раз, как говорится, не приходится...

Всяк тариф

ТАРИФЫ НА УСЛУГИ МЕСТНОЙ ТЕЛЕФОННОЙ СВЯЗИ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ САРАТОВСКИМ ФИЛИАЛОМ ОАО «ВОЛГАТЕЛЕКОМ»

Виды услуг	Тариф, руб
	Для абонентов-	Для абонентов-граждан-

Всяк тариф хорош по-своему?

Окончание. Начало на стр.1

Едва закончились 10-дневные новогодние "каникулы", в пунктах приема оплаты за телефон и в переговорных пунктах появились очереди. Это балаковцы, абоненты БМУЭС, ринулись писать заявления, чтобы с 1 февраля платить за телефон по новым правилам. Как уже неоднократно сообщалось, теперь каждый абонент волен выбрать себе один из трех предложенных тарифов: **повременную оплату (для малоговорящих), комбинированный тариф (для среднеговорящих)** или остаться на **безлимитном тарифе, т.е. на абонентской оплате, если человек говорит много**. Народ хоть и не сильно возмущается, но недовольство все же высказывает. Одни недоумевают, зачем вообще кому-то понадобилось "выдумывать" новую систему оплаты за телефон. Других раздражает сам факт стояния в очередях, от которых все мы уже окончательно отвыкли. Потеряли покой и немощные старики, которым тяжело передвигаться, но которые хотели бы сделать более выгодный выбор.

Всего по городу абонентами Балаковского РУС являются около 45 тыс. человек. Согласно федеральному закону о связи телефонные компании обязаны при наличии технической возможности предоставить своим абонентам право выбора - остаться на абонентский оплате или, если человек мало пользуется телефонной связью, перейти на повременную. В Балакове, где все последние годы телефонная связь активно модернизировалась, полностью став цифровой, такая возможность появилась.

Федеральная служба по тарифам установила минимальный и максимальный предел тарифов на услуги телефонной связи, которые обязаны учитывать все российские регионы. Следует отметить, что для Балаковского МУЭС, который входит в состав ОАО "Волгателеком" (его охват - это несколько областей Поволжья), утверждены предельно низкие тарифы. Это, конечно, плюс. Минус в том, что отведено мало времени (всего 1 месяц, но и тот "разбит" новогодними праздниками) для того, чтобы люди могли спокойно сделать свой выбор. А у нас ведь как всегда - тянем до последнего. По словам начальника Центра обслуживания клиентов Натальи Судаковой, операторы МУЭС работали и в праздничные дни, но клиентов было мало. Сейчас они работают с 8 утра до 8 вечера, но если днем народу приходит очень много, то после 18 часов почти никого нет. Поэтому работающим гражданам лучше решить этот вопрос вечером. Переговорный пункт на пр. Героев вообще работает круглосуточно, где тоже можно подписать дополнительное соглашение. Бланки заявлений связисты заготовили в достаточном количестве, их надо просто заполнить, причем из членов семьи сделать это должен тот, на кого оформлен телефон. Балаковские связисты, дабы облегчить нам выбор тарифного плана, предоставляют горожанам информацию о том, сколько минут те наговорили по телефону в прошлом году. Важно знать: тем, кто желает остаться на абонентской оплате, т.е. платить по-максимуму и не ограничивать себя в телефонных разговорах, никакого заявления писать не надо. На безлимитный тариф с абонентской оплатой автоматически переключат и тех, кто не успеет до 20 января написать заявление. Это можно будет сделать в феврале, но тогда для них новая система оплаты начнет действовать с 1 марта. Надо иметь в виду: первый раз на новый тариф всех переводят бесплатно, за все последующие абоненту придется платить.

Теперь что касается льгот. Сама телефонная компания их не предоставляет, но льготные категории граждан получают денежную компенсацию. Как нам сообщили в управлении социальной защиты населения, в настоящее время в областной Думе депутаты рассматривают законопроект, в соответствии с которым предлагается областным льготникам определить фиксированную сумму компенсации (скорее всего, в размере 105 рублей), не зависимо от того, какой тарифный план человек выбирает.

ТАРИФЫ НА УСЛУГИ МЕСТНОЙ ТЕЛЕФОННОЙ СВЯЗИ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ САРАТОВСКИМ ФИЛИАЛОМ ОАО «ВОЛГАТЕЛЕКОМ»

Виды услуг	Тариф, руб.		
	Для абонентов-юридических лиц и граждан, использующих услуги телефонной связи для нужд иных, чем личные, семейные, домашние и других, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности	Для абонентов-граждан, использующих услуги телефонной связи для личных, семейных и домашних нужд	
		Сеть местной телефонной связи, расположенная в городском поселении	Сеть местной телефонной связи, расположенная в сельском поселении
	(без НДС)	(с НДС)	(с НДС)
1. Предоставление абоненту в постоянное пользование абонентской линии независимо от ее типа, в месяц	140	125	114
1.1. Предоставление абоненту в постоянное пользование абонентской линии независимо от ее типа с использованием спаренной	94	84	76
2. Предоставление местного телефонного соединения абоненту (пользователю) сети фиксированной телефонной связи для передачи голосовой информации, факсимильных сообщений и данных (кроме таксофонов)			
2.1. *При отсутствии технической возможности* осуществления повременного учета продолжительности местных телефонных соединений использованием *абонентской системы оплаты* исходя из среднего объема местных телефонных соединений			
2.1.1. с абонентского номера индивидуального пользования, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п. 1	95	85	76
2.1.2. с абонентского номера при спаренной схеме включения, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п. 1.1	55	85	76
2.1.3. с абонентского номера, имеющего выход на сеть общего пользования, включенного в учрежденческую телефонную станцию (мини-АТС) по абонентской линии, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п. 1	283	253	228
2.1.4. с абонентского номера коллективного пользования, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п. 1		169	169
2.2. При наличии технической возможности осуществления повременного учета продолжительности местных телефонных соединений с использованием повременной системы оплаты местных телефонных соединений			
2.2.1. За минуту местного телефонного соединения взимается дополнительно плата к п. 1, п. 1.1 С 07.00 до 23.00 С 23.00 до 07.00	0,22 0,19	0,22 0,19	0,16 0,14
2.3. *При наличии технической возможности* осуществления повременного учета продолжительности местных телефонных соединений с использованием *абонентской системы оплаты* местных телефонных соединений исходя из максимального объема потребления услуг			
2.3.1. За неограниченный объем местных телефонных соединений, взимается дополнительно к тарифам, указанным в п.1, п. 1.1.		170	76
2.4. *При наличии технической возможности* осуществления повременного учета продолжительности местных телефонных соединений с использованием *комбинированной системы оплаты* местных телефонных соединений			
2.4.1. За базовый объем местных телефонных соединений в размере 380 минут в месяц, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п.1, п. 1.1		85	60
2.4.2. Сверх базового объема местных телефонных соединений за минуту соединения, взимается дополнительно плата к тарифам, указанным в п.2.4.1		0,19	0,14

Знай НАШИХ!

Девять из десяти - в "яблочко"

Валентина ШУНИНА

В декабре в Саратове подведены итоги ежегодного областного конкурса "Предприниматель Саратовской губернии" в 17-ти номинациях. От Балакова в нем принимали участие десять бизнесменов, девять из которых были удостоены дипломов I-й и II-й степеней.

Наши земляки впервые стали участвовать в таком масштабном конкурсе два года назад; тогда из троих участников удостоились наград двое. На этот раз от Балакова рискнули выставить свои кандидатуры 10 предпринимателей. И, как оказалось, не зря: девять из них получили дипломы в 8-ми номинациях. В отделе по развитию потребительского рынка администрации БМО пояснили, что участников могло быть и больше. Достойных в Балакове много, но подготовительная "канитель" отнимает много драгоценного времени у деловых людей. Нужно собрать солидный пакет документов. Заполнить информационную карту, отражающую объемы производства, темпы роста, суммы годовой прибыли, численность работников, их средний заработок и многое другое. Организаторы конкурса не забыли даже про налоговые отчисления, соблюдение условий и охрану труда и благотворительную деятельность предпринимателей. Словом, быть конкурсантом - дело хлопотное, и поэтому чиновникам торгового отдела администрации района приходилось уговаривать предпринимателей, объясняя, насколько престижно для них участие в столь солидном мероприятии. Да и просто интересно, как выглядят наши предприниматели на областном уровне.

Церемония награждения всегда проводится в Саратове с участием областного правительства. Вот и на этот раз 26 декабря награждали победителей и призеров конкурса так же пышно и торжественно. Примечательно, что со всей области только балаковская команда была самая многочисленная и результативная.

Балаковские предприниматели, победившие в областном конкурсе «Предприниматель Саратовской губернии»

В НОМИНАЦИЯХ:

"САМОЕ ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ ПРЕДПРИЯТИЕ"
диплом I-й степени - В. Рыпалов
диплом II-й степени - С. Анохин

"НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫЙ ИНВЕСТОР"
диплом I-й степени - О. Шокуров

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ"
диплом I-й степени - А.Шестункин

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА"
диплом II-й степени - И..Тулубаева

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ"
диплом II-й степени - Л. Захарова

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ БЫТОВЫХ УСЛУГ"
диплом II-й степени - В. Исаев

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ ПЕРЕРАБОТКИ"
диплом II-й степени - В.Кулагин

"МЛОДОЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ"
диплом II-й степени - С.Цапов

Обладатель диплома II-й степени в номинации "Предприниматель Саратовской губернии в сфере переработки"

Василий Петрович КУЛАГИН

В. П. Кулагин - успешный предприниматель, который не один год работает в сельском хозяйстве по, так называемому, принципу замкнутого цикла: занимается выращиванием кормов, разводит скот, перерабатывает мясо, выпускает полуфабрикаты и реализует их на рынках и в магазинах города. Василий Петрович - человек дела, во всем привык полагаться только на себя. В конкурсах участвовать не любит, не видит от них особой отдачи, считая это мероприятие рекламной акцией. Больше пользы для тружеников села, на его взгляд, не от конкурсов, а от практических семинаров. Лишь одно, по мнению Василия Петровича, заинтересовало его в прошедшем конкурсе - это возможность помериться силами с предпринимателями из других районов, потому и принял он в этом мероприятии участие, на призы и почести не рассчитывая....

Для Кулагина ушедший год на награды оказался "урожайным": недавно губернатор вручал ему приз как лучшему в области предпринимателю, вырастившему самый богатый урожай кукурузы. А в конкурсе "Предприниматель губернии-2006" он занял второе место как один из лучших переработчиков.

Обладательница диплома II степени в номинации «Предприниматель Саратовской губернии в сфере туризма»

Ирина Михайловна ТУЛУБАЕВА

И.М. Тулубаева пришла в туристический бизнес 25 лет назад. Она вспоминает, как в советские времена наш город принимал по 15 туристических групп ежедневно. Все гостиницы города, а порой и общежития, были заполнены приезжими. В современном Балакове туризм процветает, его жители часто выезжают в другие города России, за границу. Но, увы, город пока не может достойно принять у себя гостей. Для этого не

Обладательница диплома II-й степени в номинации "Предприниматель Саратовской губернии в сфере общественного питания"

...информаци-
...ю карту, отражающую
объемы производства, темпы
роста суммы годовой прибы-
ли, численность работников,
их средний заработок и многое
другое Организаторы конкурса

26 декабря награждали победителей и призеров конкурса так же пышно и торжественно. Примечательно, что со всей области только балаковская команда была самая многочисленная и результативная

"ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ В СФЕРЕ ПЕРЕРАБОТКИ"
диплом II-й степени - В.Кулагин

"МОЛОДОЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ"
диплом II-й степени - С.Цапов

Обладательница диплома II степени в номинации «Предприниматель Саратовской губернии в сфере туризма»

Ирина Михайловна ТУЛУБАЕВА

И.М. Тулубаева пришла в туристический бизнес 25 лет назад. Она вспоминает, как в советские времена наш город принимал по 15 туристических групп ежедневно. Все гостиницы города, а порой и общежития, были заполнены приезжими. В современном Балакове туризм процветает, его жители часто выезжают в другие города России, за границу. Но, увы, город пока не может достойно принять у себя гостей. Для этого необходимо серьезно заняться его благоустройством, нужны хорошие пляжи, развлекательные центры. Ирина Михайловна уверена, что развитие туристического бизнеса даст городу многое. Прежде всего, его дальнейшее развитие оживит торговлю и принесет неплохую прибыль в казну. Северяне, жители Сибири очень любят отдыхать на берегах Волги, а у нас красивых мест предостаточно. Ирина Михайловна мечтает наладить двустороннюю связь, чтобы не только балаковцы выезжали за пределы своей малой родины, но и наш город принимал туристов со всех уголков страны и мира.

Награду, которую вручил И. М. Тулубаевой министр, она считает очень почетной. Это значит, что туризм в Балакове развивается достойно. Ирина Михайловна убеждена, что теперь у всего коллектива турагенства «Ирис» есть стимул добиться в наступившем году еще большего успеха, принять участие в следующем конкурсе и обязательно победить.

Обладательница диплома II-й степени в номинации "Предприниматель Саратовской губернии в сфере общественного питания"

Людмила Петровна ЗАХАРОВА

В общественном питании Л П Захарова работает уже более 20-ти лет 10 из них занимается организацией детского питания Последние 4 года работает как индивидуальный предприниматель. По словам Людмилы Петровны, это очень сложно и ответственно. Процесс приготовления пищи, пожалуй, можно сравнить с медицинской деятельностью. Ведь представителям той и другой профессии люди вверяют свое здоровье.

К предложению поучаствовать в конкурсе Людмила Петровна поначалу отнеслась без внимания, но педколлектив лицея №1, столовую которого Захарова взяла под свое крыло еще четыре года назад, изменил ее отношение к этому мероприятию и даже помог подготовиться к конкурсу. "Отправив в Саратов месяц назад необходимые документы, - рассказывает Л. Захарова, - я забыла о конкурсе". И вспомнила лишь тогда, когда узнала о награде. Это известие оказалось для меня полной неожиданностью, а столь престижную награду я воспринимаю, как признание того, что наш небольшой коллектив работает в правильном направлении. Мне очень приятно, что труд замечен и оценен по достоинству"

МЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ! Ваш труд способствует развитию нашего муниципального образования, а значит, делает нашу жизнь лучше!

Выписка из протокола заседания единой Комиссии Комитета здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования от 10 января 2007 г. 10.00

Заказчик: Комитет здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования, МУЗ «Центральная районная поликлиника» г. Балаково.

Повестка дня: 1. Рассмотрение заявки на участие в конкурсе на размещение заказа: по приобретению нежилого помещения за счет местного бюджета для нужд МУЗ «Центральная районная поликлиника» города Балаково Саратовской области в 1 квартале 2007 года в соответствии с пунктом 2 ст. 27 ФЗ № 94 от 21.07.2005 г.

2. Подведение итогов по открытому конкурсу.

Решили: руководствуясь п. 2 ст. 27 ФЗ № 94 от 21.07.05 г:

1. Допустить к участию в конкурсе ОАО «Балаковорезинотехника». Направить участнику размещения заказа, подавшему заявку на участие в конкурсе и признанному участником конкурса, уведомление о принятом единой комиссией решении.

2. Признать конкурс несостоявшимся и ОАО «Балаковорезинотехника» единственным участником размещения заказа (п. 4 ст. 27 ФЗ №94 от 21.07.05г.).

3. Разместить заказ у единственного исполнителя на основании п. 8 ст. 55 ФЗ № 94 и передать ОАО «Балаковорезинотехника» проект контракта на условиях и по цене, предусмотренных заявкой на участие в конкурсе и конкурсной документацией. Заключить контракт на сумму 450 000 руб. как с единственным исполнителем.

4. Разместить протокол допуска на сайте Правительства Саратовской области и сайте Балаковского муниципального образования в день его подписания.

Решением единой комиссии Комитета здравоохранения Администрации Балаковского муниципального образования от 09.01.2007 г. на основании п. 3 ст. 24 ФЗ №94 от 21.07.05 г. внесены изменения в пункт 12 извещения о проведении открытого конкуса (размещенного 27.12.06 г. на сайте Администрации Балаковского муниципального образования), пункт 9 извещения о проведении открытого конкуса (размещенного 27.12.06 г. на сайте Правительства Саратовской области) и в пункт 7 раздела 1.3 конкурсной документации: «Оценка заявок на участие в конкурсе единой комиссией по результатам голосования на основе экспертной оценки по спектру услуг и наилучшим условиям исполнения муниципального контракта», в пункте 7.3 раздела 7 исключить критерии оценки по открытому конкурсу: по страхованию гражданской ответственности владельцев транспортных средств ЛПУ и КЗ АБМО за счет бюджетных и внебюджетных средств в 2007 году.

Комитет жилищного хозяйства (Служба заказчика) администрации БМО сообщает, что в протоколе №1 от 28.12.06 г. заседания единой комиссии Комитета ЖК, опубликованом в газете «Балаковские вести» №104 от 29.12.06 г., допущена ошибка. Повестку дня протокола следует читать в редакции: рассмотрение и оценка котировочных заявок на капитальный ремонт лежака канализации по адресу: ул.Ленина, 98.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии со ст. 34 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом БМО информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков:

- для размещения детских аттракционов в г.Балаково, детский парк, ул.Факел Социализма, площадью 0,1300 га, по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 30, 31 Земельного кодекса РФ от 25 октября 2001 года Комитет по управлению имуществом БМО информирует население о предстоящем предоставлении земельных участков для ведения личных подсобных хозяйств (приусадебные земли) в Балаковском районе с.Подсосенки:

- по ул.Фабричная – 13 участков площадью1600 кв.м каждый;
- по ул.Пр.Дачный – 3 участка площадью 1600 кв.м каждый;
- по ул.Новоселов, 58 – площадью 2000 кв.м по заявлениям физических лиц. А также:
- для размещения токарного цеха в Балаковском районе, с.Натальино, в районе гаражей им.К.Маркса площадью 4000 кв.м по заявлению физического лица.

В соответствии со ст. 10 ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» Комитет по управлению имуществом БМО информирует население о предстоящем предоставлении земельного участка с/х назначения из фонда перераспределения (пашни) в Балаковском районе, в границах Новополеводинского МО площадью 58 га по заявлению физического лица.

С читателем делятся

Растим защитников Отечества

Четвертый год подряд в СОШ с. Новополеводино проводятся соревнования, посвященные памяти героя-земляка М.С.Волкова - полного кавалера орденов Славы.

На этот раз в качестве участников на мероприятие приехали гости из балаковской школы №14 и курсанты учебного центра УВД Саратовской области.

Соревнования начались после торжественного поднятия флага России. Школьники наравне с курсантами состязались в челночном беге, подтягивании, отжимании, качании пресса и стрельбе. Буквально с первых минут все ощутили накал самой настоящей борьбы. Дух соревнования проник и в сердца болельщиков и те, стоя, с криками и свистом, болели за свои команды.

Когда судьи приступили к окончательному подсчету очков, зрители смотрели показательные выступления курсантов милиции. Сельские мальчишки завидовали тому уменью, с которым курсанты демонстрировали приемы рукопашного боя, силовые упражнения, разбивали головой, ногами и руками доски. Наконец, наступил самый торжественный момент – награждение. Первое место в командном зачете заняли учащиеся школы №14, второе место – у школьников с. Новополеводино. Поступив как истинные джентльмены, команда курсантов милиции пропустила вперед учащихся и заняла третье место Победители получили грамоты, ценные призы и сладкие подарки. В личном зачете победителями стали: Стрепнев Артем, Неволин Александр, Городнев Александр и Мантопта Максим (все из СОШ № 14), Дудниченко Александр, Полышев Иван, Ейник Александр, Давыдов Василий (с. Новополеводино). Так что можно с гордостью сказать, что мальчишки готовы к службе в армии.

В том, что соревнования состоялись, большая заслуга сына нашего прославленного земляка – Волкова Н.М. Николай Михайлович, не жалея ни времени, ни собственных средств, делает все от него зависящее, чтобы будущие защитники Родины росли настоящими патриотами своей страны. Администрация, учащиеся и педагогический коллектив новополеводинской школы выражают благодарность за организацию и проведение соревнований Волкову Н.М. и за спонсорскую помощь генеральному директору ЗАО «Молоко Поволжья» В.К.Жукову и желают им крепкого здоровья, семейного счастья.

Педколлектив и учащиеся СОШ
с. Новополеводино

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА ПО БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Максимальное количество составляет 26 баллов, за выявленные недостатки и неисправности с показателя снимается указанное количество баллов.

1. Год выпуска в таблице «Список транспортных средств, прошедших допуск на право работы по маршрутам БМО» определяется по техническому паспорту.

Автобусы марки:

ПАЗ		Газель	
до 1992 г.	-5 б.		
1993-5 г.г.	-4 б.	до 1997 г. - 5 б.	
1996-8 г.г.	-3 б.	1997-08 г.г. - 4 б.	
1999-01 г.г.	-2 б.	1999-00 г.г.-3б.	
2002-04 г.г.	-1б.	2001-02 г.г.-2 б.	
2005-07 г.г.	-0б.	2003-04 г.г. - 1 б.	
		2005-07 г.г. - 0 б.	

2. Внешний вид

Максимальное количество - 3 балла

2.а. Состояние зеркалов заднего вида и остекления салона - 1
2.б. Наличие повреждений, лакокрасочное покрытие кузова - 1
2.в. Состояние бамперов - 1

3. Экипировка автобуса

Максимальное количество - 5 баллов

Проверяется наличие и состояние:

3.а. Указателей маршрутов и информации о действующем тарифе; правила перевозки пассажиров на проезд и провоз багажа; перечень категорий льготных пассажиров - 1
3.б. Лицензионной карточки, визитной карточки водителя и кондуктора, предпринимателя и предприятия - 1
3.в. Расписание (маршрутный лист) - 1
3г. Двух огнетушителей - 1
3.д. Двух аптечек, знак аварийной остановки - 1

4. Состояние дверей

Максимальное количество - 2 балла

4.а. Проверяется работа передних дверей, уплотнителей - 1
4.б. Задних дверей, состояние запирающих механизмов, уплотнителей - 1

5.Состояние салона

Максимальное количество - 5 баллов.

Проверяется состояние:

5.а.Подножек - 1
5.б.Настила пола - 1
5.в.Поручней - 1
5.г.Сидений - 1
5.д Освещения салона - 1

6. Состояние стеклоочистителей и стеклоомывателя

Максимальное количество - 3 балла

Не работают или отсутствуют:

6.а. стеклоочиститель правый - 1
6.б. стеклоочиститель левый - 1
6.в. стеклоомыватель - 1

7. Внешние световые приборы

Управление образования администрации Балаковского муниципального образования объявляет открытый конкурс.

Форма торгов	Открытый конкурс
Наименование заказчика	управление образования администрации Балаковского муниципального образования Саратовской области
Место нахождения	413840 г. Балаково, Саратовская обл., ул. Факел Социализма, 9 Б
Почтовый адрес и адрес электронной почты	umc@balakovo.san.ru
Номер контактного телефона	8 (8453) 44-12-82, 8 (8453) 44-43-33 (факс) 44-02-13 (факс)
Источник финансирования	Бюджет
Предмет контракта	Организация общественного питания учащихся в школьных столовых для нужд образовательных учреждений города Балаково Саратовской области (МОУ сош №№ 3, 6 города Балаково Саратовской области): организация завтраков, горячего питания в группах продленного дня
Краткое описание работ, товара (объем выполняемых работ,	

3	Источник финансирования	Бюджет
4	Предмет контракта Количество поставляемого товара (объем выполняемых работ, оказываемых услуг) Краткая характеристика товара (работ, услуг)	Организация общественного питания учащихся в школьных столовых для нужд образовательных учреждений города Балаково Саратовской области (МОУ сош №№ 3, 6 города Балаково Саратовской области): организация завтраков, горячего питания в группах продленного дня
5	Место поставки товара (выполнения работ, оказание услуг). Условия и сроки *(периоды)* поставки товара (выполнения работ, оказания услуг)	образовательные учреждения города Балаково Саратовской области ЛОТ № 1 Сош № 3 ул. Волжская, 39 ЛОТ № 2 Сош № 6 ул. Комарова, 115 05.03.2007 г. – 31.05 2007 г
6	Форма оплаты товаров (работ, услуг) Сроки и порядок оплаты товара (работ, услуг)	безналичный расчёт без авансирования по мере выделения бюджетных средств.
7	Начальная цена контракта	№ лота / Начальная цена муниципального контракта по лоту (руб.) ЛОТ № 1 — 53486,00 ЛОТ № 2 — 60348,00
8	Срок, место и порядок предоставления конкурсной документации Официальный сайт, на котором расположена документация Размер порядок и сроки внесения платы за предоставления документации (если такая установлена)	413840 г. Балаково, Саратовская обл., ул. Факел Социализма, 9 Б, каб № 8 с 18 января 2007 г. с 08.00. (время московское) в рабочие дни по письменному заявлению www admbal ru, www saratov.gov ru «газета Балаковские вести» не взимается
9	Критерии оценки заявок	Экспертно-балльный метод оценки Цена продуктового набора и стоимость услуги по приготовлению пищи, обслуживание и текущий ремонт технологического оборудования, условия оплаты
10	Место и порядок подачи заявок Даты начала и окончания подачи заявок на участие в открытом конкурсе	413840 г. Балаково, Саратовская обл., ул Факел Социализма, 9 Б, каб № 30 конкурсные заявки должны быть поданы в письменной форме в запечатанном конверте с «18» января 2007 г до «19» февраля 2007 года 09.00 (время московское)
11	Место, дата и время вскрытия конвертов с заявками	413840 г. Балаково, Саратовская обл., ул. Факел Социализма, 9 Б, актовый зал «19» февраля 2007 года 09.00 (время московское)
12	Место и дата рассмотрения заявок	«20» февраля 2007 года 09.00 (время московское)
13	Место и дата подведения итогов конкурса	«21» февраля 2007 года 09 00 (время московское)
14	Преимущества организациям инвалидов, учреждениям уголовно-исполнительной системы (если они установлены)	Не установлено
15	Размер обеспечения заявки на участие в открытом конкурсе, срок и порядок внесения средств в качестве обеспечения такой заявки, реквизиты счета для перечисления указанных денежных средств, если данное требование установлено	Не установлено
16	Размер обеспечения исполнения государственного или муниципального контракта Срок и порядок предоставления обеспечения, если оно установлено	Не установлено

5.г.Сидений - 1
5.д. Освещения салона

6. Состояние стеклоочистителей и стеклоомывателя
Максимальное количество - 3 балла
Не работают или отсутствуют:
6.а. стеклоочиститель правый - 1
6.б. стеклоочиститель левый -1
6.в. стеклоомыватель

7. Внешние световые приборы
Максимальное количество - 3 балла
7.а. Не работают, повреждены фары, указатели поворота -1
7.б. Не работают, повреждены габаритные огни, фонари заднего хода -1
7.в. Не работает звуковой сигнал

Примечание:
при неисправности любой из дверей автобус к оценке его состояния по балльной системе не допускается до устранения неисправности.

Выписка из протокола №15 заседания котировочной комиссии МУЗ «Детская городская поликлиника»

Заказчик: МУЗ «Детская городская поликлиника» 27 декабря 2006 г.-08:30 (время московское)
г.Балаково
Повестка дня:
1. О рассмотрении котировочных заявок на приобретение оборудования для эндоскопического кабинета МУЗ «Детская городская поликлиника» за счет бюджетных средств на четвертый квартал 2006 г. на соответствие требованиям, предъявленным в запросе котировок.
2. О выборе победителя.

Котировочная комиссия рассмотрела котировочную заявку на соответствие требованиям, установленным в извещении о запросе котировок, оценила ее и приняла следующее решение:

1. Признать котировочную заявку от ООО «Промед» по лоту №11 несоответствующей требованиям, указанным в извещении о проведении запроса котировок (п. 3 ст. 47 ФЗ №94).

2. Признать котировочные заявки от ООО «Промед» по лотам №№1, 6, 9 соответствующими требованиям, указанным в извещении о проведении запроса котировок (п. 3 ст. 47 ФЗ №94).

II. В соответствии с п.6 ст. 46 гл.4 ФЗ №94-ФЗ, в случае, если после дня окончания срока подачи котировочных заявок, указанного в извещении о продлении запроса котировок не подана дополнительно ни одна котировочная заявка, заказчик обязан заключить контракт с участником размещения заказа, подавшим такую заявку.

Решили: заключить контракт с ООО «Промед» по лотам №№ 1, 6, 9 на сумму 91260, 00 руб. и разместить итоговый протокол на сайте БМО и в газете «Балаковские вести».

ГРАФИК

приема граждан по личным вопросам руководителями администрации БМО в приемной граждан администрации на январь 2007 года .

Дата	Время	Ф.И.О., должность ведущего прием
18 01 22 01 29 01 30 01	с 15.00 до 17.00 с 15.00 до 17.00 с 15:00 до 17:00 с 15.00 до 17.00	**Сайфудинов А.Р.** – зам.главы администрации БМО по социальным вопросам **Игумнов Ю.М.** – глава администрации БМО **Галицин А.Ю.** – зам.главы администрации БМО по вопросам экономики и потребительскому рынку **Шестеркин Г.И.** – первый заместитель главы администрации БМО

УВЕДОМЛЕНИЕ

В соответствии со статьей 63 пункт 6 закона Саратовской области «О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области» ООО «Наша типография» сообщает о своем участии в дополнительных выборах в Совет муниципального образования г.Балаково по избирательным округам №№5,13, назначенных на 11 марта 2007 года, и о готовности предоставить свои услуги по изготовлению агитационных печатных материалов на следующих условиях.

ризография «Снегурочка» 80 г/м А4 1+ 0 430 руб. за 1000 экз.
ризография «Снегурочка» 80 г/м А4 2+ 0 600 руб. за 1000 экз.
ризография «Снегурочка» 80 г/м А3 2+ 0 1200 руб. за 1000 экз
Адрес: ул. Титова, 61, здание автошколы «РОСТО», тел. 30-3606

Телепрограмма 22.01-28.01

ПОНЕДЕЛЬНИК 22 ЯНВАРЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Криминальная Россия.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 Жди меня.
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 «Город погибших самолётов».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Если верить в судьбу».
00.40 «Гении и злодеи».
01.10 «Стань моими глазами».
01.45, 03.05 **Х/ф «Американский психопат».**
03.20 **Х/ф «Преступный образ жизни».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Смерть в седле. Ипподром».
09.35 **Х/ф «Продлись, продлись, очарованье...»**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
11.50 «Аншлаг и Компания».
12.50 «Частная жизнь».
13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести. Дежурная часть.
14.40 **Х/ф «Варенька».**
17.20 Местное время. Вести-Московская область.
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой»**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 **Т/с «Двое из ларца».**
23.15 «Городок».
00.15 «Вести+».
00.35 «Честный детектив».
01.05 «Синемания».
01.40 Дорожный патруль.
01.50 **Х/ф «Здесь твой фронт».**
03.10 «Евроньюс».

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Следствие вели...»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня».
10.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос».
13.30, 04.00 **Т/с «Сыщики-4».**
15.30, 18.30, 21.45, 05.35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.20, 19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
20.50 **Т/с «Слепой-2».**
22.40 **Т/с «Сталин. Live».**
23.40 **Т/с «Молодые и злые».**
00.40 «Школа злословия».
01.35 **Х/ф «Любовь не стоит ничего».**
03.15 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».

Крупная сеть обувных супермаркетов в связи с открытием магазина в г. Балаково
ЦентрОбувь
ПРИГЛАШАЕТ
• ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА
• ТОВАРОВЕДОВ-ОПЕРАТОРОВ
• ПРОДАВЦОВ-КАССИРОВ
• КОНТРОЛЕРОВ ТОРГОВОГО ЗАЛА
• ПРОДАВЦОВ
• УБОРЩИЦ
sana71@yandex.ru, тел: 740-780, 8-903-386-85-77 (Оксана Анатольевна).

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Возврата нет».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.20 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «Постскриптум».
13.05 Момент истины.
13.50 Деловая Москва.
15.00 М/ф «Зима в Простоквашино», «Как обезьянки обедали».
15.30 **Х/ф «Сеанс гипноза для Адольфа Гитлера».**
16.15 «Репортер».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 «Вальпургиева ночь» из цикла «Доказательства вины».
22.10 **Т/с «Участок».**
23.20 «В центре внимания».
00.40 **Т/с «Одно дело на двоих».**
01.35 **Х/ф «Мертвец идет».**
03.30 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**
05.15 М/ф «Детство Ратибора», «Храбрый олененок».

ТНТ 05.45, 19.30, 00.20 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Ракетная мощь».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнбери».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Предприниматель.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Школа ремонта».
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
15.15, 02.20 **Х/ф «Маленькие негодяи».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Няня спешит на помощь.
22.00 **Х/ф «Космический дозор: Эпизод 1».**
23.45 «Дом 2. После заката».
00.55, 03.55 Ночные игры.
01.20 «Дом 2. Любовь».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Кем быть?»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Евгением Гришковцом.
09.30, 17.00 **Т/с «Завтра будет завтра».**
10.30 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-2».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00, 00.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила». «Ударная волна».**
22.00 **Х/ф «Голый пистолет».**
01.00 **Т/с «Части тела».**
01.45 **Х/ф «Действуй, крошка!»**
02.05 **Т/с «Таксист».**
03.35 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**
05.00 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Инопланетяне».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.20, 14.00 Ради смеха.
08.45 «Очевидец».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна Перл-Харбора».
13.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
14.30 М/с «Гриффины».
15.00 «Секретные истории»: «Воры в законе».
16.00 «Невероятные истории».
17.00 Званый ужин.
18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
18.30 **Т/с «Трое сверху».**
19.00 М/с «Симпсоны».
20.00 **Т/с «Боец».**
21.00 **Т/с «Солдаты 8».**
22.00 Частные истории.
00.00 «Мистер Бин».
00.50 Деньги по вызову.

...ВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО ...ИПАЛ...НОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВ...СТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

...26 декабря 2006 г. №3390

...дительных мерах по профилактике ...зорности несовершеннолетних на территории Балаковского муниципального образования

...целях активизации работы по профилакти...семейного неблагополучия и бро...

участников рейда транспортом в соответствии с графиком.

6. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 06.02.2002г. № 286 «О дополнительных мерах по профилактике безнадзорности несовершеннолетних на 2002 год».

7. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования по социальным вопросам Сайфудинова

III.ФУНКЦИИ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА

Оперативный штаб:

-обеспечивает взаимодействие и координацию усилий всех служб, занимающихся профилактикой безнадзорности, для наиболее эффективного решения задач по ликвидации безнадзорности, беспризорности, попрошайничества и бродяжничества на территории Балаковского муниципального образования;

-анализирует ход выполнения Федерального закона от 24 июня 1999г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и пра-

Администрация муниципального образования город Балаково сообщает

О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА

на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы начальника отдела информационных техноло...гий и информационно-аналитического обеспечения администрации муниципального образования город Балаково

Требования к кандидатам

- Высшее гуманитарное образование
- Стаж работы по специальности

8-903-306-65-77 (Оксана Анатольевна).

ТНТ 19.30,

10.30 Т/с «Виола Тараканова»

ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

От 26 декабря 2006 г. №3390

О дополнительных мерах по профилактике безнадзорности несовершеннолетних на территории Балаковского муниципального образования

В целях активизации работы по профилактике безнадзорности, попрошайничества и бродяжничества несовершеннолетних, координации действий всех заинтересованных ведомств и социальных учреждений, расположенных на территории Балаковского муниципального образования, в соответствии с действующим Федеральным законом от 24 июня 1999 года «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить оперативный штаб для усиления борьбы с безнадзорностью несовершеннолетних.

2. Утвердить состав и Положение оперативного штаба согласно приложениям №№ 1,2.

3. Методическое обеспечение по организации работы оперативного штаба возложить на начальника отдела по делам несовершеннолетних Аблязову С.А.

4. Утвердить график проведения рейдов, направленных на профилактику безнадзорности, попрошайничества и бродяжничества несовершеннолетних согласно приложению № 3.

5. Руководителям заинтересованных ведомств, социальных учреждений:

- комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Балаковского муниципального образования (Аблязова С.А.);
- управлению внутренних дел г.Балаково и Балаковского района (Усталов М.С.) (по согласованию);
- управлению образования администрации Балаковского муниципального образования (Логинова Т.В.);
- комитету здравоохранения администрации Балаковского муниципального образования (Стражникова Н.Р.);
- управлению по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму администрации Балаковского муниципального образования (Попутников А.Б.);
- управлению социальной защиты населения Балаковского района министерства здравоохранения и социальной поддержки Саратовской области (Щикунова В.В.) (по согласованию);
- ГУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «забота» (Ермолаева Н.Ф.) (по согласованию);
- ГУ «Балаковский центр социальной помощи семье и детям «Семья» (Бурдина Г.С.) (по согласованию).

принять участие в организации мероприятий согласно приложениям №№ 2,3 и обеспечить участников рейда транспортом в соответствии с графиком.

6. Признать утратившим силу постановление главы Балаковского муниципального образования от 06.02.2002г № 286 «О дополнительных мерах по профилактике безнадзорности несовершеннолетних на 2002 год»

7. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации Балаковского муниципального образования по социальным вопросам Сайфудинова А.Р.

Информировать администрацию Балаковского муниципального образования об исполнении постановления по итогам работы за год.

8. МУП «Информационный центр «Балаковские вести» (Чернышева И.Н.) опубликовать постановление.

Глава администрации Балаковского муниципального образования Ю.М.Игумнов

ПОЛОЖЕНИЕ

об оперативном штабе для усиления борьбы с безнадзорностью несовершеннолетних

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Оперативный штаб по вопросам усиления борьбы с безнадзорностью несовершеннолетних при заместителе главы администрации Балаковского муниципального образования по социальным вопросам – действующий совещательный орган, уполномоченный главой администрации Балаковского муниципального образования:

-оказывать постоянное содействие в реализации требований Федерального закона от 24 июня 1999г. №120 - ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», в реализации муниципальных программ по вопросам профилактики безнадзорности несовершеннолетних.

2.Оперативный штаб призван содействовать принятию эффективных мер, направленных на решение проблем безнадзорности на территории Балаковского муниципального образования.

II.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФУНКЦИИ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА

Основными направлениями деятельности оперативного штаба являются:

1.Обеспечение межведомственного взаимодействия в области:

-социальной защиты семьи, детства;

-выявление безнадзорности, попрошайничества и др.

2.Реализация мероприятий, направленных на снижение уровня безнадзорности, беспризорности, попрошайничества, бродяжничества несовершеннолетних на территории Балаковского муниципального образования.

III.ФУНКЦИИ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА

Оперативный штаб:

-обеспечивает взаимодействие и координацию усилий всех служб, занимающихся профилактикой безнадзорности, для наиболее эффективного решения задач по ликвидации безнадзорности, беспризорности, попрошайничества и бродяжничества на территории Балаковского муниципального образования;

-анализирует ход выполнения Федерального закона от 24 июня 1999г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

-выявляет требующие неотложного решения вопросы, направленные на снижение уровня безнадзорности, беспризорности, попрошайничества, бродяжничества несовершеннолетних на территории Балаковского муниципального образования;

-анализирует эффективность программ, планов, мероприятий по проблемам безнадзорности и профилактике правонарушений несовершеннолетних.

IV.ПОЛНОМОЧИЯ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА

В целях выполнения своих функций оперативный штаб:

-участвует в разработке программ, планов, мероприятий, графиков рейдов по профилактике и снижению уровня безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

-заслушивает информацию руководителей структурных подразделений, отделов, управлений, центров по вопросам выявления, дальнейшего определения безнадзорных и их реабилитации;

-разрабатывает механизм и схему взаимодействия и разграничения полномочий между учреждениями системы профилактики безнадзорности на территории Балаковского муниципального образования.

V.ЗАСЕДАНИЯ И РЕШЕНИЯ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА

1.Заседания оперативного штаба проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в месяц.

Заседание оперативного штаба коллегиально рассматривает и решает вопросы по взаимодействию и разграничению полномочий между учреждениями системы профилактики безнадзорности на территории Балаковского муниципального образования.

2.Решения, рекомендации, поручения оперативного штаба, разработанные на его заседаниях, подлежат обязательному рассмотрению соответствующими учреждениями, управлениями, отделами.

По результатам рассмотрения о принятых мерах в срок, установленный оперативным штабом, соответствующие учреждения, управления, отделы сообщают в оперативный штаб.

Администрация муниципального образования город Балаково сообщает

О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА

на замещение вакантной старшей муниципальной должности муниципальной службы начальника отдела информационных технологий и информационно-аналитического обеспечения администрации муниципального образования город Балаково

Требования к кандидатам:

- Высшее гуманитарное образование;
- Стаж работы по специальности не менее 3 лет, желательно в органах местного самоуправления;
- Опыт руководящей работы;
- Опыт работы в средствах массовой информации, общественных организациях;
- Знание и владение ПК.

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

- личное заявление (по установленному образцу);
- собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы;
- 4 цветные фотографии размером 4х6;
- характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы (при наличии таковой), подписанную руководителем или его заместителем;
- копию паспорта или заменяющего его документа;
- документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию копию трудовой книжки, копии документов об образовании, о повышении квалификации, о присвоении ученого звания, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);
- справку из органов Государственной налоговой службы РФ по месту жительства о предоставлении сведений о полученных доходах и имущественном положении за год, предшествующий конкурсу;
- медицинское заключение о состоянии здоровья (форма 086/У).

Несвоевременное предоставление документов, предоставление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Документы принимаются по адресу: город Балаково ул. Трнавская, 12, кабинет 213 с 14 до 17 часов в рабочие дни в течение двух недель со дня опубликования настоящего объявления. Справки по телефону 62-17-60. Дата проведения конкурса 1 февраля 2007 года. Время проведения 16-00. Место проведения конкурса: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, каб. 203.

Телепрограмма 22.01-28.01

ВТОРНИК 23 ЯНВАРЯ

ОРТ **05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00** Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 «Хилеры Чудеса исцеления».
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели. «Развенчание легенды».
00.40 Ударная сила. «Всевидящий глаз».
01.30, 03.05 Х/ф «Дьявол в голубом платье».
03.30 **Т/с «Дефективный детектив».**
04.10 Д/ф «Штурм в центре Лондона».

РТР 05.00 «Доброе утро. Россия!»
08.45 «Пожар в гостинице «Россия».
09.45, 13.45, 16.40, 19.40 Вести Дежурная часть
10.00, 11.50, 21.15 Т/с «Двое из ларца».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь»
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время. Вести-Московская область
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Тайна борта N1».
00.15 «Вести+»
00.35 **Х/ф «Ярость».**
02.35 Дорожный патруль.
02.55 «Горячая десятка»
03.45 **Т/с «Закон и порядок».**
04.35 **Т/с «Война в доме».**

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.25 «Чистосердечное признание».
11.00 **Т/с «Таксистка-3».**
12.00 «Две правды».
13.30, 20.50 **Т/с «Слепой-2».**
14.30 **Т/с «Жизнь - поле для охоты».**
15.30, 18.30, 21.45, 05.35 «Обзор Чрезвычайное происшествие».
16.30, 01.10 Т/с «Возвращение Мухтара».
19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.40 **Т/с «Сталин. Live».**
23.40 **Т/с «Молодые и злые».**
00.40 «Top gear».
02.45 «Криминальная Россия».
03.15 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».
04.00 Т/с «Фабрика грез».

ТВЦ 06.00 «Настроение»
08.30, 21.15 Т/с «Расплата за грехи».
09.25 **Х/ф «Рано утром».**
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38»
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События
12.00 «В центре внимания».
12.35, 02.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва.
15.00, 05.25 М/ф «А вдруг получится!», «Новогодняя сказка».
15.30, 22.10 **Т/с «Участок».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 Лицом к городу.
23.20 «В центре внимания».
00.40 **Х/ф «Аллан Куотермейн и потерянный город золота».**
03.50 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ 06.00 М/ф «Аист».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Звезда на дороге.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 Запретная зона.
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
15.10 **Х/ф «Космический дозор: Эпизод 1».**
17.00, 21.00 «Дом 2».
19.30, 00.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 Голые стены.
22.00 **Х/ф «Шестой элемент».**
00.00 «Дом 2 После заката».
01.05, 04.20 Ночные игры
01.35 «Дом 2 Любовь»
02.30 **Х/ф «Лулу навсегда».**

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Кто первый?»
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Евгением Гришковцом
09.30, 17.00 **Т/с «Завтра будет завтра».**
10.30 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-2».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00, 00.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила». «Мера пресечения».**
22.00 Х/ф «Голый пистолет 2 1/2. Запах страха».
01.00 **Т/с «Части тела».**
02.00 **Х/ф «Действуй, крошка!»**
02.20 **Т/с «Коварство гор».**
03.55 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**

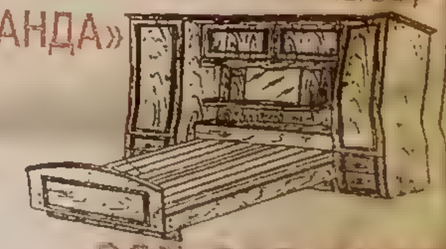
РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Инопланетяне».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты-3».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 **«24».**
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Великие тайны и мифы XX века». «Тайна Рудольфа Гесса».
13.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Гриффины».
15.00, 20.00 **Т/с «Боец».**
17.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00 «Чрезвычайные истории» «Новые амазонки, или Смена пола без операции»
00.00 «Мистер Бин».
00.50 Деньги по вызову.
02.00 **Х/ф «Драка в Бэттл-Крик».**
03.40 Военная тайна.
04.25 Ночной музыкальный канал.
04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна Рудольфа Гесса».

Только 22 и 23 января
от 1000 руб. за кг с 9.00 до 17.00
до 25000 руб. за кг
ПОКУПАЕМ ВОЛОСЫ
в зависимости от длины не короче 27 см (седые и окрашенные от 40 см, оплата согласно прейскуранту)
ЧАСЫ механические наручные, желтые.
ул.Ленина, 91, Дом быта

АВТОСАЛОН DARS Моторс
ОФОРМЛЕНИЕ В КРЕДИТ
МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64,

РЕМОНТ ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
Т.: 33-23-25,
8-905-032-5285

Продам спальный набор «САНДА»

тел. 927-227-9862

АВТОСАЛОН
DARS Моторс
ОФОРМЛЕНИЕ В КРЕДИТ
МЫ ОТКРЫЛИСЬ!
Саратовское шоссе, 11 м-он
Тел. 39-51-81
Автомобили в наличии

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ. ДОСТАВКА
35-14-64,
30-15-85,
30-14-13

РЕМОНТ ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у владельца.
БЫСТРО, ГАРАНТИЯ.
Т.: 33-23-25,
8-905-032-5285

Продам спальный набор «САНДА»

тел. 927-227-9862

тел. 46-87-03, кредит

СРЕДА 24 ЯНВАРЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита Без комплексов»
13.20 **«Понять. Простить».**
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Кукловод».
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости
18.20 **Т/с «Пять минут до метро».**
19.10 «Пусть говорят».
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.30 **Т/с «За все тебя благодарю».**
22.30 «Андрей Ростоцкий. Последние 24 часа».
23.30 Ночные новости.
23.50 Д/ф «Жизнь на грани».
01.00 **Х/ф «Ничего не вижу, ничего не слышу».**
03.05 **Х/ф «Пожар».**

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Челноки. Купить по-русски»
09.45, 13.45, 16.40, 19.40, 04.45 Вести Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 **Т/с «Двое из ларца».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет»
16.00 «Кулагин и партнеры»
17.20 Местное время Вести-Московская область.
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Генерал Власов История предательства».
00.15 «Вести+».
00.35 **Х/ф «Гладиатор по найму».**
02.20 Дорожный патруль
02.35 **Т/с «Закон и порядок».**
03.25 **Т/с «Война в доме».**
03.45 «Евроньюс»

НТВ 06.00 «Сегодня утром»
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.20 «Особо опасен!»
11.00 **Т/с «Таксистка-3».**
12.00 «Две правды»
13.30, 20.50 **Т/с «Слепой-2».**
14.30 **Т/с «Жизнь - поле для охоты».**
15.30, 18.25, 21.45, 05.35 «Обзор Чрезвычайное происшествие».
16.30, 01.10 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей».**
22.40 **Т/с «Сталин. Live».**
23.40 **Т/с «Молодые и злые».**
00.40 «Все сразу!».
02.50 «Криминальная Россия»
03.15 «Совершенно секретно. Информация к размышлению».
04.05 **Т/с «Фабрика грез».**

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Журавушка».**
11.05 «Детективные истории» «Хакеры на тропе войны».
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «В центре внимания».
12.35, 02.50 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва
15.00, 05.35 М/ф «Шел трамвай десятый номер», «Кубик и Тобик».
15.30, 22.10 **Т/с «Участок».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 Д/ф «Засекреченная любовь».
23.20 «В центре внимания».
00.40 **Х/ф «Универсальный солдат».**
04.00 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ 05.45, 19.30, 00.40 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Кулинар.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 Голые стены.
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер»
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе
14.55 **Х/ф «Шестой элемент».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Правила съема.
22.00 **Х/ф «Супербратья Марио».**
00.10 «Дом 2. После заката».
01.15, 04.30 Ночные игры.
01.45 «Дом 2. Любовь»
02.40 **Х/ф «Я тебя люблю».**

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Зай и Чик».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Евгением Гришковцом
09.30, 17.00 **Т/с «Завтра будет завтра».**
10.30 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-2».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины»
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00, 00.30 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Т/с «Убойная сила-2». «Кредит доверия».**
22.00 **Х/ф «Вооружен и опасен».**
01.00 **Т/с «Части тела».**
01.50 **Х/ф «Действуй, крошка!»**
02.10 **Т/с «Коварство гор».**
03.55 **Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».**

РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Инопланетяне».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00, 21.00 **Т/с «Солдаты 8».**
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные
11.00 «Час суда».
12.00 «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна Маты Хари».
13.00, 23.00, 00.15 **Т/с «Друзья».**
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Гриффины».
15.00, 20.00 **Т/с «Боец».**
17.00 Званый ужин
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00, 03.55 Д/ф «Лицо преступной национальности»
00.00 «Мистер Бин»
00.50 Деньги по вызову
02.00 **Х/ф «35 с небольшим».**
04.40 Д/с «Великие тайны и мифы XX века» «Тайна Маты Хари»

ЧЕТВЕРГ 25 ЯНВАРЯ

ОРТ 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 Т/с «Вечный зов».
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.20 Вне закона. «Черная зависть».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Т/с «Пять минут до метро».
19.10 «Пусть говорят».
20.00 Т/с «Сестры по крови».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «За все тебя благодарю».
22.30 Кубок Первого канала. Футбол. ЦСКА (Москва) - «Хапоэль» (Тель-Авив).
00.30 Х/ф «Волшебная страна».
02.20, 03.05 Х/ф «Ночь вампиров».
04.10 Д/ф «Коммандос. Секретная миссия».

РТР 05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Владимир Высоцкий. Французский сон».
09.45, 13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
10.00, 11.50, 21.15 Т/с «Двое из ларца».
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 «Частная жизнь».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
17.20 Местное время. Вести-Московская область.
17.40 Т/с «Обреченная стать звездой».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
23.15 «Мужской разговор. Марк Бернес»
00.10 «Зеркало».
00.30 «Вести+».
00.50 Х/ф «Рой».
03.35 Дорожный патруль.
03.50 Т/с «Закон и порядок».
04.30 «Евроньюс»

НТВ 06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Сегодня»
10.25 «Главная дорога».
11.00 Т/с «Таксистка-3».
12.00 «Две правды».
13.30, 20.50 Т/с «Слепой-2».
14.30 Т/с «Жизнь - поле для охоты».
15.30, 18.30, 21.45, 05.35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
16.30, 01.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.40 «К барьеру!»
23.55 Х/ф «Займемся любовью».
03.05 «Криминальная Россия».
04.05 Т/с «Фабрика грез».

ТВЦ 06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 Т/с «Расплата за грехи».
09.25 Х/ф «Еще раз про любовь».
11.20 «Репортер».
11.30, 14.30, 17.30, 00.25 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 23.55 События.
12.00 «В центре внимания».
12.35, 02.45 Т/с «Одно дело на двоих».
13.50 Деловая Москва.
15.00 Без репетиций.
15.30, 22.10 Т/с «Участок».
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
18.45 Т/с «Страсти по-итальянски-2».
19.50 Д/ф «Неизвестный Высоцкий».
23.20 «В центре внимания».
00.40 «Татьянин день». Праздник московских студентов.
01.55 «Вечерний квартал».
03.55 Т/с «Кордье - стражи порядка».
05.35 М/ф «Наргис».

ТНТ 05.45, 19.30, 00.25 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Ваши деньги.
08.35 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 Необъяснимо, но факт
11.00, 18.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе».
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
14.45 Х/ф «Супербратья Марио».
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Клуб бывших жен.
22.00 Х/ф «Внеземной».
23.55 «Дом 2. После заката».
00.55, 04.10 Ночные игры.
01.25 «Дом 2. Любовь».
02.20 Х/ф «Путешествие в рай».

СТС 06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Первый урок».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 Т/с «Папа на все руки».
08.00, 20.00 Т/с «Кадетство».
09.00, 19.30, 00.00 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 00.28 Настроение с Евгением Гришковцом.
09.30, 17.00 Т/с «Завтра будет завтра».
10.30 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-2».
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
18.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
19.00, 00.30 Т/с «Кто в доме хозяин?»
21.00 Т/с «Убойная сила-2». «Двойной угар».
22.00 Х/ф «Все что угодно ради любви».
01.00 Т/с «Части тела».
01.50 Х/ф «Действуй, крошка!»
02.10 Т/с «Коварство гор».
03.55 Т/с «Дорогая, я уменьшил детей».

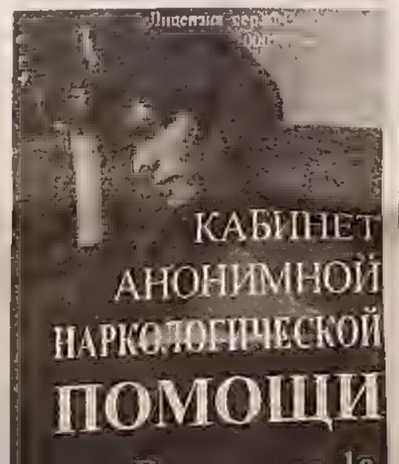
РЕН-ТВ 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Инопланетяне».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30 Т/с «Трое сверху».
08.25, 16.00, 21.00 Т/с «Солдаты 8».
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна организации «Одесса».
13.00, 23.00, 00.15 Т/с «Друзья».
14.00, 18.00 Т/с «Братья по-разному».
14.30 М/с «Гриффины».
15.00, 20.00 Т/с «Боец».
17.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
22.00 «Секретные истории»: «Луна. Иная реальность».
00.00 «Мистер Бин».
00.50 Деньги по вызову.
02.00 Х/ф «Тварь».
03.35 «Невероятные истории».
04.20 Ночной музыкальный канал.
04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна организации «Одесса».

ЛИСТ
типография
Адрес : ул. Минская, 16
тел. 62-10-31, факс: 62-40-57

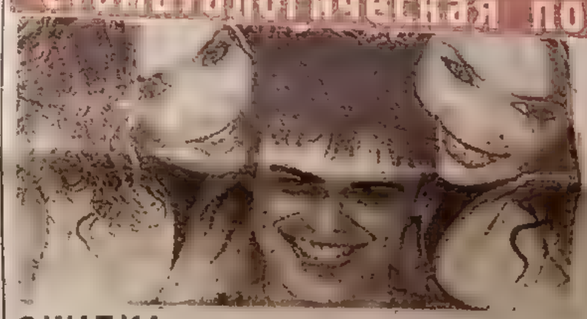
В связи с проведением избирательной кампании по дополнительным выборам в Совет муниципального образования город Балаково по одномандатным избирательным округам №5 и №13 типография "ЛИСТ" ИП Гайдым А.Р. св-во 3046439156000061 (... 04.06.04 г.) предлагает изготовить материалы предвыборной агитации.

А41+0 0,20 – 0,86 руб/шт. А31+0 0,37 – 1,60 руб/шт.
А41+1 0,25 – 1,10 руб/шт. А31+1 0,45 – 1,90 руб/шт.
А24+0 12руб – 19руб/шт. А34+0 7,0 – 40,0 руб/шт.

Изготовление представительской продукции



Стоматологическая поликлиника №1



СКИДКА медработникам и пенсионерам 10%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»

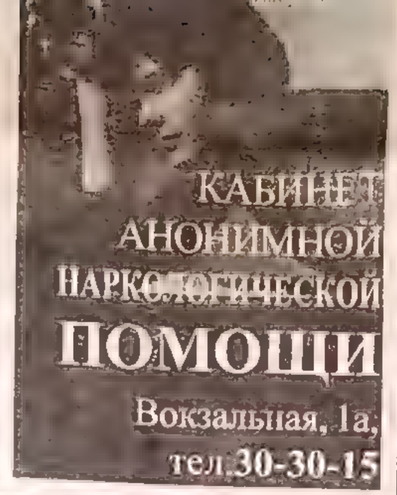
РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением анестетиков импортного пр-ва
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ металлокерамикой
СЪЕМНОЕ И НЕСЪЕМНОЕ

В связи с проведением избирательной кампании по дополнительным выборам в Совет муниципального образования город Балаково по одномандатным избирательным округам №5 и №13 типография "ЛИСТ" (ИП Гайдых А.Р. св-во 304643915600006 1 сер 64 от 04.06.04 г.) предлагает изготовить материалы предвыборной агитации.

А4 1+0	0,20 – 0,86 руб/шт.	А3 1+0	0,37 – 1,60 руб/шт.
А4 1+1	0,25 – 1,10 руб/шт.	А3 1+1	0,45 – 1,90 руб/шт.
А2 4+0	12руб – 19руб/шт.	А3 4+0	7,0 – 40,0 руб/шт.

Изготовление представительской продукции от 1,50-20 руб/шт.

Оборудование: 1. Цифровая полноцветная печать А3
2. Офсетная печать А2
3. Ризография А3



РЕСТАВРАЦИЯ разрушенных зубов с применением анкерных штифтов
ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА и его осложнений
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ: простое, сложное с применением анестетиков импортного пр-ва
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ заболеваний пародонта
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ металлокерамикой
СЪЕМНОЕ И НЕСЪЕМНОЕ протезирование

СКИДКА медработникам и пенсионерам 10%
РЕЖИМ «АнтиСПИД»
МЫ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ!
Лиц. № Д136119, рег. №3490 ЛВД 03 от 30 апреля 2004 г.
тел. 44-00-59

ПЯТНИЦА 26 ЯНВАРЯ

ОРТ
05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости.
05:05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 **Т/с «Вечный зов».**
11.20 «Детективы».
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить»
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка»
15.20 Вне закона.
16.00 **Т/с «Любовь как любовь».**
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят»
19.00 Поле чудес.
20.00 **Т/с «Сестры по крови».**
21.00 «Время».
21.25 «Розыгрыш».
22.30 К Дню рождения Владимира Высоцкого «Своя колея». Концерт
00.20 **Х/ф «Любимцы Америки».**
02.20 **Х/ф «Марс».**
04.00 **Х/ф «Гангстер №1».**

РТР
05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 «Мой серебряный шар. Георгий Бурков».
09.45 «Мусульмане».
10.00, 11.50 **Т/с «Двое из ларца».**
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 14.20, 20.45 Вести-Саратов.
12.50 **Х/ф «Ха».**
13.00 «Городок». Дайджест.
13.30 «Вся Россия».
13.45, 16.40, 19.40 Вести. Дежурная часть.
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры»
17.20 Местное время. Вести-Московская область
17.40 **Т/с «Обреченная стать звездой».**
18.40 **Т/с «Ангел-хранитель».**
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Юрмала». Международный фестиваль юмористических программ
23.15 Концерт Александра Серова.
01.35 **Х/ф «Пробуждение смерти».**
03.30 Дорожный патруль
03.45 **Т/с «Закон и порядок».**
04.30 **Т/с «Война в доме».**
04.55 «Евроньюс»

НТВ
06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Наше все!»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
10.25 «Авиаторы»
11.00 **Т/с «Таксистка-3».**
12.00 «Две правды».
13.30 **Т/с «Слепой-2».**
14.30 **Т/с «Жизнь - поле для охоты».**
15.30 «Обзор. Спасатели»
16.30, 01.45 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
18.30, 04.50 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
19.40 «Следствие вели...»
20.40 **Х/ф «Шпионские игры-2. Ловушка для мудреца».**
22.25 **Х/ф «Полицейская академия -3. Повторное обучение».**
00.05 **Х/ф «Битлджус».**
03.15 **Т/с «Фабрика грез».**

ТВЦ
06.00 «Настроение».
08.30, 21.15 **Т/с «Расплата за грехи».**
09.25 **Х/ф «Если ты прав...»**
11.05 «Детективные истории». «Золотая лихорадка».
11.30, 14.30, 17.30, 00.30 «Петровка, 38».
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 00.00 События
12.00 «В центре внимания».
12.35, 02.45 **Т/с «Одно дело на двоих».**
13.50 Деловая Москва
15.00 Опасная зона
15.30 **Т/с «Участок».**
16.30 Новое «Времечко».
18.15 «В центре внимания».
18.45 **Т/с «Страсти по-итальянски-2».**
19.50 Ключевой момент
22.15 Момент истины.
23.05 «Народ хочет знать».
00.45 **Х/ф «Скорбное бесчувствие».**
04.00 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**
05.35 М/ф «Зима в Простоквашино», «Как обезьянки обедали».

ТНТ
05.45, 19.30, 00.00 «Москва. Инструкция по применению».
06.10 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
07.00 «Глобальные новости».
07.05 М/с «Даша-следопыт».
07.30 М/с «Дикая семейка Торнберри».
07.55 М/с «Новая жизнь Рокко».
08.20 Спид. Скорая помощь.
08.50 Наши песни.
09.00 **Т/с «Замуж за миллионера».**
10.00 «Правила съема».
11.00, 18.00, 18.30 **Т/с «Счастливы вместе».**
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».
12.30 М/с «Настоящие монстры».
13.00 М/с «Как говорит Джинджер».
13.30, 19.00 Такси.
14.05 Деньги на проводе.
15.00 **Х/ф «Внеземной».**
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 М/с «Сумасшедшие за стеклом, или: Мультреалити».
23.30 «Дом 2. После заката».
00.35, 03.45 Ночные игры.
01.00 «Дом 2. Любовь».
02.00 **Х/ф «11 заповедей».**
04.45 Настоящий мужчина.

СТС
06.00 М/с «Самурай Икс».
06.45 М/ф «Чемпион».
06.55, 14.00 М/с «Смешарики».
07.00, 14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».
07.30, 18.30 **Т/с «Папа на все руки».**
08.00, 20.00 **Т/с «Кадетство».**
09.00, 19.30, 23.15 Истории в деталях.
09.28, 19.58, 23.43 Настроение с Евгением Гришковцом.
09.30, 17.00 **Т/с «Завтра будет завтра».**
10.30 **Х/ф «Однажды в Рождество».**
12.30 **Т/с «Не родись красивой».**
13.30 М/с «Годзилла».
14.30 М/с «Оливер Твист».
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».
15.30 М/с «Скуби Ду».
16.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
18.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
19.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Х/ф «Звездный десант».**
23.45 Кино в деталях с Федором Бондарчуком.
00.45 **Х/ф «Спаси и сохрани».**
02.40 **Х/ф «Крамер против Крамера».**
04.20 Д/ф «Суперчеловек. Запчасти для тела».
05.10 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ
06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Инопланетяне».
07.35 М/с «Приключения кенгурят».
08.00, 18.30 **Т/с «Трое сверху».**
08.25, 16.00 **Т/с «Солдаты 8».**
09.30, 12.30, 19.30 «24».
10.00 Час суда. Дела семейные.
11.00 «Час суда».
12.00 «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна дня «Д».
13.00 **Т/с «Друзья».**
14.00, 18.00 **Т/с «Братья по-разному».**
14.30 М/с «Гриффины».
15.00 **Т/с «Боец».**
17.00 Званый ужин.
19.00 М/с «Симпсоны».
20.00 Большие мозголомы.
21.00 Схема смеха
22.00 **Х/ф «Гладиатор».**
01.15 Эротика «Женские истории страсти: Боксер».
01.50 Эротика «Городские секс-легенды: Отдавать и получать»
02.15 За кадром.
02.40 Деньги по вызову.
03.50 Ночной музыкальный канал.
04.35 Д/с «Великие тайны и мифы XX века»: «Тайна дня «Д»

Телепрограмма 22.01-28.01

СУББОТА 27 ЯНВАРЯ

ОРТ **05.35, 06.10 Х/ф «Вертикаль».**
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Русалочка», «Клуб Микки Мауса».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.10 «Смак».
10.50 «Зверинец».
11.20 «Хочу все знать».
12.10 «Улыбка великого правителя».
13.10 «Андрей Ростоцкий. Последние 24 часа».
14.20 **Х/ф «Перехват».**
16.00 «Новые песни о главном».
18.00 Вечерние Новости.
18.30 «Кто хочет стать миллионером?»
19.30 «Большой спор».
21.00 «Время».
21.20 **Х/ф «Бельфегор - призрак Лувра».**
23.10 Кубок Первого канала. Футбол. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Киев).
01.00 **Х/ф «Двойная рокировка».**
03.00 **Х/ф «Белые ночи».**

РТР **06.00** «Доброе утро, Россия!»
08.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
08.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
08.45 «Утренняя почта».
09.20 «Субботник».
10.00 «Вокруг света».
11.20 «Сто к одному».
12.15 «Комната смеха».
13.15 «Последняя гастроль Джо Дассена».
14.20 **Х/ф «Карьера Димы Горина».**
16.00 «Национальный интерес».
16.55 «Формула власти».
18.00 «Секрет успеха».
19.00 Вести. Дежурная часть.
19.30 «Честный детектив».
20.20 «Субботний вечер».
22.15 **Х/ф «Пароль «Рыба-меч».**
00.15 **Х/ф «Список Шиндлера».**
03.55 **Х/ф «Служащий месяца».**
05.20 «Евроньюс».

НТВ **05.15 Х/ф «Шпионские игры-2. Ловушка для мудреца».**
06.40 М/ф «Двенадцать месяцев».
07.30 «Сказки Баженова».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.15 «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта»
09.20 «Смотр».
10.20 «Главная дорога»
10.55 «Кулинарный поединок»
12.00 «Квартирный вопрос».
13.20 «Особо опасен!»
14.00, 04.10 Х/ф «Тайны Бургундского двора».
16.25 «Женский взгляд»
17.00 «Своя игра»
17.55 **Т/с «Адвокат».**
20.05 «Программа максимум».
21.10 **Х/ф «Русские сенсации».**
22.00 «Реальная политика»
22.40 **Х/ф «Стильная штучка».**
00.40 «Микс-файт М-1. Бои без правил».
01.15 **Х/ф «Большой сон».**
03.15 «Криминальная Россия».

ТВ1 **06.05 Х/ф «Еще раз про любовь».**
08.00 Марш-бросок.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 Ключевой момент.
09.45 АБВГДейка.
10.10 **Х/ф «Король-дроздовик».**
11.45, 14.45, 17.45, 23.55 События.
12.10 Солнечный круг.
12.55 «Сто вопросов взрослому».
13.55 Городское собрание.
15.00 **Х/ф «Ясновидящий Хануссен: шарлатан или пророк?»**
15.50 **Т/с «Алька».**
18.00 «Я вернусь...» Леонид Дербенев.
19.00 **Х/ф «Пуаро Агаты Кристи».**
21.00 «Постскриптум».
22.00 **Х/ф «С Дона выдачи нет».**
00.10 **Х/ф «Власть огня».**
02.15 **Х/ф «Полиция».**
04.20 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ **07.00** М/ф «Тимошкина елка», «Козленок, который умел считать до десяти».
07.25 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
08.15, 01.05 Наши песни.
08.35 М/с «Приключения Рекса».
09.30, 18.00 «Саша+Маша».
10.00 Д/ф «Хит-парад дикой природы»: «Романтики».
11.00, 02.55 Х/ф «Огонь, лед и море пива».
12.50 Время удачи.
13.30 **Х/ф «Женская лига».**
14.00 «Школа ремонта».
15.00 Няня спешит на помощь.
16.00 Клуб бывших жен.
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
19.00 Такси.
19.30 **Т/с «Женская лига».**
20.00 Звезды против караоке.
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 М/с «Сумасшедшие за стеклом, или Мультреалити».
23.30 «Секс» с А. Чеховой.
00.00 «Дом 2. После заката».
00.40, 04.30 Ночные игры.
01.25 «Дом 2. Любовь».
02.25 **Т/с «Семейка Аддамс».**
05.30 Настоящий мужчина.

СТС **06.00 Х/ф «Однажды в Хемптоне».**
07.30 М/ф «Старые знакомые».
07.55 М/с «Жили-были Несси. Тайна одного озера».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Биби Блоксберг».
09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 **Х/ф «Заговорщики».**
12.00 «Хорошие песни».
14.00 «Снимите это немедленно».
15.00 «Свадебный переполох».
16.00 Истории в деталях.
16.30 М/ф «Ну, погоди!»
16.40 **Т/с «Папа на все руки».**
17.40 **Х/ф «Клад».**
20.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
21.00 **Х/ф «Возвращение в Голубую лагуну».**
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 11-я церемония вручения Театральной премии «Чайка».
03.15 **Х/ф «Аназапта».**
05.05 Музыка на СТС.

РЕН-ТВ **06.00** Музыкальный канал.
07.10 М/ф «Малыш и Карлсон».
07.30 М/ф «Кот, который умел петь».
07.40 М/с «Огги и тараканы».
08.05, 04.10 Д/с «Путешествие к темному сердцу Африки».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.00 Лучшие из лучших.
10.30 Врум-врум: автохулиганы.
11.30 «Очевидец».
12.30 «24».
13.00 Военная тайна.
14.00 Частные истории.
15.10 **Х/ф «Гладиатор».**
18.30 **Т/с «Меня зовут Эрл».**
19.00 «Неделя».
20.30 «Громкое дело»: «Дело Литвиненко: жертва полония».
21.30 Бла-бла шоу.
23.00 Скетч-шоу.
00.00 Эротика «Городские секс-легенды: То, что происходит...»
00.40 Эротика «Женские истории страсти: Духовное око».
01.15 Эротика «Женские истории страсти: Волшебный мотель»
01.50 **Х/ф «Тайная сделка».**
03.35 Ночной музыкальный канал.

СНИМУ КВАРТИРУ.
Тел. 30-29-07, 39-18-33

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЯГКОЙ

На правах рекламы

БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

✓ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
✓ МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ.

Тел.: 30-29-07,
39-18-33

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЯГКОЙ
МЕБЕЛИ
ПЕРЕТЯЖКА т.: 66-02-70,
30-32-15
Гарантия. Работаем без выходных

БТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «Ростехинвентаризация», Балаковское отделение Саратовского филиала

- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

МЫ ЖДЕМ ВАС
С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
В субботу с 8.00 до 12.00
Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41

При вступлении в наследство и приватизации недвижимого имущества - СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ.

Свидетельство об аккредитации организации на осуществление технического учета и технической инвентаризации объектов капитального строительства серия РН - I № 000081.
Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ - № 006832 от 08.07.2003г
Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г.
Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности, -

ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 ЯНВАРЯ

ОРТ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 **Х/ф «Кольцо дракона».**
07.50 Служу Отчизне!
08.30 «Дональд Дак представляет», «Ведьма».
09.20 «Умницы и умники».
10.20 «Непутевые заметки».
10.40 Пока все дома.
11.30 «Ералаш».
12.20 «Кладоискатели».
13.20 «КВН-2006». Финал.
15.40 «Золотой орел».
18.00 Времена.
19.00 «Ледовое шоу Евгения Плющенко».
21.00 Воскресное «Время».
21.50 **Х/ф «Живой».**
23.40 Кубок Первого канала. Футбол. ЦСКА (Москва) - «Шахтер» (Донецк).
01.30 **Х/ф «Смертельная развязка».**
03.00 **Х/ф «Река не течет вспять».**

РТР

05.50 **Х/ф «Сотрудник ЧК».**
07.30 «Студия Здоровье».
08.00, 11.00, 14.00 Вести.
08.10, 11.10 Вести-Саратов.
08.20 «Сельский час».
08.50 «Диалоги о животных».
09.20 **Х/ф «Мой любимый клоун».**
11.20 «Городок». Дайджест.
11.50 «Сам себе режиссер».
12.45 «Смехопанорама».
13.15 «Парламентский час».
14.20 «Фитиль №117».
15.00 «Смеяться разрешается».
16.55 **Х/ф «Гарри Поттер и тайная комната».**
20.00 Вести недели.
21.00 «Специальный корреспондент».
21.25 **Х/ф «Последний приказ генерала».**
23.15 **Х/ф «Специалист».**
01.25 **Х/ф «База «Клейтон».**
03.30 **Т/с «Встреча выпускников».**
04.15 «Евроньюс».

НТВ

05.50 **Х/ф «Сельский врач».**
07.40 М/ф «Персей».
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня»
08.15 «Русское лото»
08.40 «Дикий мир».
09.15 «Их нравы».
10.20 «Едим дома!»
10.55 «Счастливый рейс»
11.50 «Top gear».
12.25 «Авиаторы».
13.20 «30-ая Глава».
13.55, 03.55 **Х/ф «Призрак и тьма».**
16.25 «Один день. Новая версия».
17.00 «Своя игра».
17.55, 01.20 **Т/с «Адвокат».**
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.45 «Чистосердечное признание».
20.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
21.00 «Живая легенда. Татьяна Тарасова».
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым».
23.15 **Х/ф «Практическая магия».**
02.50 «Криминальная Россия».

ТВ1

05.55 **Х/ф «Если ты прав...»**
07.30 Право на надежду.
07.55 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 Ключевой момент.
09.45, 04.05 «Репортер».
10.00 На даче
10.35 Наши любимые животные.
11.10 «Музыкальная история». Ирина Отиева.
11.45, 23.45 События
11.55 **Х/ф «Женитьба».**
13.45 «Приглашает Борис Ноткин».
14.10 «21 кабинет»
14.45 События. Московская неделя.
15.25 «Вальпургиева ночь» из цикла «Доказательства вины».
16.15 **Т/с «Алька».**
18.20 «Детективные истории». «Под маской тигра».
18.50 **Х/ф «Неуправляемый занос».**
21.00 «В центре событий».
22.05 **Х/ф «Универсальный солдат. Возвращение».**
00.00 Концерт группы «Лесоповал».
01.30 Мотодром.
01.55 **Х/ф «Раз, два, три - замри».**
04.20 **Т/с «Кордье - стражи порядка».**

ТНТ

07.00 М/ф «Золотое перышко».
07.25 **Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».**
08.15, 00.35 Наши песни.
08.35 М/с «Приключения Рекса».
09.30 «Москва. Инструкция по применению».
10.00 Д/ф «Тайны магии».
11.05, 02.25 **Х/ф «Рассеянный».**
12.55 Время удачи.
13.30 Лучшие анекдоты из России.
14.00, 14.30 Алло, гараж!
15.00 Голые стены.
16.00 Правила съема.
17.00, 21.00 «Дом 2. Про Любовь».
18.00 Звезды против караоке.
19.00 Такси.
19.30 **Т/с «Женская лига».**
20.00 Необъяснимо, но факт.
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Секс» с А. Чеховой.
23.30 «Дом 2. После заката».
00.05, 03.55 Ночные игры.
00.55 «Дом 2. Любовь».
01.55 **Т/с «Семейка Аддамс».**
04.55 Д/с «Цена любви».

СТС

06.00 **Х/ф «Однажды в Хемптоне».**
07.30 М/ф «В яранге горит огонь».
07.55 М/с «Жили-были Несси. Тайна одного озера».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Биби Блоксберг».
09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпа».
10.00 «Самый умный».
12.00 «Жизнь прекрасна».
14.00 «Снимите это немедленно».
15.00 Д/ф «Мать и дочь».
16.00 Истории в деталях.
16.30 М/с «Том и Джерри».
16.40 «6 кадров».
17.10 **Х/ф «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-3».**
21.00 **Х/ф «Блондинка в законе».**
23.00 «Слава Богу, ты пришел!»
00.20 **Х/ф «Криминальное чтиво».**
03.05 **Х/ф «Человек-акула».**
04.35 Д/ф «Нацисты. Предостережение истории. Дорога в Треблинку».

РЕН-ТВ

06.00 Музыкальный канал.
07.05 М/ф «Карлсон вернулся».
07.25 М/ф «Мы с Шерлоком Холмсом».
07.35 М/с «Отти и тараканы».
08.05 Д/с «Луара - первозданная красота».
09.00 М/с «Симпсоны».
10.30 В гостях у Ковалева.
11.00 «Неделя».
12.30 «24».
13.00 Д/ф «Дни, которые потрясли мир».
14.00 «Чрезвычайные истории»: «Новые амазонки, или Смена пола без операции».
15.00 «Невероятные истории».
16.00 Большие мозголомы.
17.00 Бла-бла шоу.
18.30, 02.55 **Т/с «4400».**
20.30 **Х/ф «Кабан-секач».**
22.35 «Дорогая передача».
23.00 «Ретромания».
00.40 **Х/ф «Три могилы Мельпомены Эстрады».**
04.20 Ночной музыкальный канал

Кабельное телевидение 22.01-28.01

ПОНЕДЕЛЬНИК 22 января

КУЛЬТУРА
07.00 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.20 «В главной роли...».
10.45 Путешествия натуралиста.
11.15 **Х/ф «Без свидетелей».**
12.45 М/с «Картофелины и драконы».
13.05 Линия жизни.
14.00 «Мой Эрмитаж».
14.30 «В номерах».
15.55 «Арктика всерьез».
16.20 Д/с «Обитатели бездны».
16.45 «Порядок слов».
16.50 Д/ф «Поэт Николай Рубцов».
17.50 Дворцовые тайны.
18.15 Достояние республики.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.40 Д/с «Время».
20.45 Острова. Михаил Чехов.
21.30 **«Империя Королёва».**
22.00 «Тем временем».
23.00 Про АРТ.
23.50 **Т/с «Дживс и Вустер».**
00.45 Д/ф «Блокада».
02.30 Концерт Национального филармонического оркестра России.

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 «Приключения Рекса: Рекс - актер. Рекс - фокусник».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Кулинарный техникум».
09.00, 18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
10.00, 23.00 «Цветная революция».
10.30 «Друзья моего хозяина».
11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день».
13.00 «День красоты».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.30 **Х/ф «Какая чудная игра».**
01.15 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.00 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
05.00, 07.10, 09.10, 13.45, 03.00 Теннис. Открытый чемпионат Австралии.
07.00, 09.00, 13.00, 13.10, 15.40, 21.40, 00.35 Вести-спорт.
12.05 Автоспорт. «Дакар-2007».
13.15 Дневник зимней Универсиады.
15.55 Баскетбол. Кубок России.
17.40 «Рыбалка с Радзишевским».
17.55 Баскетбол. Кубок России.
19.40 Теннис.
21.55 Гандбол. Чемпионат мира.
23.40 Автоспорт.
00.45 Футбол.
01.45 «Самый сильный человек».

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 М/ф «Российские мультфильмы».
06.45 **Х/ф «Романтическая комедия 101».**
08.30 «Комната смеха».
09.00 **Х/ф «Мир цирка».**
11.30 **Х/ф «По семейным обстоятельствам».**
13.00 **Т/с «Скетч шоу».**
13.30 **Т/с «Комната смеха».**
14.00 **Х/ф «Семейные тайны».**
16.00 **Х/ф «Саймон Берч».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Признания опасного человека».**
21.30 **Х/ф «Беги, Лола, беги».**
23.00, 02.00 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
00.00 **Х/ф «Убежище».**
03.00 **Т/с «Лезвие ведьм».**
04.00 **Х/ф «Семья Сопрано».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00 «Секретный полигон».
09.00 «Таласса. Люди моря».
09.55 **Т/с «Секретные материалы Стрейнджа».**
11.00 Д/ф «Тайны динозавров».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Приют четвероногих».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 Д/ф «Неистовые Гавайи».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
20.30 «Железные доказательства».
21.30 «Рассказы о мафии».
22.30 «Тайны, магия и чудеса».
23.30 Д/с «Мечты о полетах».
02.00 «Соревнования на свалке».

ВТОРНИК 23 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.20 «В главной роли...».
10.45, 17.15 Д/с «Обитатели бездны».
11.15 **Х/ф «Вы мне писали...»**
12.45 М/с «Картофелины и драконы».
13.00 «Тем временем».
13.55 Пятое измерение.
14.25 **Х/ф «Война и мир».**
16.50 **Т/с «Зоопарк в обувной коробке».**
17.45 «Порядок слов».
17.50 Полуденные сны.
18.20 «Вечер с Моцартом».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «Время».
20.45 Д/ф «Борис Покровский. Недосказанное».
21.40 **«Империя Королёва».**
22.15 «Апокриф».
23.00 Кто мы?
23.55 **Х/ф «Узы сердца».**
01.40 Ф.Крейслер-С.Рахманинов. Два вальса.

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 «Приключения Рекса: Рекс - художник. Рекс - певец».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Экстремальная кухня».
09.00, 18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
10.00 «Коллекция идей».
10.30 «Заграничные штучки».
10.45 «Сладкие истории».
11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день»
13.00 «Татьянин день».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.00 «Друзья моего хозяина».
23.30 **Х/ф «По тонкому льду».**
01.05 **Т/с «Женаты... с детьми».**
01.50 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
05.00 Теннис.
07.00, 09.00, 13.00, 16.40, 21.20, 00.05 Вести-спорт.
07.10, 09.10, 13.40, 03.00 Теннис.
12.05 Автоспорт.
13.10 Дневник зимней Универсиады.
16.55 Хоккей. Чемпионат России.
19.15 Волейбол. Лига чемпионов.
21.30 Фигурное катание.
00.15 Мотогриал. Чемпионат мира.
01.20 Автоспорт.
02.25 «Сборная России».

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 М/ф «Российские мультфильмы».
06.45 **Х/ф «Маленький беглец».**
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Дракон Пита».**
11.30 **Х/ф «По семейным обстоятельствам 2».**
13.00 «Скетч шоу».
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Место преступления».**
16.00 **Х/ф «Серая сова».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «После работы».**
21.00 **Х/ф «Человек с поезда».**
23.00, 02.00 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
00.00 **Х/ф «Обитель зла».**
03.00 **Т/с «Лезвие ведьм».**
04.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Мечты о полетах».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря». «Хроники Умманака», «Акулы архипелага».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Рассказы о мафии».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 «Рассказы о мафии». «Психология стукача».
23.30 Д/с «Мечты о полетах». «Новые герои XX века», «От воздушных фантазий к гражданской авиации».
02.00 «Соревнования на свалке».

СРЕДА 24 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.20 «В главной роли...».
10.45, 17.15 Д/с «Обитатели бездны».
11.15 **Х/ф «Время, вперед!».**
12.30 М/с «Картофелины и драконы».
13.00 «Апокриф».
13.40 Д/ф «Сказ о том, как товарищ Сталин историю Гражданской войны переписывал».
14.25 **Х/ф «Война и мир».**
16.00 «Театральная летопись».
16.25 М/ф «Вреднюга». «Урок музыки».
16.50 **Т/с «Зоопарк в обувной коробке».**
17.45 «Порядок слов».
17.55 Петербург. Время и место.
18.15 «Вечер с Моцартом».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «Время».
20.45 «Сезон Станиславского».
21.30 «Империя Королёва».
22.00 Д/ф «Заступник».
23.00 Атланты. В поисках истины. Авторская программа Александра Городницкого.
23.55 **Х/ф «Защита Лужина».**
01.40 Ф.Мендельсон. Увертюра «Морская тишь и счастливое плавание».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 «Приключения Рекса: Рекс - композитор. Рекс - конькобежец».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 Что мы знаем о еде?
09.00, 18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
10.00, 23.00 «Городское путешествие».
10.30 «Мировые бабушки».
11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день».
13.00 День здоровья.
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.30 **Х/ф «По тонкому льду».**
01.10 **Т/с «Женаты... с детьми».**
01.55 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
05.00, 07.10, 09.10, 11.35, 13.40 Теннис. Открытый чемпионат Австралии.
07.00, 09.00, 13.00, 16.25, 21.30, 00.05 Вести-спорт.
10.30 «Самый сильный человек».
13.10 Дневник зимней Универсиады.
16.35 «Путь Дракона».
17.10 Фигурное катание.
19.25 Баскетбол. Кубок России.
21.45 Фигурное катание.
00.15 Волейбол. Лига чемпионов.
02.25 «Летопись спорта».
03.00 Теннис.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 М/ф «Российские мультфильмы».
06.45 **Х/ф «Бенджи-охотник».**
08.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Что ищет он».**
11.00 **Х/ф «В темноте».**
13.00 «Скетч шоу».
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Подземелье драконов 2: Источник могущества».**
16.00 **Х/ф «Признания опасного человека».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Мертв по прибытии».**
21.00 **Х/ф «Рагин».**
23.00, 02.00 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
00.00 **Х/ф «Охота».**
03.00 **Х/ф «Время страха».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Мечты о полетах».
12.30 «Планета Vision представляет...».
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Рассказы о мафии».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 «Рассказы о мафии».
23.30 «Мечты о полетах».
00.30, 03.00 «Вы играй!»
02.00 «Соревнования на свалке».

ЧЕТВЕРГ 25 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.20 «В главной роли...».
10.45, 17.15 Д/с «Обитатели бездны».
11.15 **Х/ф «Время, вперед!».**
12.35 М/с «Картофелины и драконы».
13.00 Д/ф «Заступник».
13.55 Письма из провинции.
14.25 **Х/ф «Война и мир».**
16.50 **Т/с «Зоопарк в обувной коробке».**
17.45 «Порядок слов».
17.50 Петербург. Время и место.
18.20 «Царская ложа».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «Время».
20.45 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 «Империя Королёва».
22.00 Культурная революция.
23.00 Мистика судьбы.
23.55 **Х/ф «Жизнь по наклонной».**
01.40 А.Хачатурян. Три танца из балета «Гаянэ».
10.30 «Полевые работы».
11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день».
13.00 «Детский день».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.30 **Х/ф «Командир корабля».**
07.10, 09.10 Теннис.
10.30 «Путь Дракона».
11.00 «Сборная России».
11.30, 13.40 Теннис.
13.10 Дневник зимней Универсиады.
16.00, 22.05 **«Точка отрыва».**
16.50 Фигурное катание.
19.00 Скелетон. Чемпионат мира.
20.00 Баскетбол. Евролига.
22.40 Баскетбол. Евролига.
00.50 Фигурное катание.
03.10 Баскетбол. Кубок России.
09.00 **Х/ф «Расхитители гробниц».**
11.00 **Х/ф «Размазня».**
13.00 «Скетч шоу».
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Дракон Пита».**
16.15 **Х/ф «Тайный план».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Беги, Лола, беги».**
20.30 **Х/ф «На гребне волны».**
23.00, 02.00 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря»
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Мечты о полетах».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Рассказы о мафии».

17.45 «Порядок слов».
17.50 Петербург: Время и место.

07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 Что мы знаем о еде?

РТР-СПОРТ
05.00, 07.10, 09.10, 11.35, 13.40 Тен-

08.30 Т/с «Комната смеха».
09.00 Х/ф «Что ищет он».

07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».

00.30, 03.00 «Вы играй!»
02.00 «Соревнования на свалке»

ЧЕТВЕРГ 25 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.20 «В главной роли...».
10.45 Д/с «Обитатели бездны».
11.15 **Х/ф «Время, вперед!».**
12.35 М/с «Картофелины и драконы».
13.00 Д/ф «Заступнию».
13.55 Письма из провинции.
14.25 **Х/ф «Война и мир».**
15.45 Д/ф «Образы воды».
16.00 «Театральная летопись».
16.25 М/ф «Марусина карусель». «Нехочуха».
16.50 **Т/с «Зоопарк в обувной коробке».**
17.15 Д/ф «Операция «Данг-Битл».
17.45 «Порядок слов».
17.50 Кто мы?

18.20 «Царская ложа».
19.00 Ночной полет.
19.55, 01.55 Д/с «Время».
20.45 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 «Империя Королёва».
22.00 Культурная революция.
23.00 Мистика судьбы.
23.55 **Х/ф «Жизнь по наклонной».**
01.40 А.Хачатурян. Три танца из балета «Гаянэ».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 «Приключения Рекса: Рекс - детектив. Рекс - сват».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Мир в твоей тарелке».
09.00, 18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
10.00, 23.00 «Декоративные страсти».

10.30 «Полевые работы».
11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день».
13.00 «Детский день».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.30 **Х/ф «Командир корабля».**
01.20 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.05 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
05.00 Теннис.
07.00, 09.00, 13.00, 16.35, 19.45, 00.40 Вести-спорт.
07.10, 09.10 Теннис.
10.30 «Путь Дракона».
11.00 «Сборная России».
11.30, 13.40 Теннис.
13.10 Дневник зимней Универсиады.
16.00, 22.05 «Точка отрыва».
16.50 Фигурное катание.
19.00 Скелетон. Чемпионат мира.
20.00 Баскетбол. Евролига.
22.40 Баскетбол. Евролига.
00.50 Фигурное катание.
03.10 Баскетбол. Кубок России.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 М/ф «Российские мультфильмы».
06.45 **Х/ф «Смертельные видения».**
08.30 **Т/с «Комната смеха».**

09.00 **Х/ф «Расхитители гробниц».**
11.00 **Х/ф «Размазня».**
13.00 «Скетч шоу».
13.30 «Комната смеха».
14.00 **Х/ф «Дракон Пита».**
16.15 **Х/ф «Тайный план».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Беги, Лола, беги».**
20.30 **Х/ф «На гребне волны».**
23.00, 02.00 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
00.00 **Х/ф «Время страха».**
03.00 **Х/ф «Убежище».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».

07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря»
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Мечты о полетах».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 «Рассказы о мафии».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 Д/ф «Евромонетчики», «Орлята Америки».
23.30 «Мечты о полетах».
02.00 «Соревнования на свалке».

ПЯТНИЦА 26 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.00, 19.30, 23.30 Новости.
10.30 Д/ф «Операция «Данг-Битл».
11.00 **Х/ф «Кукла с миллионами».**
12.20 М/с «Картофелины и драконы».
12.35 Реальная фантастика.
12.50 Культурная революция.
13.45 «Тринадцать плюс...»
14.25 **Х/ф «Война и мир».**
16.00 «Театральная летопись».
16.30 М/ф «Малиновка и медведь»
16.40 В музей-без поводка.
16.50 **Т/с «Зоопарк в обувной коробке».**
17.15 За семью печатями.
17.50 «Живое дерево ремесел».
18.00 Разночтения.
18.30 Камертон.

19.00 «Смехоностальгия».
19.55, 01.55 «Сферы».
20.40 **Х/ф «Джейн Эйр».**
22.25 Д/ф «Мон Сен-Мишель. Архитектурное чудо Франции».
22.45 Рок-версия событий.
23.55 «Кто там...»
00.20 «Большие».
01.15 Концерт Джо Завинула.
02.35 М/ф «Дом для леопарда».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00 «Приключения Рекса: Рекс - курица-несушка. Рекс и петухи».
07.30, 20.30 «Домашние сказки».
08.30 «Спросите повора».
09.00, 18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
10.00 «Двое»

11.00, 16.15 **Т/с «Пленница».**
12.00 «Полезный день».
13.00 «Татьянин день».
15.15 **Т/с «Телохранитель».**
17.15 **Т/с «Королева Марго».**
19.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
21.30 **Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант».**
22.30 **Т/с «Секс в большом городе».**
23.00 «Спросите повара».
23.30 **Х/ф «В огне брода нет».**
01.15 **Т/с «Женаты... с детьми».**
02.00 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
05.00 Волейбол. Лига чемпионов.
07.00, 09.00, 13.00, 21.00, 21.10, 00.35 Вести-спорт.
07.10 Теннис.
09.10 Теннис.
10.55 Фигурное катание.
12.30 «Точка отрыва».
13.10 Дневник зимней Универсиады.
14.00 «Рыбалка с Радзишевским».
14.15 Фигурное катание.
19.15 Теннис.
21.15 Фигурное катание.
00.45 Скелетон. Чемпионат мира.
02.50 Баскетбол. Евролига.

ТВ-3
06.00 «Победоносный голос».
06.30 М/ф «Российские мультфильмы».
07.00 **Х/ф «Между мирами».**
08.30, 13.30 **Т/с «Комната смеха».**
09.00 **Х/ф «Король футбола».**
11.00 **Х/ф «Что ищет он».**

13.00 «Скетч шоу».
14.00 **Х/ф «На гребне волны».**
16.15 **Х/ф «Рагин».**
18.30 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Ноев ковчег».**
22.45, 02.15 **Т/с «Клиент всегда мертв».**
23.45, 02.00 «Другое кино».
00.00 **Х/ф «Помнишь ли ты Долли Белл?»**
03.15 **Х/ф «Охота».**
05.15 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 «Телемышка».
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.30 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 Д/с «Мечты о полетах».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Кунсткамера».
17.00 Д/ф «Евромонетчики», «Орлята Америки».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 «Ярмарки мира». «Рио», «Таити».
23.30 «Мечты о полетах». «Гонка начинается», «Место назначения Луна».
02.00 «Соревнования на свалке».

СУББОТА 27 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс».
10.10 Библейский сюжет.
10.40 **Х/ф «Жила-была девочка».**
11.50 «Кто в доме хозяин».
12.20 М/ф «Хоббит».
13.40 Путешествия натуралиста.
14.10 «Широкий формат».
14.40 «Цирк Массимо».
15.45 Д/ф «Глен Гульд. Отрешение».
16.35 **Х/ф «Начало».**
18.05 Д/с «Дворцы Европы».
19.00 В Вашем доме.
19.40 Магия кино.
20.20 «Блеф-клуб».
21.05 Линия жизни
22.00 Новости культуры.
22.20 Т/ф «Король Лир».

00.30 Д/с «Частная жизнь шедевра».
01.20 М/ф «Очень синяя борода».
01.55 Д/ф «Дань Чарли Паркеру».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00, 20.30 «Домашние сказки».
07.30 М/ф «Пропавшая грамота».
08.15 **Х/ф «На златом крыльце сидели...»**
09.30 «Заграничные штучки».
09.45 «Улицы мира».
10.00, 14.00 «Декоративные страсти».
10.30 «В мире животных «.
11.30 «Городское путешествие».
12.00 «Мировые бабушки».
12.30 «Спросите повара».
13.00 «Свободное время».
13.30 «Друзья моего хозяина»
14.30 «САRенина».
15.00 «Дом с мезонином».
15.30 «Коллекция идей».
16.00 «Модная прививка».
16.30 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей».**
18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
19.30, 01.20 «Звездные судьбы».
21.00 **Х/ф «Волшебная лампа Аладдина».**
22.45 М/ф «Квартет».
23.00 Что мы знаем о еде?
23.30 **Х/ф «Вовочка».**
02.05 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

РТР-СПОРТ
04.40 «Летопись спорта».
05.15 Теннис.
07.00, 09.35, 09.45, 13.05, 17.30, 22.00, 22.15, 00.10 Вести-спорт.
07.10 Теннис.
09.55 Хоккей. Чемпионат России.
12.30 «Летопись спорта».
13.10 Дневник зимней Универсиады.
13.55 Хоккей. Чемпионат России.
16.10 Бобслей. Чемпионат мира.
17.40 Фигурное катание.
20.05 Баскетбол.
22.20 Волейбол.
00.15 Гандбол. Чемпионат мира.
02.00 Скелетон. Чемпионат мира.
03.10 Баскетбол. Евролига.

ТВ-3
06.00 М/ф «Российские мультфильмы».
09.00 **Х/ф «Фольксваген-жук».**
11.00 **Х/ф «Огненная земля».**
13.30 «Медицинское обозрение».
13.50 «Свет и тень».
14.00 **Х/ф «Человек с поезда».**
16.00 **Х/ф «Размазня».**
18.00 «Киномания».
19.00 **Х/ф «Герой».**
21.00 **Х/ф «Исполнитель желаний 3».**
23.00 **Т/с «Лезвие ведьм».**
00.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
01.00 **Х/ф «Ночная орхидея».**
03.00, 05.15 «Другое кино».
03.15 **Х/ф «Помнишь ли ты Долли Белл?»**
05.30 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 М/с.
08.00, 20.30 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00 «Тайны, магия и чудеса».
11.00 «Мечты о полетах».
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности».
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Спецменю».
17.00 «Ярмарки мира».
18.00 «Животные в опасности».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
21.30 «Ярмарки мира».
22.30 **Т/с «Сотворение мира».**
23.30 «Секретный полигон».
02.00 «Соревнования на свалке».

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 января

КУЛЬТУРА
06.30 «Евроньюс»
10.10 Калучино.
10.40 **Х/ф «Им было девятнадцать».**
11.55 Легенды мирового кино.
12.25 «Музыкальный киоск».
12.40 Х/ф «Золушка».
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] «...гусар летучих».
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] «...в раю».

00.55 Д/ф «Таинственное путешествие Дрейка».
01.35 М/ф «Укрощение велосипеда».
01.55 Д/ф «Дань Чарли Паркеру».

ДОМАШНИЙ
06.30 **Т/с «Альф».**
07.00, 20.30 «Домашние сказки».
07.30 М/ф «Дудочка и кувшинчик».
07.45 **Х/ф «Волшебная лампа Аладдина».**
09.30 «Домашнее чтение».
09.45 «Сладкие истории».
10.00 «Полевые работы».
11.00 «Цветная революция».
11.30 «Двое».
12.30 **Х/ф «Маленькая принцесса».**
14.30 «Хорошие песни».
16.30 **Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей».**
18.30 **Т/с «Скорая помощь».**
19.30, 01.20 «Звездные судьбы».
21.00 **Х/ф «Случай на шахте восемь».**
23.00 «Экстремальная кухня».
23.30 **Х/ф «Овод».**
02.05 **Т/с «Молодые и дерзкие».**

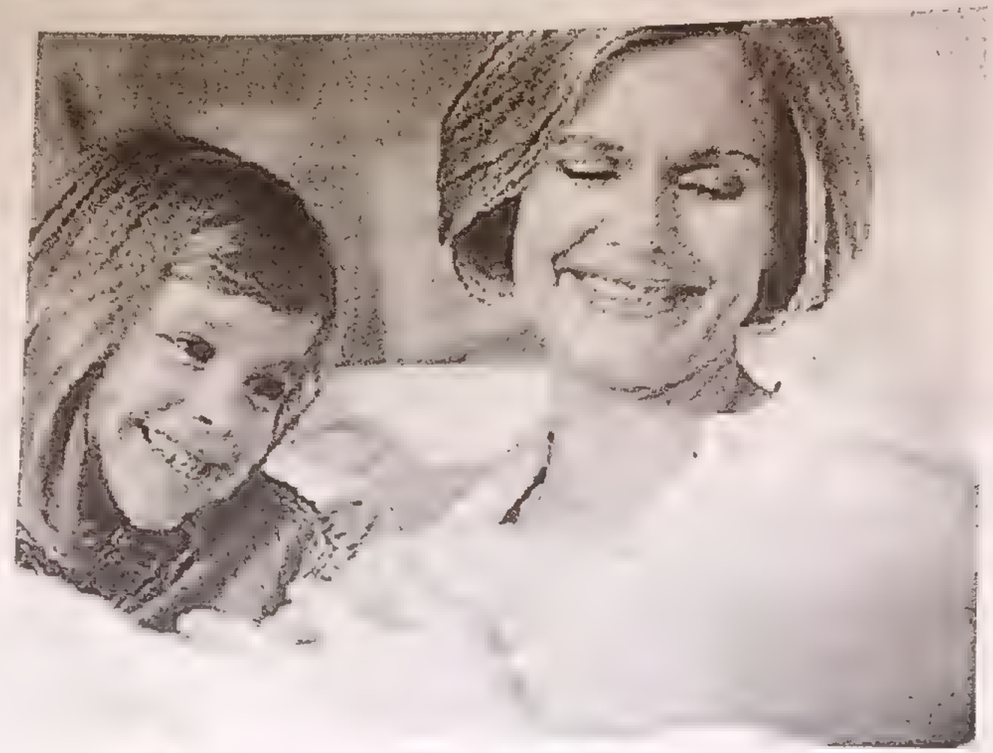
РТР-СПОРТ
05.00 Хоккей. Чемпионат России.
07.00, 09.00, 09.10, 11.40, 16.40, 21.30, 21.45, 23.55 Вести-спорт.
07.10 Волейбол.
08.10 «Сборная России».
08.40 «Бинго миллион».
09.15 «Страна спортивная».
09.45 Теннис.
11.50 Теннис.
14.50 Дневник зимней Универсиады.
15.25 Бобслей. Чемпионат мира.
16.55 Легкая атлетика.
19.25, 02.50 Хоккей.
21.50 Футбол.
00.00 Фигурное катание.
02.15 «Летопись спорта».

ТВ-3
06.00, 07.00 М/ф «Российские мультфильмы».
06.30 «Жизнь, полная радости».
09.00 **Х/ф «Серая сова».**
11.30 **Х/ф «Труфальдино из Бергамо».**
14.30 **Х/ф «Не дай ей уйти».**
18.00 «Киномания».
19.00 **Х/ф «СВ. Спальный вагон».**
21.00 **Х/ф «Легионеры».**
23.00 **Х/ф «Лезвие ведьм».**
00.00 **Т/с «Семья Сопрано».**
01.00 **Х/ф «Исполнитель желаний 3».**
03.00 **Х/ф «В темноте».**
05.00 «Relaks».

РАМБЛЕР
07.00, 12.00, 15.00, 19.00 «Смелые решения».
07.30, 14.30 М/с.
08.00 «Железные доказательства».
09.00 «Таласса. Люди моря».
10.00, 22.35 **Т/с «Сотворение мира».**
11.00 «Спецменю».
11.30 «Секретный полигон»
12.30, 00.30, 03.00 «Вы играй!»
13.30 «Животные в опасности»
15.30 «Таласса. Люди моря».
16.30, 19.30 «Сдвиг по фазе»
17.00 «Ярмарки мира».
18.00 «Приют четвероногих».
20.00, 01.30 «Такие странные профессии».
20.30 «Секретный полигон».
21.30 «Ярмарки мира». «Таиланд»
23.30 Д/ф «Тайны динозавров»
02.00 «Соревнования на свалке»

Становимся «капиталистами»?

Татьяна ГУСАРОВА



1 января вступил в силу Федеральный Закон №256 «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», в соответствии с которым матерям, родившим (усыновившим) второго и последующих детей, с 1 января 2007 года будет выдаваться именной «Государственный материнский сертификат», предусматривающий выделение материнского (семейного) капитала в размере 250 тысяч рублей.

Первым балаковцем, обратившимся за сертификатом, оказался молодой отец, которому работники Пенсионного фонда подробно (как же? – первая ласточка!) объяснили порядок получения сертификата. В конце продолжительной беседы выяснилось, что мужчина пришел хлопотать насчет первенца, а они (увы!) под закон не попадают.

Так кто же имеет право на получение сертификата? С таким вопросом мы обратились к руководителю группы по назначению и выплате ежемесячной денежной выплаты Управления ПФ в Балаковском районе **С.Н.Козловой**. И вот что выяснили.

К таковым относятся матери, родившие (усыновившие) второго и последующих детей. На родивших первого ребенка это право не распространяется. Подчеркну также, что **право на получение материнского капитала дается единожды**. То есть, получив капитал на второго ребенка, вы теряете право на получение капитала на следующего ребенка.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫ

- Подлинники и копии страхового номера индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (так правильно называется страховое пенсионное свидетельство светло-зеленого цвета)
- паспорт матери
- свидетельства о рождении всех детей и о гражданстве детей (Закон распространяется только на детей –граждан РФ)
- свидетельство о браке (для состоящих в браке) и свидетельство о рождении (для не состоящих в браке)

Документы необходимо принести в Управление ПФ и сдать в кабину №8 (1 этаж). Здесь же работники Пенсионного фонда заверят копии документов, а матери напишут заявление на выдачу сертификата. Бланки заявлений подготовлены.

В месячный срок Пенсионный фонд рассматривает документы, затем в течение 5 дней уведомляет заявителя о выдаче сертификата или отказе в выдаче.

Особо хотелось бы предупредить потенциаль-

Чиновники обещают, что сумма будет индексироваться в соответствии с темпом роста инфляции. Эти деньги будут выплачиваться лишь раз в жизни, и только через три года после рождения (усыновления) ребенка.

Кстати, материнский капитал чиновники уравняли с прочими видами государственных пособий, различных выплат и компенсаций, а

КТО ПОЛУЧИТ «ПРЕЗИДЕНТСКОЕ» ПОСОБИЕ

- Право на пособие в размере 250 тыс. руб. получат женщины, родившие или усыновившие второго, третьего или последующего ребенка после 1 января 2007 года. Также на эту выплату имеют право семьи, родившие двойню.
- Если женщина умерла, то право на эту выплату переходит автоматически отцу ребенка независимо от его гражданства. В случае смерти обоих родителей или лишения их родительских прав, право переходит к самим детям в равных долях.
- По закону у матеререй, лишенных родительских прав, такие дети не учитываются и на материнский капитал она претендовать не может.

КУДА МОЖНО ПОТРАТИТЬ ЭТИ ДЕНЬГИ

ВЫБОР НЕВЕЛИК.

- Купить жилье.
- Использовать как первый взнос для получения ипотечного кредита либо пустить их на его погашение, если кредит получен до рождения ребенка.
- *Потратить на образование детей* Можно заплатить за обучение любого ребенка, самое главное, чтобы ему было меньше 25 лет.

А вот какое это будет образование - высшее среднее специальное, дополнительное для школьников - это уже решать

...тельство о рождении (...стоящих в браке)

Документы необходимо принести в Управление ПФ и сдать в кабину №8 (1 этаж). Здесь же работники Пенсионного фонда заверят копии документов, а матери напишут заявление на выдачу сертификата. Бланки заявлений подготовлены.

В месячный срок Пенсионный фонд рассматривает документы, затем в течение 5 дней уведомляет заявителя о выдаче сертификата или отказе в выдаче

Особо хотелось бы предупредить потенциальных родителей, что они имеют право подать заявление в течение 2 лет 6 месяцев с момента рождения ребенка, а деньги получат лишь по достижении ребенком трехлетнего возраста

За более подробными консультациями граждане могут обращаться в Пенсионный фонд по тел. **46-10-18.**

...дующих детей, с 1 января 2007 года будет выдавать ... дарственный материнский сертификат», предусматривающий выделение материнского (семейного) капитала в размере 250 тысяч рублей.

Чиновники обещают, что сумма будет индексироваться в соответствии с темпом роста инфляции. Эти деньги будут выплачиваться лишь раз в жизни, и только через три года после рождения (усыновления) ребенка.

Кстати, материнский капитал чиновники уравняли с прочими видами государственных пособий, различных выплат и компенсаций, а это значит, что полученные матерью 250 000 руб. не будут облагаться подоходным налогом в размере 13%. Поэтому налоговые вычеты не будут применяться в случае, если деньги будут направлены на обучение ребенка или на строительство и покупку жилья.

его погашение, ... лучен до рождения ребенка.

- *Потратить на образование детей. Можно заплатить за обучение любого ребенка, самое главное, чтобы ему было меньше 25 лет*

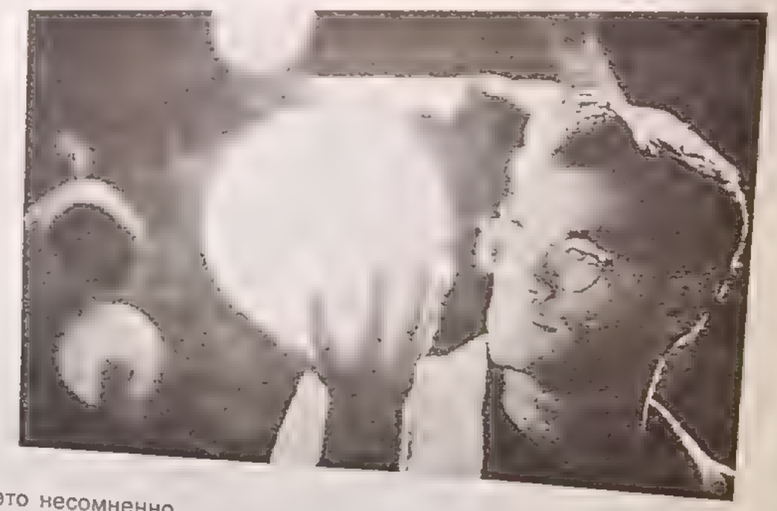
А вот какое это будет образование - высшее, среднее специальное, дополнительное для школьников - это уже решать вам.

- Положить деньги на счет Пенсионного фонда для улучшения состояния своих собственных пенсионных накоплений, то есть инвестировать их в собственную пенсию.

Можно ли управлять судьбой?

Татьяна СЕРГЕЕВА

Сколько бы ни говорили, что человек сам хозяин своей судьбы, тысячи людей ежедневно обращаются к ясновидцам и магам с просьбой о помощи. До сих пор ясновидение и магия остаются загадкой. Ясновидение дает возможность заглянуть в будущее, магия — изменить его. Но если можно увидеть завтрашний день, то значит, судьба человека предопределена? Стало быть, вмешательство мага ни к чему не приведет? С этими и другими вопросами накануне Рождества мы обратились к одной из представительниц «магического» племени, Лидии.



- Судьба — это веер возможностей. Каждый день жизнь раскладывает перед человеком экзаменационные билеты. попадется счастливый — придет успех. вытащишь сложный — придется тяжеловато На сеансе ясновидения я вижу куда приведет вас судьба, если оставить все как есть. Но видны и другие пути, способные быстро привести к намеченной цели

- Зачем же нужны все эти магические ритуалы и обряды, если верная дорога уже указана?

- Задача мага — убрать любые препятствия на вашем жизненном пути сделать так чтобы вам всегда сопутствовал зеленый свет Простой пример едут правительственный кортеж и простой обычный человек Оба знают куда надо ехать Однако первые мчатся по дороге беспрепятственно, а вторые мучаются в пробках застревают у светофора и т.п

- Предположим, к вам на прием пришел высококвалифицированный специалист, который много лет занимает скромную должность и никак не может сделать карьеру: то родственники начальства на желаемое им место находятся, то фаворитки...

- Я провожу ритуал на изменение ситуации в пользу этого специалиста: либо место вашего начальника займет человек, способный по достоинству оценить ваши способности, либо фаворитка сменит место работы

- Многие мужчины хотели бы стать владельцами крупных состояний, а женщины – женами знаменитостей. Как быть с такими «хотелками»?

- Человек может быть по-настоящему счастлив лишь в том случае, если находится на своем месте. Мечта должна быть реальной Так что лучше не просить мага помочь получить в наследство миллион, стать олигархом или опустошить игровой автомат Однако магический денежный талисман откроет путь к богатству, поможет подняться по карьерной лестнице, откроет скрытые таланты, в итоге вы будете иметь возможность получить деньги, не ломая свою судьбу

С женским вопросом несколько иначе Проводится обряд на заключение удачного брака, на любовь и счастливую семейную жизнь Нельзя предугадать, кто именно предназначен женщине судьбой, но то, что она обретет счастье — это несомненно.

- Приходилось ли вам встречаться с ситуацией, когда встречаются парень и девушка, принадлежащие к разным социальным группам, и родители против таких встреч, подозревая корысть у менее обеспеченного партнера?

- Такие ситуации крайне деликатны, соответствующим должен быть и подход Вполне возможно, что молодые люди искренне любят друг друга Ясновидящий по фотографии может сказать, суждено им быть вместе или лучше расстаться. Если в основе отношений действительно лежит корысть, то маг может провести обряд на остуду Молодые люди расстанутся быстро и безболезненно Если же видно, что чувства искренни и глубоки, советует родителям не мешать молодым

- Как-то очень просто все выходит... Обратился к магу — и вот тебе достойная жизнью...

- Стремление человека к лучшему, преодоление трудностей своими силами заслуживают всяческого уважения. Ясновидение и магия, подчеркиваю, приходят на помощь в тех ситуациях, когда, несмотря на все усилия, ты понимаешь, что обстоятельства сильнее тебя, когда бессильны все попытки изменить жизнь к лучшему.

Автогражданка

Ущерб оценят эксперты

Эксперты, оценивающие ущерб в ДТП, будут аттестовываться

Совместный приказ издали Минтранса, Минюста, МВД и Минздравсоцразвития России «Об утверждении Условий и порядка профессиональной аттестации экспертов-техников, осуществляющих независимую техническую экспертизу транспортных средств, в том числе требований к экспертам-техникам».

Сейчас как таковой профессии эксперт-техник не существует Есть люди, работающие в этой области. Многие из них действительно профессионалы с огромным опытом. Попадаются и мошенники, встречаются и те, кто, воспользовавшись пробелом в законодательстве (с недавнего времени сей вид деятельности не подлежит лицензированию), просто зашибал деньгу на якобы экспертной оценке

Теперь претендующие на высокое звание экспертов-техников должны быть в обязательном порядке аттестованы. Аттестовывать их обязана Межведомственная аттестационная комиссия (МАК), в которую должны входить представители минтранса, МВД, минюста и минздравсоцразвития. Экспертов-техников занесут в госреестр.

На сегодняшний день оценка ущерба автотранспорта проводится по меньшей мере по четырем различным методикам. Нельзя сказать, что какая-то из них неправильная. Просто нет единой. И это камень преткновения в отношении страховщиков и страхователей, именно по этому вопросу разгорается больше всего споров: почему моя машина оценена так, а не иначе. Как предполагают страховщики, единая методика должна быть разработана к концу этого года. Можно надеяться, что в следующем году она будет принята, и тогда споры о том, правильно ли оценили ущерб, сойдут на нет.

«Автогражданка» лицом к народу

Президент подписал Федеральный закон «О внесении изменения в статью 9-ю ФЗ об ОСАГО». Закон вступит в силу через 90 дней после его публикации.

Отныне он обязывает страховые компании учитывать время безаварийной езды водителя, в том числе при смене им автомобиля, и снижать стоимость полиса ОСАГО.

Поправка устранила первоначально заложенную в законе об ОСАГО несправедливость по отношению к тем автолюбителям, которые приобрели новую машину, а на прежнем автомобиле до этого момента ездили без аварий. Продав автомобиль и купив новый, автовладелец при заключении нового договора ОСАГО лишался права на применение коэффициента «бонус-малус».

Как отмечают эксперты, в новых условиях теряет смысл справка о страховании, которую должны выдавать водителям страховые компании при прекращении договора. Водитель может быть одновременно вписан в полисы разных машин, застрахован в разных страховых компаниях. И, чтобы доказать свою положительную страховую историю, теперь ему нужно принести справки из всех страховых компаний. Сведения об истории страхователя каждого водителя понадобятся и при продлении договора в страховой компании, при внесении изменений в договор или добавлении нового водителя в полис.

Вопрос-ответ

Серо-буро-малиновый в крапинку

КОНКУРСНАЯ КОМИССИЯ
СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ
сообщает о приеме документов для участия в конкурсе на замещение высшей вакантной муниципальной должности муниципальной службы -
Председателя Контрольно-счетной палаты

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ
- гражданин Российской Федерации,
- высшее образование,
- опыт руководящей работы не менее 5 лет
- возраст до 60 лет

Серо-буро-малиновый в крапинку

? Хочу разрисовать свой автомобиль как нам показывают в западных фильмах. Возможно ли это и надо ли идти за разрешением в ГИБДД?

Максим Корсаков

Раскраска автомобиля не должна:

- закрывать обзор с места водителя,
- скрывать или нарушать нормальную работу осветительных и иных электрических приборов, в том числе поворотников, габаритных огней, стеклоочистителей и т.д
- закрывать государственные регистрационные номера,
- располагаться на остекленении салона, дверей

Никаких предварительных разрешений от ГИБДД для окраски автомобиля или нанесения рекламы не требуется

После перекраски со всеми документами едете в ГИБДД где автомобиль стоит на учете, и делаете запись в ПТС об изменении окраски. Так как свидетельство о регистрации не предназначено для многократных записей, его придется заменить. То же касается и нанесенных рисунков, придется менять документы и делать записи, если они занимают от 50% поверхности автомобиля и более. При выдаче нового свидетельства о регистрации в ГИБДД просто напишут в разделе цвет "Серо-буро-малиновый в крапинку", главное, чтобы места хватило, так как там [illegible]

Не пора ли приглядеться к Hyundai?

Автосалон "АВТО РИВЬЕРА",
маг."Полюшка", Ул.Комсомольская,1
Тел.: 353-000 (кредитный отдел), 350-388, 440-568

АВТОновость

Новые водительские права

Их начнут получать россияне с января этого года. Как пояснил главный гаишник страны Виктор Кирьянов, это будут водительские удостоверения европейского образца.

«Мы должны соответствовать международным стандартам, а пока катастрофически отстаем по количеству водительских категорий Из-за того, что реальные навыки водителя далеко не всегда соответствуют классности, указанной в правах, на дорогах зачастую случаются аварии», - заявил В.Кирьянов.

Предполагается вместо нынешних пяти водительских категорий ввести 14. Так, если раньше для мотоциклов была одна категория «А», то теперь их три: «А» - мопед с двигателем до 50 кубиков, «А» - мотоцикл более 50 кубиков, «ВТ» - мотоцикл с коляской. Четыре категории будет у грузовиков, три для автобусов. Легковушки тоже имеют свою классификацию - до 3,5 тонны. А джип уже попадает под категорию «Q», как грузовой автомобиль с массой 3,5 тонны.

Водительские удостоверения теперь будут, как в Европе, единого образца, невзирая на страну. В каждом - электронный микрочип, где содержится вся информация о владельце и его транспортном средстве, наличии страховки, техническом состоянии авто, прохождении техосмотра, а также сведения о допущенных нарушениях и штрафах.

В бардачок

НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ рекомендуется ехать по возможности на более высокой передаче с умеренной частотой вращения коленчатого вала - «внатяжку». Тормозить только плавно, не допуская блокировки колес и неуправляемого заноса.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РАВНОМЕРНОГО ИЗНОСА всего комплекта шин рекомедуется через каждые 5-7 тыс. км пробега переставлять колеса местами (включая запасное колесо).

Самая опасная дорога в мире

Звание самой худшей дороги завоевала федеральная дорога «Лена».

Федеральная трасса «Лена» соединяет Москву и Якутск. Но это не скоростная магистраль, просто ее размывает после каждого дождя и автомобилисты попадают в плен, выбраться из которого практически невозможно.

Раньше первое место принадлежало трассе между городами Ла-Пас и Коройко в Боливии, которую местные жители называют не иначе, как «Дорога смерти», которая теперь на втором месте. Третье место занимает Военно-грузинская дорога.

СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ
сообщает о приеме документов для участия в конкурсе на замещение высшей вакантной муниципальной должности муниципальной службы - Председателя Контрольно-счетной палаты

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ :
- гражданин Российской Федерации;
- высшее образование,
- опыт руководящей работы не менее 5 лет;
- возраст до 60 лет;
- общая грамотность;
- владение офисной техникой;
- коммуникабельность.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:
- опыт работы в органах местного самоуправления, налоговых органов, либо в области экономики и финансов,
- высшее образование по специализации муниципальных должностей муниципальной службы либо равноценное в области экономики и финансов или юридическое.
- владение информационными системами (в т.ч.Windows 95/98), текстовыми редакторами (в т.ч. Word), правовыми базами данных (Консультант Плюс, Гарант, Кодекс).

Гражданам, изъявившим желание принять участие в конкурсе, необходимо представить в конкурсную комиссию следующие документы:

а) личное заявление;

б) копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

в) собственноручно заполненную и подписанную анкету установленной формы, 2 цветных фотографии размером 4х6;

г) характеристику-рекомендацию с предыдущего места работы, подписанную руководителем или заместителем руководителя;

д) документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы);

- копию трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина,
- копии документов о профессиональном образовании а также по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания,

е) документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу или ее прохождению (справка формы № 086/У),

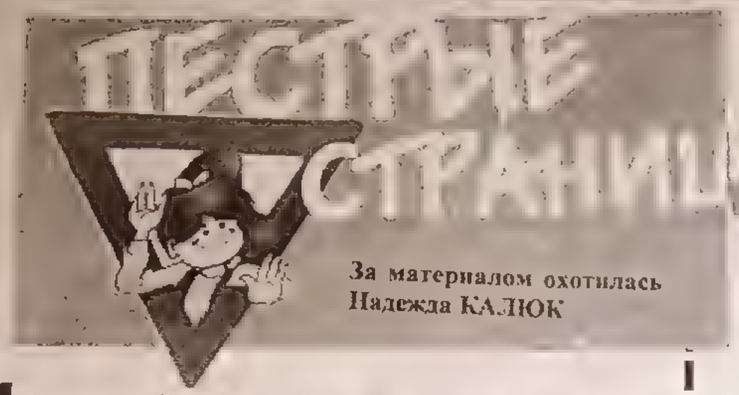
ж) справку из органов государственной налоговой службы по месту жительства о представлении сведений о полученных доходах и его имущественном положении [illegible] год предшествующий конкурсу;

Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Представленные гражданином сведения подлежат проверке.

Документы принимаются по адресу г Балаково ул Трнавская, 12, каб. 307; с 8 до 17 часов в рабочие дни в течение 10 дней со дня опубликования настоящего объявления Справки по телефону 62-21-21

Конкурс состоится 30 января 2007 года в 14 00 по адресу г.Балаково, ул.Трнавская 12, каб 324



За материалом охотилась Надежда КАЛЮК

Гороскоп 17.01 - 23.01

ОВЕН

То, к чему вы стремитесь, может оказаться противоположным тому, что вам необходимо совершить в реальности. Страх за свое будущее, возможно, заставит вас строить "коварные замыслы". Не стоит поддаваться этому разрушительному желанию - подобные занятия не лучшим образом отражаются на характере и самочувствии. В пятницу вам, вероятно, придется общаться с дальними родственниками или давно забытыми знакомыми. В субботу следует отдохнуть.

ТЕЛЕЦ

Начинайте активно изменять себя и ищите новые, неординарные пути в личной жизни. Пятница - прекрасный день для встреч и дружеских вечеринок. В конце недели вас могут подвести деловые партнеры. В четверг возможна конфликтная ситуация с детьми.

БЛИЗНЕЦЫ

События располагают к тому, чтобы предпринять все усилия для раскрытия вашего таланта. Вы на этой неделе окажетесь необычайно удачным собеседником. Новые приятные знакомства откроют перспективы. Вас ждет успех и в обучении. Постарайтесь быть терпеливее к окружающим. Старайтесь не доверять случайным знакомым. Следите за своей речью.

РАК

Ваш социальный статус достаточно прочен, но в середине недели понадобится поддержка покровителей. Обращаясь с просьбой, проявите дипломатию и такт. В пятницу внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас. Не отказывайтесь от новых идей.

ЛЕВ

Неделя полна разнообразными событиями. Не позволяйте эмоциям диктовать вам поступки. Больше доверяйте своей интуиции. Важно определиться с деловыми партнерами. В пятницу желательно не назначать серьезных встреч. Отложите подписание важных договоров, так как вероятны недоразумения и обманы. Выходные обещают быть удачными во всех отношениях.

ДЕВА

На этой неделе желательно не создавать себе [illegible] на работе. Обратите внимание на свой внешний вид. В среду встреча со старым другом принесет определенную пользу. В пятницу вам будет по плечу решение текущих задач и житейских проблем. Но не стоит ожидать в этот день особых успехов от командировок.

Бассейн и ваши зубы

Вредные вещества, которые содержатся в хлорированной воде, приводят к быстрому распаду белков в слюне. В результате этой химической реакции на передних зубах может образоваться твердый коричневый налет. Всем, кто посещает бассейн больше трех раз в неделю, советуем после плавания хорошенько чистить зубы и чаще заходить к стоматологу.

Свет мой, зеркальце, скажи!

Массаж защитит от холода

Пережить зимние холода коже лица поможет массаж.

● Классический массаж - это разнообразные поглаживания, растирания и похлопывания с использованием крема или массажного масла. Этот вид косметической процедуры особенно показан тем, у кого очень сухая, обезвоженная или увядающая кожа, и тем, у кого на лице много мелких морщинок.

● Пластический массаж выполняют ритмичными, сильными, прижимающими движениями вдоль основных массажных линий. Проводят его без крема и масла.

● Щипковый массаж включает интенсивные щипки и разминание кожи. При таком массаже обменные процессы происходят более энергично.

● Есть и такой способ надолго сохранить упругую гладкую кожу - интенсивное умывание утром и вечером. Обеими руками производится энергичный массаж-растирание щек, лба, носа, бровей, всего лица сначала горячей, а затем холодной водой. Необходимо сделать не менее ста движений. После этого - хорошенько растереть лицо теплым жестким полотенцем.

Будьте здоровы

СОЯ против рака

ЯПОНСКИЕ исследователи установили, что в Японии рак груди у женщин встречается в 90 раз реже, чем на Западе благодаря сое, где она является одним из ведущих продуктов питания.

Соя благотворно влияет на деторождаемость. Помимо

Кое-что о меде

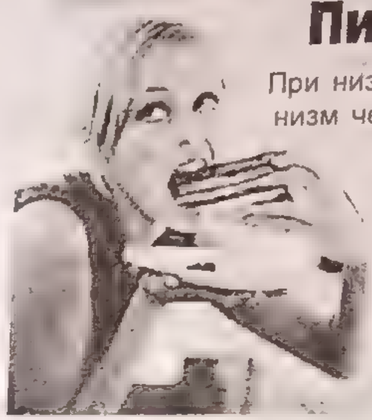
В народе считается, что майский мед - самый полезный, хотя это - миф. Не стоит гоняться за определенным сортом меда, т.к. целебные свойства разных сортов мало отличаются друг от друга.

● Натуральный мед - однородный, без осадка, на вкус - терпкий, вызывает легкое першение в горле. Жидкий мед кристаллизуется (засахаривается) уже через небольшой срок (от 2-х недель до 2-х месяцев). Это говорит о большом содержании глюкозы.

● Храните мед при t от 5 до 10°С в сухом и прохладном помещении. Желательно подальше от сильно

Советы диетологов

Питание зимой



При низких температурах организм человека требует значительно больше энергии для обеспечения необходимых процессов обмена веществ. Отсюда объективное стремление к более плотной, насыщенной калориями пище. Поэтому зимой в нашем меню чаще, чем в другие времена года, появляются мясные блюда — свинина, говядина, жаркое из птицы и т.д. Беда, однако, в том, что при большом количестве калорий, как раз витаминов и многих необходимых для нормального функционирования организма питательных веществ в этих продуктах недостаточно. Поэтому даже зимой употреблять их нужно в ограниченном количестве. Таким блюдам лучше предпочесть приготовленную на гриле рыбу в сочетании с овощами и пряным соусом. Содержащиеся в рыбе белки в организме легко преобразуются в серотонин.

Это интересно!

Салфетки из... алебастра

Первые тарелки появились почти 600 лет назад во Франции и имели 4-угольную форму. Не менее солидный возраст и у салфеток. Ими пользовались еще древние римляне. Правда, изготовляли салфетки из... алебастра. После обеда их не мыли, а, чтобы очистить, кидали в огонь. В России салфетки прижились при Петре I. Само же слово пришло к нам от немцев, которые, в свою очередь, заимствовали его из итальянского языка.

В России фарфоровая посуда появилась значительно позже, чем в европейских странах. Долгое время предпочтение в дворянских домах отдавалось посуде из серебра и золота. Один из самых больших столовых сервизов из серебра, весивший более двух тонн, подарила своему фавориту Григорию Орлову Екатерина II.

...ать. Отложите подписание важных договоров, так как вероятны недоразумения и обманы. Выходные обещают быть удачными во всех отношениях.

ДЕВА

На этой неделе желательно не создавать себе перегрузки на работе. Обратите внимание на свой внешний вид. В среду встреча со старым другом принесет определенную пользу. В пятницу вам будет по плечу решение текущих задач и житейских проблем. Но не стоит ожидать в этот день особых успехов от командировок, переговоров. В воскресенье проявите разумную экономию в делах, связанных с энергетическими затратами.

ВЕСЫ

На этой неделе судьба может подарить вам приятные знакомства. Будьте осторожнее при принятии решений. Благоприятное время для улучшения отношений с начальством или поступления на новую работу. Четверг - хороший день для публичных выступлений. В пятницу вокруг вас могут кипеть настоящие страсти. Воскресенье может оказаться противоречивым днем.

СКОРПИОН

На этой неделе появятся замыслы новых проектов, желание и возможность их осуществить. Чтобы укрепить бюджет и расширить кругозор, принимайте участие в серьезных коммерческих проектах. В четверг учите, общайтесь и обогащайтесь новыми полезными связями. В воскресенье постарайтесь прийти к единому мнению с близкими людьми.

СТРЕЛЕЦ

Эта неделя принесет вам ощущение внутренней свободы. Активно двигайтесь к намеченной цели. Если вы все решили и продумали, то эта неделя благоприятна для смены работы. Четверг вероятно, расстроит вас мелкими неурядицами в области деловых переговоров. В выходные у вас может возникнуть проблема выбора, например, между заработком и отдыхом.

КОЗЕРОГ

Вполне вероятно, что вам придется с головой влезть не в свое дело. Приготовьтесь к тому, что придется защищать свои права. Вероятны творческие озарения, поэтому прислушивайтесь к голосу своей интуиции. В пятницу постарайтесь завершить большую часть начатых дел.

ВОДОЛЕЙ

На этой неделе наивысшую ценность для вас будет иметь время. На работе постарайтесь быть сдержаннее. Вторая половина недели благоприятна для реорганизации и расширения собственного дела. Путешествие, которое начнется в четверг, может оказаться на редкость удачным. Во второй половине недели желательно соблюдать разумную умеренность в делах и желаниях. Один из выходных дней придется посвятить улаживанию бытовых проблем.

РЫБЫ

Среда может оказаться самым сложным днем недели. Пятница обнадежит своевременной помощью друзей. В субботу можно быстро и решительно разобраться со всеми возникающими вопросами. Обратите внимание на возникающее в вас вдохновение, как можно бережнее отнеситесь к нему - оно благотворно скажется на вашей деятельности. Постарайтесь не суетиться.

Ученые исследователи установили, что в Японии рак груди у женщин встречается в 90 раз реже, чем на Западе благодаря сое, где она является одним из ведущих продуктов питания.

Соя благотворно влияет на деторождаемость. Помимо этого действует также против рака кишечника и развития рака предстательной железы у мужчин. Но и это еще не все. Присутствующие в сое витамины и микроэлементы, участвуя в минеральном обмене веществ, уменьшают потерю жизненно важного кальция в организме и противостоят остеопорозу. Еще один важный компонент - клетчатка - хорошо регулирует двигательную функцию кишечника, способна поглощать и выводить из организма вредные продукты жизнедеятельности. С этим свойством связана необходимость применения соевых продуктов в диетическом питании при сахарном диабете.

● Натуральный мед - однородный, без осадка, на вкус - терпкий, вызывает легкое першение в горле. Жидкий мед кристаллизуется (засахаривается) уже через небольшой срок (от 2-х недель до 2-х месяцев). Это говорит о большом содержании глюкозы.

● Храните мед при t от 5 до 10°С в сухом и прохладном помещении. Желательно подальше от сильно пахнущих продуктов и веществ, т.к. мед легко впитывает посторонние запахи.

очередь, заимствовали его из итальянского языка.

В России фарфоровая посуда появилась значительно позже, чем в европейских странах. Долгое время предпочтение в дворянских домах отдавалось посуде из серебра и золота. Один из самых больших столовых сервизов из серебра, весивший более двух тонн, подарила своему фавориту Григорию Орлову Екатерина II.

Покупателям

СЕКРЕТ ВКУСА

Покупая баночку зеленого горошка, чаще всего мы выбираем ту, на которой есть надпись «Изготовлено из мозговых сортов». Действительно, правильный выбор сорта - решающее условие в производстве этого продукта. Овощные сорта гороха подразделяются на сахарные и лущильные. Горошек сахарных сортов употребляют в пищу вместе со створками, а вот для консервирования используют лущильные сорта. Створки их плодов содержат плотный волокнистый слой, из-за которого в пищу годятся только вылущенные зерна. По форме они бывают гладкими и морщинистыми, или мозговыми, с поверхностью, действительно напоминающей поверхность мозга с его извилинами. Для консервирования больше всего пригодны мозговые сорта. Они содержат больше сахара и медленнее накапливают крахмал, имеют нежную консистенцию и превосходный вкус.

19 января православные христиане отмечают один из двенадцати главных христианских праздников - Крещение Господне, или Богоявление. Накануне праздника, в Крещенский сочельник, по традиции у церквей выстраиваются очереди за крещенской водой, которая считается святой.

Накануне праздника Крещения - 18 января - принято соблюдать такой же строгий пост, как и в Рождественский сочельник. В пищу по Уставу Церкви разрешается употреблять только одно блюдо - сочиво. Как правило, это размоченные и разваренные зерна пшеницы или риса, чаще с медом, а также бобы, горох и овощи.

СОЧИВО

КУШАТЬ ПОДАНО!

1 стакан зерен пшеницы, 100 г растительного масла, 100 г ядер грецких орехов, 50 г мака, 50 г изюма без косточек, 2-3 ст. ложки меда, сахар.

Зерна пшеницы перебрать и растолочь, подливая понемногу теплую воду, чтобы отошла оболочка. Очищенные зерна промыть и сварить. Охладить, добавить немного сахара. Мак растереть и смешать с медом. Изюм ошпарить, промыть, прокипятить, воду слить. Соединить пшеницу с маком, изюмом и орехами и перемешать. Если сочиво получилось очень густым, разбавить теплой водой.

Подавать с растительным маслом.

ПРИКОЛИСЬ!

Жила была бедная девушка Доширак. А бедная она была потому, что любой мог её развести за 5 минут...

●●●

Новый русский папа звонит сыну:

- Приезжай ко мне на гулянку.

Сын:

- Не могу, я лежу дома с ангиной.

Папа:

- Дай Ангине 1000$ и сразу ко мне!!!

●●●

Коммунальная квартира. Маленькая девочка лет 5-6 пошла в туалет. Защелкнула щеколду, а открыть не может. Весь дом собрался возле туалета . через дверь кричат:

- Там щеколдочку видишь?

- Вниз её!

- Нет, вверх!

- Нет, вниз и влево!!

- Нет, все-таки ее вниз и вправо .

Такая же маленькая девочка (сестра первой), проходя мимо, видит эту картину и тихо себе под нос:

- Ну, офигеть, "Форд Боярд", блин.

●●●

- Что это в доме не видно твоей жены?

- Она на аукционе.

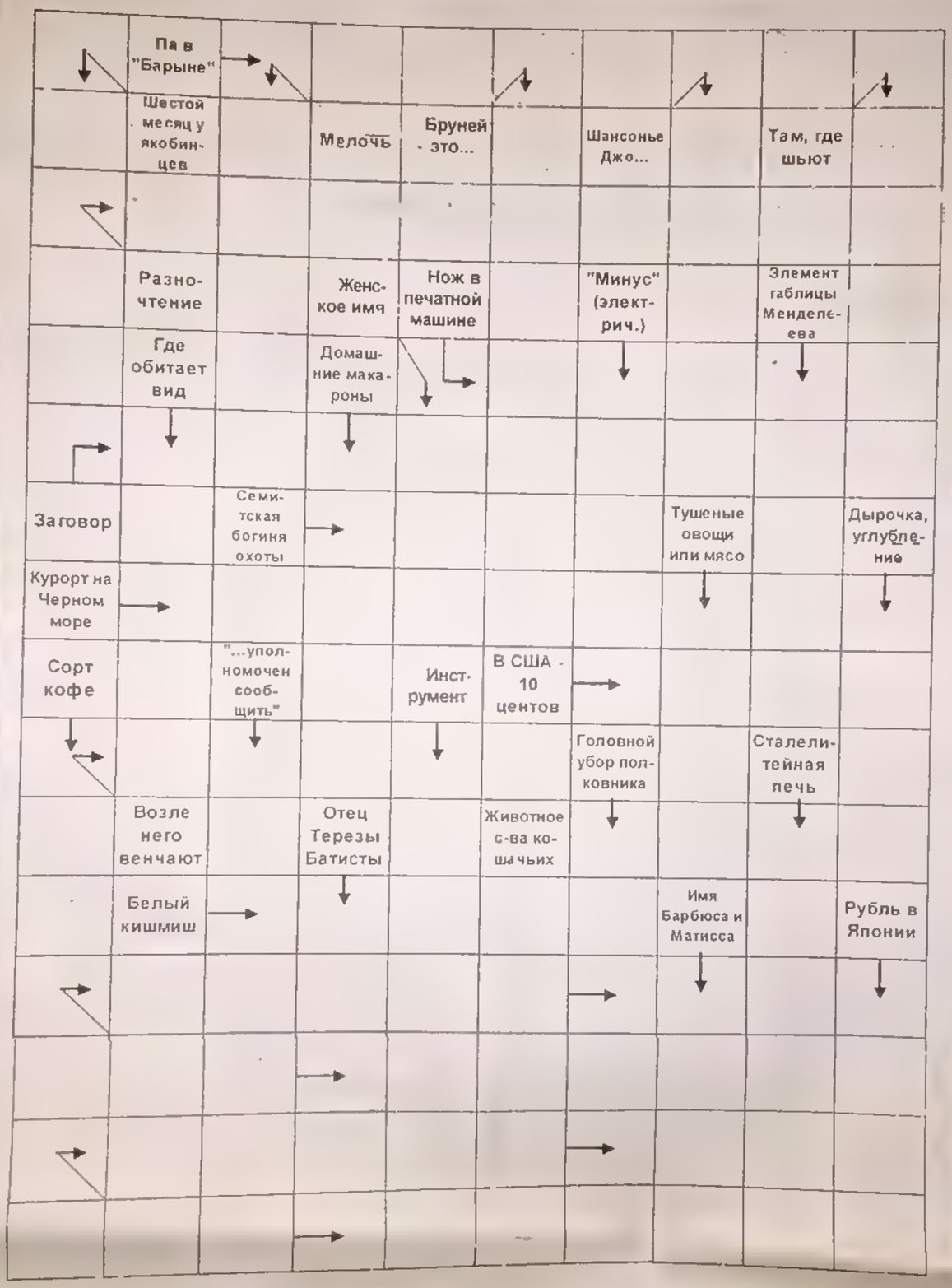
- Ого! И сколько же ты думаешь за нее получить?

●●●

Девушке было 18 лет и 30 зим.

●●●

Ерасима новая собака Водолаз



РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Мы с удовольствием делимся с подружками рецептами масок и секретами, которые делают волосы блестящими, тело стройным, а кожу гладкой - как же иначе?! А давайте поучимся красоте у зарубежных дам.

ИСПАНКИ: О, ОЛИВКИ!

Гордость Испании - превосходное оливковое масло, которое местные женщины давно научились использовать в уходе за кожей.

Многие испанки снимают маслом косметику - просто смачивают им салфетки и удаляют макияж и все, что осело на коже за день. И еще оливковое масло - отличное средство для укрепления волос и ногтей.

ЯПОНКИ: ЧАЮ - ДА, СОЛНЦУ- НЕТ

Японки традиционно пьют много зеленого чая - на коже это отражается самым наилучшим образом.

Лицо свое они тщательно берегут от солнца и активно пользуются средствами с отбеливающим эффектом - стандарты красоты в Японии предписывают иметь фарфоровую кожу.

ИТАЛЬЯНКИ: СОН КРАСОТЫ

Итальянки любят бывать на свежем воздухе - вечерами на площадях итальянских городов собираются люди, которые заняты исключительно общением. После таких вечерних моционов и спится крепче, а сон для итальянки - главный рецепт красоты.

Софи Лорен неоднократно рассказывала, что даже работа не может вытянуть ее из постели в неположенное время.

Знают итальянки цену и правильной диете: они едят много сладкого перца, помидоров и кабачков, а мясу предпочитают морскую рыбу.

По горизонтали: Эритроцит. Сумо. Каптал. Мушка. Арба. Монархомах. Диаметр. Атар. Нотариус. Трон. Текст. Виски. Стог. Ростова. Спрут. Ария. Пострел. По вертикали: Самум. Активист. Ромашин. Анонс. Адрон. Круп. Каури. Киото. Репа. Халат. Паром. Реостат. Центр. Медик. Торр. Аббат. Условие. Тесла. Хруст. Гаял.

ЭФФЕКТИВНО
ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

● ВАЗ-2103, 1980 г.в., 27 тыс. руб. Торг. Тел. 8-927-153-37-28.

● Новые газомасляные стойки, подвески для ВАЗ-2110 (Германия). Тел. 49-55-32, 62-68-04, веч.

в хор. сост., недорого. Тел. 37-33-70.

КУПЛЮ

● 1-комн. кв-ру в нов. районах, недорого, без посред. Тел. 22-37-37, 8-

няжки). Тел. 44-73-53

ПРОЧЕЕ

● Монеты СССР до 1000

...Она на аукционе.
- Ого! И сколько же ты думаешь за нее получить?

●●●

...Девушке было 18 лет и 30 зим.

●●●

У Герасима новая собака. Водолаз.

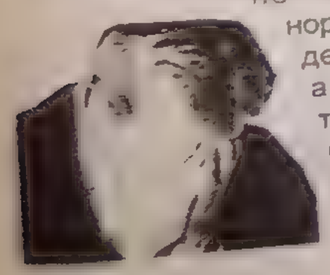
Мушка. Арба. Монархомах. Диаметр. Атар. Нотариус. Трон. Текст. Виски. Стог. Ростова. Спрут. Ария. Пострел. По вертикали: Самум. Активист. Ромашин. Анонс. Адрон. Круп. Каури. Киото. Репа. Халат. Паром. Реостат. Центр. Медик. Торр. Аббат. Условие. Тесла. Хруст. Гаяп.

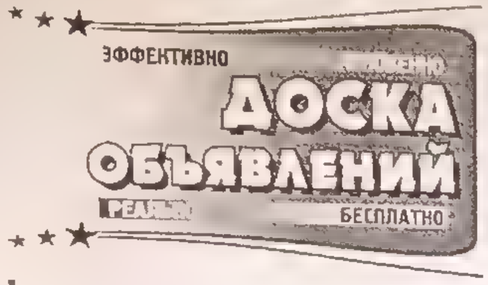
Знаете ли вы, что...

РЫБИЙ ЖИР грозит мужчинам бесплодием

Риск развития атеросклероза, инсульта или инфаркта миокарда можно снизить, если регулярно пить рыбий жир.

Однако, по данным российских ученых, мужчинам лучше не увлекаться этим старинным средством: оказывается, длительный прием рыбьего жира нарушает структуру семенников, что в конечном счете приводит мужчин к бесплодию. Известно, что рыбий жир регулирует не только уровень холестерина, но и липидный обмен. Из жиров, в том числе поступающих с пищей, образуются фосфолипиды. Если фосфолипидов мало, что наблюдается при длительном приеме рыбьего жира, клеточные мембраны перестают выполнять свои функции. Сперматозоид с такой мембраной не может нормально делиться, а сперматозоиды нежизнеспособны.





ПРОДАМ

КВАРТИРЫ, ДОМА

● 1-комн.кв., 1/6, 10 мкр., 560 т.р. по ул.Степная, 60. Тел. 8-927-158-613-7, 33-42-88

● 1-комн.кв., общая 34,8 кв.м, телефон, ж/д, лоджия, с/у раздельно, 1 этаж, 4 мкр., без посредников Тел. 32-58-67.

● [illegible] кв., 4 б мкр., 1 эт. Продам 4-комн. [illegible] погреб, можно [illegible] дома, лоджия, пе[illegible] два благо- под офис, или меняю на [illegible] любое устр. жилья. Тел. 64-22-13, в л[illegible] время.

● 4-комн. кв., 1/9, общ. 74 кв.м по ул.Ленина, 60, под офис, магазин. Тел. 30-19-01.

● СРОЧНО дом в п.Дзержинского., цена 650 т.р., торг. Тел. 46-80-83, 62-66-50.

● Дом в два этажа, 300 кв.м, в п.Сазанлей. Удобства, 10 сот., баня, гараж. Тел. 64-38-45

ДАЧИ, ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

● Земельную долю - 55,5, в т.ч. пашня - 40,5 га. Тел. 8-905-031-71-36, веч.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

● ВАЗ-21099, 1995 г.в. Тел. 8-927-158-96-56.

● А/м «Ока», 2005 г.в., один хозяин, отл. сост., цена - 90 т.р. Тел. 8-927-225-81-01.

● АУДИ-100-сс, 1985 г.в., 100 т.р. Тел. 35-41-54.

● ГУР на ГАЗ-3110-3102, новый. [illegible] Тел. 33-67-67.

● Зимн. шипов. резину (2 шт.) с дисками на ВАЗ-01-06. Тел. 37-43-86.

● К ГАЗ-20 и ГАЗ-21 двери, крылья и др. з/ч; подшипники разных размеров. Тел. 44-52-96, веч.

● ВАЗ-2103, 1980 г.в., 27 тыс. руб. Торг. Тел. 8-927-153-37-28.

● Новые газомасляные стойки, подвески для ВАЗ-2110 (Германия). Тел. 49-55-32, 62-68-04, веч.

● Гараж, погреб, смотр. яма. Тел. 35-25-71.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ

● Шубу норк., цельную, р. 58, дешево. Тел. 33-86-62, 8-927-225-83-13.

● Пальто муж., 54/164, д/с, темно-серое, б/у - два раза, драп-велюр - 300 р. Ул.Ленина, 108-8, с 13.00 до 18.00.

● Платье свад., корсет, декольте, стразы, органза, 5 юбок, обручи, б/у 1 раз. Тел. 35-41-54.

● Куртку «пилот», натур. мех и кожа, р. 50, недорого. Тел. 33-46-69.

● Две шубы енот., мутон., хор. сост. Тел. 44-17-90, веч., тел. 37-24-01

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● [illegible]к «Саратов», б/у, в раб. сост., де[illegible] Тел. 62-49-31

[illegible]шево. Т[illegible]ину «Рига», 300 р .

● Стир. маш[illegible] веч., тел. 37-24-01 Тел. 44-17-90.

МЕБЕЛЬ

● [illegible]ер, 1,5-спальн. 3-створч. шифоньер, прих. гарнитур, кровать, письм. стол, [illegible] после 17.00.

● Шкафы книж. и посуд. от стенки «орех», б/у, недорого. Тел. 35-41-54.

РАЗНОЕ

● Два сарая с погребом в ж/г или сдам. Тел. 37-43-86.

● Эл. двигатель 5,5 кВтх3000 об/мин на лапах. Светильник ДРЛ-250, нов. Тел. 33-91-31, 8-927-144-52-64.

● Рога лося; костюм сварщика. Тел. 8-927-146-69-86.

● Метал. дверь, 994х2000 мм. Тел. 35-20-30 или 35-07-11.

● Двери 4 шт., внутрикомн., дешево. Тел. 44-17-90, веч., 37-24-01.

● Мед цв., майский; масло подсолн. (Хвалынск), оптом-розницу, цена договор. Тел. 46-44-27.

● Пианино «Саратов», черн., полир., в хор. сост., недорого. Тел. 37-33-70.

КУПЛЮ

● 1-комн. кв-ру в нов. районах, недорого, без посред. Тел.33-37-37, 8-927-623-7241.

● 1-, 2-комн.кв. или «малосемейку», можно комнату с ч/у. Тел. 68-11-70.

● Куплю прицеп к ВАЗ-2106. Тел. 44-79-79, 8-927-155-50-91.

МЕНЯЮ

● 3-комн.кв., 47/64, 4/5, балкон застекл., ремонт, на две 1-комн.кв. по 17 кв.м каждая. Тел. 44-27-52.

ПРОЧЕЕ

● Сдам 1-комн. кв. с мебелью в нов.мкр. на длит. срок. Предоплата за 2 мес. Тел. 62-05-65, 30-13-65.

● Опытный репетитор по англ. языку. Тел. 37-43-86.

● Сдается 1-комн.кв. с мебелью в 5 мкр. Тел. 62-78-75.

● Сдам част. дом с ч/у, р-он п.Дзержинского. Тел. 8-927-158-61-37, 33-42-88.

● Сдам комнату в 3-комн.кв., 3 а мкр., проживание с хозяйкой. Тел. 62-59-03.

● Сдам половину дома с ч/у, вход отдельн. Тел. 8-927-133-07-39.

● Сдам 2- и 3-комн.кв. в ж/г с телефоном. Тел. 37-43-86.

● Семья из двух человек снимет 1-комн.кв. на длит. срок в ж/г. Оплата своеврем. Тел. 8-905-031-71-36, веч.

● Ищу любую постоян. работу с хор. или сред. з/п. Женщина 50 лет, в/о, экон. Тел. 8-905-031-71-36, веч.

● Ищу работу кондуктора, ж/г. Тел. 8-905-031-71-36, веч.

● Работа. Подработка - охрана. Дорого! График свобод. Выплаты - ежеднев. Тел. 8-905-324-99-00.

● Надомная работа: обработка писем, склеивание конвертов, фасовка семян, сборка изделий. Доход до 50000 руб. Вложите конверт с о/а + купон б/о. 440064, г.Пенза, а/я 3890-БНР.

● Отдадим кутят в добрые руки (дворняжки). Тел. 44-73-53.

ПРОЧЕЕ

● Монеты СССР до 10000 руб /шт. Высылаю каталоги + возможность получения дополн. дохода. От вас: конв. о/а, купон б/о. 440071, г.Пенза, а/я 1157, «МСБ».

БАЛАКОВСКИЕ Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и общественных отношений области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а
ТЕЛЕФОНЫ:
редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.
E-mail: balvesti@balakovo.san.ru
Подписной индекс 53732

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком (Р) публикуются на правах рекламы

Св-во о регистрации СМИ ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05 г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)

Оригинал-макет изготовлен в редакции. Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести»

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10 тел. 65-40-33. Цена договорная
Тираж 5050 экз. Заказ 58
Подписано в печать 16.01.2006 г. по графику в 16.00, фактически в 15.30

Россия вступает в ВТО

Россия подписала Протокол с США о присоединении к ВТО. Произошло это в Ханое, в ходе работы XIV Форума Азиатско-Тихоокеанского экономического сотрудничества, в котором приняли участие Президент РФ Владимир Путин и президент США Джордж Буш. Соглашение должен еще ратифицировать Конгресс США. А если не ратифицирует? По словам Г. Грефа, в таком случае «у нас просто не будет полноценных двусторонних отношений».

Г. Греф приоткрыл журналистам некоторые детали Соглашения. Само Соглашение занимает 900 страниц текста. В течение семи лет Россия обязывается снизить пошлины на ввоз иномарок с 25 до 15 процентов, самолетов - с 20 до 10 процентов. Россия сохранила за собой право вводить импортные квоты на поставку американской мясной продукции. Филиалов иностранных банков на территории страны не будет, но квота на присутствие зарубежных финансов в совокупном капитале всей банковской системы РФ возрастет с 25 до 50 процентов. Что касается страховой системы, то она полностью открывается для западных компаний.

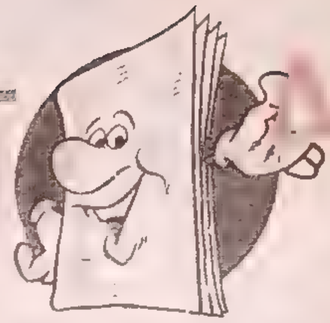
Пока остается нерешенным вопрос господдержки нашего сельского хозяйства. Объем субсидий должен еще обсуждаться на многосторонних переговорах. В Европе и США государство выделяет астрономические суммы на поддержание своих сельхозпроизводителей.

Эксперты сходятся на том, что условия, закрепленные в Соглашении с США, непросты. Но это тот максимум, которого добились переговорщики.

Теперь для вступления в ВТО нам предстоит преодолеть сопротивление Грузии и Молдавии, которые отозвали свои подписи под соглашениями, и провести многосторонние переговоры с рабочей группой из 57 стран. Г. Греф полагает, что на это уйдет до 8 месяцев. Немного, если учесть, что на все согласования ушло 13 лет (у китайцев -12 лет).

По мнению ряда экспертов, Соглашение с США приведет к улучшению условий нашей торговли. «Российская газета» пишет: «Вступление в ВТО для России проходит на фоне исчерпания ресурсов быстрого роста экономики. И может при высоких рисках и угрозах для ряда отраслей металлургической, химической, автомобильной, авиационной, пищевой, мебельной, фармацевтической дать стимул для серьезных структурных преобразований»

Ключевое слово здесь «может». Может дать. Может и не дать. Все будет зависеть от качества управления нашей экономикой.



ДАЙДЖЕСТ
по страницам интернета

Низвержение «ножек Буша»

Россия превысила объем производства мяса птицы, которое было в советское время. Если еще четыре года назад соотношение собственного производства и импорта составляло соответственно 30 процентов и 70, то сейчас уже 55 и 45 процентов. Министр сельского хозяйства Алексей Гордеев пообещал Президенту РФ через три года достичь полной продовольственной безопасности страны по мясу: 80 процентов свое и 20 - импортное. При этом Гордеев высказал главе государства мнение о том, что раз переговоры России и США по ВТО все равно затягиваются, то неплохо было бы пересмотреть объемы импортных квот на поставки в страну «ножек Буша». В настоящее время из 1 млн. 150 тысяч тонн квоты на импорт мяса птицы в Россию почти 75 процентов приходится на США. Американские птицеводы продают у нас «ножек Буша» на 1 млрд. долларов.

Не успел Гордеев выйти от Президента, как некие «доброхоты» тут же завопили: «Зачем нам ссориться с США из-за каких-то «ножек Буша»? Им наплевать на интересы своего сельского хозяйства, важно не обидеть американцев, с рук которых многие кормятся.

Что год ГРЯДУЩИЙ нам готовит, что год ПРОШЕДШИЙ подарил

Из России с миллионами

...я покупка суперэлитного жилья в ...ются нуворишами из России. Не

У кого какая зарплата

Считается, что заглядывать в чу- проанали-

Что год прошедший подарил

Из России с миллионами

Каждая пятая покупка суперэлитного жилья в Лондоне совершается нуворишами из России. Не торгуясь, они отстегивают по 25 тыс. фунтов (47 тыс. долларов) за квадратный метр. Об этом сообщили британские СМИ. И расхватывают не только в Лондоне. В этом году они скупили 73 дома за пределами британской столицы стоимостью свыше 2 млн долларов каждый.

Кто же они, эти покупатели? Как пишут лондонские газеты, это нувориши, озолотившиеся в нефтяной и газовой отраслях. Их интересует не просто дорогое, а запредельно дорогое жилье. Рябушинские, Морозовы или Путиловы строили и покупали дома в России, а не в чужих странах. Как вы думаете, почему?

Где хорошо живется

В ежегодном рейтинге уровня жизни, опубликованном в ООН, Россия занимает 65-е место. Специалисты, составляющие его, учитывают продолжительность жизни, уровень образования и доходы на душу населения. Всего в этом рейтинге охватывается 177 стран.

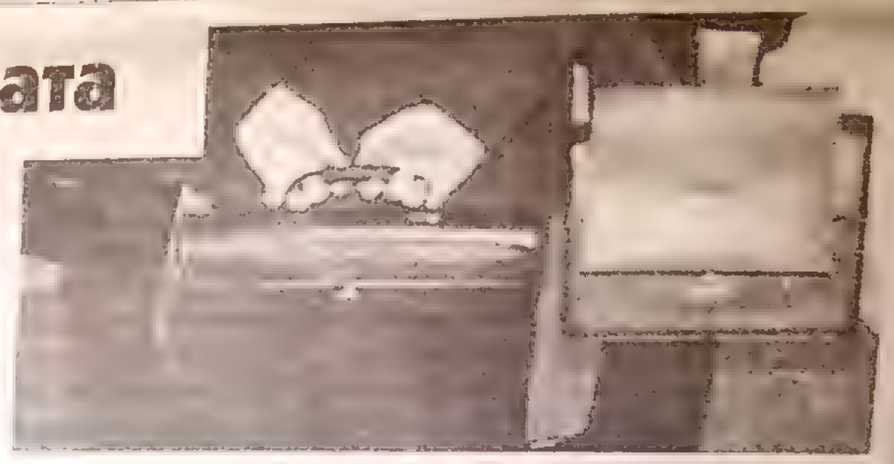
Первое место - причем шестой год подряд! - занимает Норвегия. Здесь все газовые и нефтяные месторождения - общенародная собственность, осваивают их государственные компании.

Далее следуют следующие страны: Исландии, Австралия, Ирландия, Швеция, Канада, Япония и на восьмом месте США.

Что касается постсоветских стран: Белоруссия занимает 67-е место, Украина - 77-е, Казахстан - 79-е, Армения - 80-е, Грузия - 97-е.

Хуже всех живется в Нигерии, она занимает последнее место в списке.

У кого какая зарплата



Считается, что заглядывать в чужой карман неблагодарное дело. Но людское любопытство берет верх над правилами хорошего тона. Вот и польские журналисты поинтересовались, какая зарплата у глав государств. Наш Президент оказался ближе к концу списка: он получает ежемесячно 168 тыс. 880 рублей, чуть больше 6 тыс. долларов. У его украинского коллеги Виктора Ющенко жалованье составляет почти на тысячу долларов больше. Меньше, чем у других президентов, зарплата у Александра Лукашенко. Самый же весомый карман у президента Ирландии Мэри Маккалис (29 700 долларов в месяц!) Впрочем, всего на несколько десятков долларов отстает от нее американский президент Джордж Буш

Польский еженедельник «Впрост», который уже не один год составляет ведомости президентских зарплат, проанализировал и еще один аспект этой проблемы. Он выяснил, что выгоднее работать премьером, чем президентом, ибо все главы государств уступают лидеру списка -японскому премьер-министру Дзю-ньитиро Коидзуми, месячный оклад которого 31 200 долларов. На 3,5 тыс. долларов меньше получает канцлер ФРГ Ангела Меркель

Вслед за польскими журналистами в карманы влиятельных отечественных политиков заглянули и наши. Как отмечали «Финансовые известия», ежемесячная зарплата московского мэра Юрия Лужкова значительно *больше, чем у иных европейских президентов, она составляет почти 10 тыс. долларов, на четыре тысячи больше, чем у Путина. Иные губернаторы в сравнении с мэром столицы, особенно если учесть миллиардные доходы его жены Елены Батуриной, просто бедняки. Впрочем, далеко не все. На Юрия Лужкова равняется калининградский губернатор Георгий Боос, на содержание которого в бюджете текущего года заложено на каждый месяц 125 тыс. рублей.*

С «латанием дыр» покончено

В Москве прошел ежегодный сбор руководящего состава Вооруженных сил. Выступая на нем и как Президент, и как Верховный главнокомандующий В. Путин сказал: «Период пожарного «латания дыр» и элементарного выживания в армии и на флоте закончился. Армия и флот вновь обретают мощь, силу, внутреннюю твердость. А главное - к людям в погонах возвращается осознание своей государственной значимости и востребованности».

В бюджете на 2007 год на нужды обороны выделено более 820 млрд рублей. В ближайшие 10 лет на закупку современных вооружений будет потрачено почти 5 трлн рублей. Уже в 2008 году семеро из каждых десяти военнослужащих будут контрактниками.

Вице-премьер - министр обороны С.Иванов выступил с рядом инициатив, которые откроют армию для контроля со стороны общества. В частности, министр подписал приказ о создании Общественного совета при Министерстве обороны, куда войдут авторитетные люди страны. Задача совета - выявлять и предлагать решение наиболее актуальных проблем армии и флота. Помощники командиров по воспита-

тельной работе будут теперь регулярно информировать родителей военнослужащих о том, как служат и в каких условиях исполняют свой долг их сыновья. Родители получат право на проведение «родительских инспекций» в частях, в том числе и внезапных. Предлагается два раза в год проводить в частях родительские собрания. И, наконец, включить в призывные комиссии родителей, чьи дети в данное время проходят военную службу.

Газета «Известия» отмечала: «Военные ничуть не больше боятся пустить на свою территорию тех, кто кровно заинтересован, чтобы у солдат была нормальная служба. Период экономических проблем в армии пройден. Теперь нужны перемены в области правопорядка и дисциплины»

стр. 14

Немцы добрались до Волги

БАЛАКОВСКИЕ
ВЕСТИ
№ 77 (3207)
8 ОКТЯБРЯ 2008 СРЕДА

Если поёт душа...

Накануне Дня пожилых людей в здании филармонии состоялось открытие концертного сезона Балаковского Центра народного творчества. В зале собрались люди, для которых пение, танцы, оригинальный жанр - не просто увлечение, а частица их души и даже, не побоюсь громких фраз, смысл жизни.

ВЫБОРЫ-2008

Не нравится жизнь? Идите на выборы!

Считанные дни остались до воскресенья октября, на которое назначены выборы депутатов представительных органов городского и сельских муниципальных образований, а также дополнительные выборы в Собрание БМР по избирательным округам №№ 14, 17 и 25. Балаковский муниципальный район уже готов к предстоящему событию.

12 октября, как и все жители Саратовской области, балаковцы и сельчане отправятся на избирательные участки, чтобы исполнить свой гражданский долг - проголосовать за одного из кандидатов в депутаты своего муниципального образования. Предвыборная кампания подходит к концу, и команды политтехнологов, приглашенные для "раскрутки" кандидатов, сворачивают свою работу. Стены домов в городе (а кое-где и в селах) обклеены многочисленными листовками и призывами голосовать за того или иного "выходца из народа". По словам председателя территориальной избирательной комиссии БМР Олеси Федоренко, нынешней осенью в качестве кандидатов в депутаты зарегистрировано 322 человека, хотя желающих участвовать в выборах поначалу было 343. В отличие от депутатов органов местного самоуправления первого созыва, которые избирались на 3 года, депутатам второго созыва в этом статусе предстоит работать 5 лет. Случайно это или нет, но на этот раз кандидатов меньше, чем было в 2005 году - тогда их насчитывалось 411.

На проведение этих выборов местный бюджет выделил в общей сложности почти 6 млн. рублей, которые, согласно смете, предназначены для изготовления полиграфической продукции и оплаты работы участковых избирательных комиссий. *На территории БМР образовано 98 избирательных участков - 70 в городе и 28 в селах. Члены избирательных комиссий уже давно приступили к своей работе*, так что каждый, кто желает прояснить для себя какой-либо вопрос, касающийся предстоящих выборов, может обратиться на свой избирательный участок. Информацию о его местонахождении и телефон можно найти в персональном приглаше-

Читайте на стр.14

На проведение этих выборов местный бюджет выделил в общей сложности почти 6 млн. рублей, которые, согласно смете, предназначены для изготовления полиграфической продукции и оплаты работы участковых избирательных комиссий. На территории БМР образовано 98 избирательных участков - 70 в городе и 28 в селах. Члены избирательных комиссий уже давно приступили к своей работе, так что каждый, кто желает прояснить для себя какой-либо вопрос, касающийся предстоящих выборов, может обратиться на свой избирательный участок. Информацию о его местонахождении и телефон можно найти в персональном приглашении на выборы или на входе в подъезд своего дома.

Окончание на стр.4.

СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

Не спрятаться, не скрыться

На прошлой неделе Президент РФ Д. Медведев внес в Госдуму новый законопроект по борьбе с коррупцией.

Мздоимство чиновников всех уровней словно раковая опухоль, поразило все общество и угрожает самому существованию государства, считает Президент. Согласно новому законопроекту, помимо самих государственных и муниципальных служащих, их близкие (супруги и дети) также должны будут подавать декларацию о доходах. Не секрет, что особняки, яхты и самолеты сребролюбивые чиновники, дабы избежать подозрений, часто оформляли на своих родственников. Если законопроект будет одобрен Думой, этой практике придет конец. Помимо этого, новым законопроектом предусмотрено ограничение чиновнику, ушедшему с должности в госслужбе, в течение 2-х лет занимать посты в коммерческих структурах.

В Саратовской области, по мнению областной прокуратуры, нет правовых документов, предусматривающих перечень коррупционных факторов. Поэтому прокурор области направил губернатору Павлу Ипатову предложение принять такой документ, который мог бы стать превентивной мерой в борьбе с коррупцией, препятствующей совершению коррупционных правонарушений.

Земля ждет хозяйских рук

Земля с каждым годом становится все более дорогим и дефицитным товаром.

На сегодняшний день лишь 3% земель, находящихся в районе, остаются неиспользованными по прямому значению для сельхозпроизводства.

В основном они находятся в Новоелюзанском, Пылковском, Кормежском муниципальных поселениях и на территории учебного хозяйства Профессионального лицея №38. В Наумовском муниципальном образовании уже на протяжении двух лет не используются земельные угодья, скупленные "варягами".

Специалисты Земельного комитета намерены в ближайшее время разобраться с нерадивыми землепользователями.

От уклониста до уголовника - один шаг

Сроки срочной воинской службы для всех сократились с двух лет до года. Зато плановое количество новобранцев осеннего призыва по Балаковскому муниципальному образованию увеличилось почти вдвое.

На территории Балаковского муниципального района идет осенний призыв. Как отметил военком Калинин, план, определенный областью по призыву, в районе будет выполнен, но не без труда. Число уклонистов по сравнению с предыдущими призывными кампаниями не уменьшается. Дела почти на 200 балаковских призывников переданы в отдел внутренних дел г.Балаково и БМР и в прокуратуру. По решению Пленума Верховного суда теперь на уклонистов будут заводиться уголовные дела. Если призывник лично расписался в повестке, но не появился на призывном участке, ему грозит лишение свободы.

Квоты есть, желания нет

Сегодня сорок восемь балаковских работодателей с численностью работников более 100 человек были письменно уведомлены ГУ "Центр занятости населения г.Балаково" об обязательном ежемесячном представлении информации о наличии вакантных рабочих мест (должностей), выполнении квоты для приема на работу инвалидов.

Работодатели представили информацию о квотировании 843 рабочих мест для инвалидов, из них только 349 квотируемых рабочих мест, по данным на октябрь, занято. Соответственно, около 500 - вакантны, а заявок на вакансии для инвалидов в Центр поступило лишь 21. В связи с этим Центр занятости до конца года будет проводить проверки предприятий и учреждений БМР.

В случае выявленных нарушений по вопросу предоставления работодателями своевременной и полной информации о выполнении квоты и наличием вакантных мест для лиц с ограниченными возможностями на руководителей предприятий будут составляться административные протоколы о правонарушениях. Размер штрафа для должностных лиц - от 300 до 500 рублей, на юридических - от 3 до 5 тысяч рублей.

Есть, где присесть

В сквере, расположенном на улице 30 лет Победы, в прошлую пятницу установлены новые скамейки.

Горадминистрация недавно заключила договор с саратовской фирмой на поставку и установку двадцати новых скамеек. Балаковцам понравились цена и качество изделий, выполненных саратовскими мастерами. Первая партия лавочек была установлена в сквере неподалеку от администрации, и уже с прошлой пятницы это радует горожан, любящих гулять на свежем воздухе.

В планах городских властей установить одинаковые новые скамейки во всех балаковских парках и скверах, следовательно, и сотрудничество с фирмой продолжится в 2009 году.

12 октября 2008 года - выборы!

ВИЗИТ

Валентина ШУНИНА

Кесарю - кесарево, слесарю - слесарево

В минувшую пятницу губернатор вновь побывал в Балаково. П. Ипатов поздравлял с профессиональным праздником педагогов и детально изучал процесс капремонта балаковских многоквартирных домов....

И ПОХВАЛИЛ, И ПОЗДРАВИЛ, И МНОГОЕ ПООБЕЩАЛ....

На торжестве, посвященном Дню учителя, состоявшемся 3 октября в ГДК, губернатор поздравил работников образования с праздником. Павел Леонидович сердечно поблагодарил педагогов за их нелегкий, но благородный труд. А лучшим из лучших вручил высокие правительственные награды и памятные подарки.

Глава губернии сообщил педагогам и о грядущих переменах, пообещав сидящим в зале, что через три-пять лет многое изменится к лучшему и они не узнают родных школ, детсадов и профессиональных училищ. Позитивные перемены в общеобразовательной сфере стали возможны благодаря комплексной программе, специально разработанной правительством области. На ее реализацию из облбюджета в районы направляются значительные средства, не иссякнет их поток и впредь. Начавшийся в прошлом году процесс преобразований коснулся многих общеобразовательных учреждений области. Балаковские школы и детсады - не исключение, в большинстве из них были проведены капремонты и реконструкции, практически все получили современное высокотехнологичное оборудование.

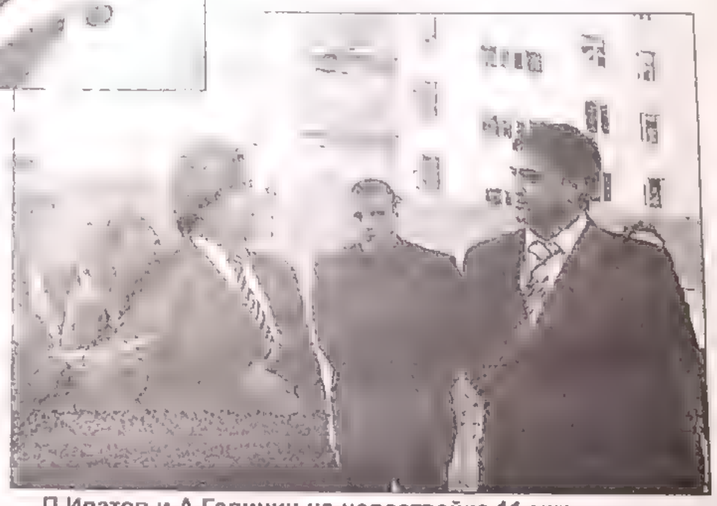
Правительство не забывает и о хлебе насущном, по словам губернатора, в проекте облбюджета 2009 года только на зарплату и дополнительные выплаты работникам общеобразовательных учреждений заложено 3 млрд. рублей. Еще миллиард рублей планируется выделить на строительство новых детсадов и на реконструкцию тех зданий ДДУ, что были в свое время переданы другим структурам. Со временем детсады "вернутся на круги своя" обновленными и хорошо оснащенными. Облправительство решило оказать финансовую поддержку и балаковцам, благодаря которой в 2009 году район сможет ввести в строй еще два детсада, что позволит в два раза сократить очередность

Губернатор принимает жалобы жильцов

На средства из регионального бюджета могут рассчитывать и профессиональные училища области. Правда, в БМР поддержка пока коснулась лишь Поволжского колледжа технологий и менеджмента, которому в 2009 году регион выделит на модернизацию и оснащение более 30 миллионов рублей. Еще 70 млн. рублей будет направлено на строительство современного спортивного зала. Столь щедрое финансирование объясняется тем, что колледж скоро будет преобразован в областной ресурсный центр, на базе которого станут готовить специалистов по самым востребованным рабочим профессиям.

"ХОЖДЕНИЕ" ВЫСОКОГО НАЧАЛЬСТВА В НАРОД

Распрощавшись с педагогами, губернатор направился во дворы балаковских высоток, "переживающих" тяготы капремонта. П. Ипатов не стал выслушивать рапорты высокого коммунального начальства. Он сразу двинулся в гущу народную, к жильцам, чтобы от самых заинтересованных лиц узнать и про качество ремонта, и про степень участия собственников в определении фронта работ.



П.Ипатов и А.Галицин на новостройке 11 мкр.

Руководству управляющей компании, что обслуживает дома № 21 и 24 по Набережной Леонова, пришлось несладко. Жалобы губернатору посыпались одна за другой. В доме № 21, как выяснилось, течет кровля, однако коммунальщики первым делом взялись ремонтировать фасад. Жильцы недовольны: им вновь придется спасаться от "наводнения" в квартирах да любоваться некачественно заделанными наружными швами на фасаде "протекающего" дома.

В доме № 24 проблемы те же, что и в предыдущем, как и жалобы жильцов. Однако случайная встреча с главой губернии для собственников двух квартир с аварийными балконами обернулась неожиданной удачей. По распоряжению губернатора их балконы будут отремонтированы через месяц.

Из 3 микрорайона губернатор отправился к двум домам по улице Менделеева, в "епархию" управляющей компании "Первый микрорайон". Здешние собственники на капремонт не жаловались, они довольно активные, все контролируют, в выборе работ участвуют. Их больше заботят высокие расценки на горячую воду и отопление. Того же мнения придерживается и П. Ипатов, считая тарифы Балакова самыми высокими в области. Изменить ситуацию, по мнению губернатора, могут руководители района, которым нужно этим вопросом заняться в ближайшее время совместно с поставщиками теплоэнергии.

СТРОИМ УСПЕШНЕЕ, ЧЕМ РЕМОНТИРУЕМ

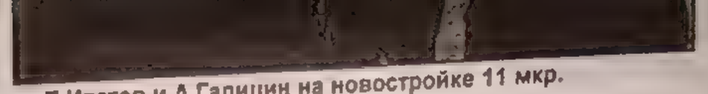
Завершился визит губернатора осмотром строящихся в 11 микрорайоне домов, куда совсем скоро предстоит вселяться новоселам. Осмотром П. Ипатов остался доволен: дома благоухали свежей краской. Сдача объектов идет по графику, квартиры распродаются. Из 140 квартир одного из готовых к заселению домов не проданы лишь 17.

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

РЕЙД

екте облбюджета 2009 года только на зарплату и дополнительные выплаты работникам общеобразовательных учреждений заложено 3 млрд. рублей. Еще миллиард рублей планируется выделить на строительство новых детсадов и на реконструкцию тех зданий ДДУ, что были в свое время переданы другим структурам. Со временем детсады "вернутся на круги своя" обновленными и хорошо оснащенными. Облправительство решило оказать финансовую поддержку и балаковцам, благодаря кото-

жского колледжа технологий и менедмента, которому в 2009 году регион выделит на модернизацию и оснащение более 30 миллионов рублей. Еще 70 млн. рублей будет направлено на строительство современного спортивного зала. Столь щедрое финансирование объясняется тем, что колледж скоро будет преобразован в областной ресурсный центр, на базе которого станут готовить специалистов по самым востребованным рабочим профессиям.



П.Ипатов и А.Галицин на новостройке 11 мкр.

от самых заинтересованных лиц узнать и про качество ремонта, и про степень участия собственников в определении фронта работ.

Руководству управляющей компании, что обслуживает дома № 21 и 24 по Набереж-

Завершился визит губернатора осмотром строящихся в 11 микрорайоне домов, куда совсем скоро предстоит вселяться новоселам. Осмотром П. Ипатов остался доволен: дома благоухали свежей краской. Сдача объектов идет по графику, квартиры распродаются. Из 140 квартир одного из готовых к заселению домов не продано лишь 17.

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

ОБЭП под шквалом критики

В конце сентября состоялась ставшая уже традиционной пресс-конференция начальника УВД г. Балаково и Балаковского района Михаила Усталова, на которой были подведены некоторые итоги деятельности возглавляемого им управления.

Как отметил начальник Балаковского УВД, проведенные областными силовыми структурами проверки показали в целом неплохие результаты, а по отдельным направлениям наши милиционеры признаны одними из лучших в области. По сравнению с прошлогодними показателями произошло снижение числа преступлений, в том числе уличной преступности, количества рецидивов, пошла на убыль и подростковая преступность. Увеличилась раскрываемость тяжких и особо тяжких преступлений, положительные тенденции в раскрытии преступлений наблюдаются в работе сотрудников ГИБДД, вневедомственной охраны, подразделения по правонарушениям на потребительском рынке, милиции общественной безопасности, служб участковых. Улучшение криминогенной ситуации стало возможным благодаря комплексу мер по активной профилактике правонарушений

Но "почивать на лаврах" Михаил Усталов никому не советует. "Просто отвратительными" назвал руководитель УВД результаты работы подразделения по борьбе с экономическими преступлениями.

- Имеются данные, что деньги, выделяемые по национальным проектам, банально разворовываются, а дел по этим фактам практически нет. Поэтому решено сменить руководство ОБЭП, а особо нерадивым сотрудникам придется покинуть службу, - пригрозил Михаил Усталов

По-прежнему самыми криминогенными остаются второй и четвертый микрорайоны, и связано это с тем, что здесь очень много общежитий и домов, где проживает асоциально ориентированный контингент, многие - ранее судимые.

"Лидерами" среди предметов краж все так же являются сотовые телефоны. В основном - из-за халатности самих владельцев. Некоторые умудряются, потеряв "сотик", заявить в милицию о краже. Заводится дело, оперативники тратят время на раскрытие "преступления", а, оказывается, зря. Хотя потерянные телефоны милиционеры также стараются отыскать и вернуть владельцам.

В заключение пресс-конференции журналисты получили ответы на все свои вопросы.

РЕЙД

С горадминистрацией в "ночном"...

Валерий СЕЛЕЗНЕВ

Балаковцы считают, что ночью на улицах города энергетиков должно быть светло! Так думает и городская власть, и не только думает, но и действует...

Администрация города в минувшую среду провела рейд по ночному Балакову. В режиме накрывшей микрорайоны темноты чиновники и энергетики детально изучали процесс. Фонари во время рейда, словно по заказу, сияли яркими огнями на большей части городских улиц, что, разумеется, раззадорило участвующих в поездке журналистов. Азарт "акул пера" унял и.о. главы горадминистрации В. Николаев, заверив их в том, что иллюминация не подстроена, и в подтверждение своих слов провез журналистов по самым темным уголкам Балакова.

В тот вечер центральная часть города была неплохо освещена, горели фонари и на Саратовском шоссе. Однако лампы, установленные на опорах с проводами "Балаковоэлектротранса", как выяснилось, долговечностью не отличаются. По словам В. Бурмистрова, начальника участка ЗАО "Промэнерго" - подрядной организации, обеспечивающей уличное освещение, лампы и приборы на подобных опорах подвергаются постоянной тряске и потому часто выходят из строя. Случаются и обрывы проводов, поломки дорогостоящего оборудования, а виной всему "рога", периодически слетающие с троллейбусов. Разрешить эту проблему пока сложно: у "Балаковоэлектротранса" нет средств на закупку штангоулавливателей, у городской власти - на установку отдельных осветительных опор.

В "материковой" части Балакова одной из самых темных улиц оказалась Шевченко, точнее, та ее часть, что ведет от улиц Минской до М. Вокзальной. На этом участке улицы энергетики в 2007 году заменили устаревшие лампы новыми, которые на тот момент считались качественными и не очень дорогими. Однако они светили всего пару месяцев, а затем стали гаснуть одна за другой. В настоящее время "Промэнерго" заключило договор на приобретение ламп фирмы "Филлипс", которые почти вдвое дороже прежних, зато светят ярче, срок их эксплуатации дольше, и они менее энергоемкие. Энергетики обещают, что мрак на Шевченко должен рассеяться уже через неделю.

В островной части города, как признались специалисты, давно и надолго погружен во мрак п. Дзержинского. Темнота периодически "накрывает" и улицу А. Жука, особенно ту ее сторону, что ведет к ул. Чапаева. Кромешную тьму улицы вскоре развеяла прибывшая по вызову начальства дежурная ремонтная бригада, которая на глазах участников рейда в считанные минуты устранила поломку. Но, по словам электриков, освещение на этом участке может погаснуть в любую минуту из-за сильной изношенности оборудования трансформаторной подстанции № 8. Впрочем, аналогичная картина наблюдается и на многих других ТП города.

Чтобы Балакову "выбраться из темноты", требуется не менее 12 млн. рублей на год. Последние же несколько лет из бюджета выделялись весьма скромные средства: в 2006 году - 4 млн. рублей, в 2007 году - 7 млн. рублей, в нынешнем - 9,5 млн. рублей. По мнению В. Николаева, при стабильном и достаточном финансировании проблему городского освещения можно будет окончательно разрешить всего за три года.

НАША РЕКЛАМА ВАШЕГО ТОВАРА! Тел. 44-22-54 с 9.00 до 17.00

ЭКОЛОГИЯ

Балаковцам нужны гарантии экобезопасности

Валентина ШУНИНА

Компания "Северсталь", облюбовавшая под расширение промплощадки земли Быковоотрогского МО, разделила балаковцев на сторонников и противников появления в его вотчине очередного завода. Первые, а среди них в основном представители властных структур всех уровней, стараются изобразить будущее предприятие "белым и пушистым". Щедро сулят населению различные блага и перспективы экономического развития района. Противники, которым не "улыбается" перспектива появления на родной земле, и без того перенасыщенной экоопасными предприятиями, очередного промышленного объекта, уповают на референдум. Даже несмотря на то, что его решение, согласно действующим в стране законам, носит лишь рекомендательный характер.

В середине сентября к процессу обсуждения перспектив строительства нового завода компании "Северсталь" подключились и члены Общественного совета совместно с администрацией МО г. Балаково и представителями районной администрации. От "Северстали" на Совете выступал главный эколог Череповецкого металлургического комбината компании О. Титов. Перед ним стояла непростая задача: убедить активистов общественности в том, что не так страшен черт, как его малюют. Господин Титов поведал собравшимся о том, как процветает сегодня славный город Череповец, несмотря на то, что в самом его центре не один год благополучно осуществляет промышленную деятельность мощный металлургический комбинат вышеназванной компании. При этом воздух в Череповце, как, впрочем, и вода в местной реке, становится чище год от года. И в том, по мнению главного эколога, немалая заслуга экозащитных мероприятий, которые активно осуществляются на его родном предприятии

Господин Литвинов, и.о. гендиректора ЗАО "Северсталь - сортовой завод Балаково", продолжил начатую коллегой агитацию, в очередной раз перечислив балаковцам перспективы, открывающиеся с появлением столь замечательного завода. В качестве основных козырей он назвал впечатляющие цифры финансовых вливаний, что "потекут" в местный бюджет в виде налоговых отчислений предприятия. Еще раз объявил о создании 800 новых рабочих мест и прочих, уже давно всем известных, благах

Цвет балаковской общественности терпеливо выслушал высоких мужей компании, после чего засыпал их вопросами, суть которых в основном сводилась к проблемам защиты окружающей среды. Члены Совета поинтересовались у инвесторов, отчего "Северсталь" с ее возможностями так настойчиво "бьется" именно за балаковские земли? Ответ оказался прост и, кстати, предсказуем: компания осваивает новые рынки сырья и сбыта. Балаково же стоит на этом стратегически важном "перепутье": имеет собственную хорошо разбитую железнодорожную сеть, располагает мощными энергетическими ресурсами. Наличие этих факторов крайне важно для многих промышленных предприятий, разумеется, и для завода, выпускающего металлопрокат.

Представители "Северстали" на заседании услышали в свой адрес еще множество нелицеприятных высказываний. Прозвучал даже упрек в том, что инвесторы посягнули на землю балаковскую, не поинтересовавшись мнением местного населения. Иными словами, бизнесмены решили войти не в дверь, как принято, а полезли в окно: вначале первую сваю завода "заколотили", а уж потом взялись проводить разъяснительные встречи да беседы. Оттого и натолкнулись на противостояние, приведшее к идее проведения референдума.

Члены Совета, правда, признали, что экологическую проблему Балакова нужно решать в комплексе, и не одна "Северсталь" должна в этом вопросе отдуваться. Но тут же напомнили представителям компании о том, что последняя не торопится с официальными подтверждениями экобезопасности будущего "сортопрокатного" детища. Нет независимой экологической экспертизы, да и государственную, помнится, обещали предоставить еще в августе. Теперь же сроки отодвинулись до конца декабря. Однако без этих документов балаковцы вправе считать голословными все заверения компания об "экодевственной чистоте" нового завода.

БИЗНЕС

Первая выставка для бизнесменов

[illegible] ЛИНА

В здании балаковской администрации 7 октября открылась первая городская специализированная выставка.

Основан в 1990 году
БАНК ЭЛЕКТРОНИКА
Надежный помощник

Вклад «Спортивная семья»

предприятия. Еще раз

ковские земли? Ответ оказался прост и,

лезли в окно: вначале первую сваю завода "заколотили", а уж потом взялись про-

те" нового завода.

БИЗНЕС

Первая выставка для бизнесменов

Валерия АЛИНА

В здании балаковской администрации 7 октября открылась первая городская специализированная выставка.

Название выставки - "Финансы. Кредиты. Страхование. 2008" - говорит само за себя. Открывшаяся экспозиция в первую очередь будет интересна деловым людям, особенно тем, кто в бизнесе не так давно. Стенды установлены в холле второго этажа здания администрации и легкодоступны для ознакомления горожанам и жителям сел района.

По замыслу создателей выставки, команды администрации МО г. Балаково, ее экспозиция создавалась для того, чтобы помочь местным предпринимателям получить подробную информацию, способствующую успешному развитию их бизнеса. И тому подтверждение - серьезные разделы открывшейся выставки: инвестиционная, банковская деятельности, кредиты на развитие бизнеса, ипотечные и потребительские кредитования, лизинг, различные виды страхования. На стендах можно увидеть и сведения о паевых инвестиционных и негосударственных пенсионных фондах, о брокерском обслуживании, доверительном управлении.

В выставке принимают участие представители различных банков, кредитных организаций, лизинговых и страховых компаний, негосударственных пенсионных фондов. А также организации, оказывающие услуги по брокерскому обслуживанию и доверительному управлению ценными бумагами.

Первые три дня работы выставки будут проходить в активном режиме с участием представителей организаций, принявших участие в мероприятии. По завершении активной фазы, выставочная экспозиция задержится в стенах здания администрации еще на неделю, чтобы как можно больше горожан и жителей района смогли ознакомиться с услугами участников выставки. Закрытие экспозиции произойдет 16 октября: организаторы подведут итоги работы, которые обязательно будут отражены позднее в специально выпущенном 5000 тиражом справочнике - полном "тезке" первой специализированной выставки

ЭНЕРГЕТИКА

БАЛАКОВСКАЯ АЭС: работа в сентябре

В сентябре 2008 года Балаковская АЭС выработала 2 миллиарда 210,3 миллиона кВт.час электроэнергии при коэффициенте использования установленной мощности (КИУМ) 76,7 процента. Выполнение плана в сентябре составило 106,4 процента.

Под нагрузкой находятся энергоблоки №№ 2, 3 и 4. Энергоблок №1 - в плановом ремонте.

Станция работает безопасно и надежно.

На Балаковской АЭС состоится учение

В соответствии с "Планом основных мероприятий Главного управления МЧС России по вопросам гражданской обороны, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на 2008 год" на Балаковской АЭС состоится командно-штабное учение по гражданской обороне.

Учение под руководством директора Балаковской АЭС В.И.Игнатова будет проведено на территории промплощадки атомной станции в два этапа: 22 октября с 13.00 до 17.00 и 23 октября - с 8.00 до 10.00.

К учению привлекаются руководящий состав Балаковской АЭС, формирования гражданской обороны атомной станции, 200 рабочих и служащих предприятия, не входящих в данные формирования, специалисты концерна "Энергоатом", инженерная и специальная техника, а также подразделения войск Министерства обороны РФ.

Основан в 1990 году

БАНК ЭЛЕКТРОНИКА

Надежный помощник

Вклад «Спортивная семья»

• Выгодные % ставки:
до 15% годовых в рублях

• Каждому вкладчику – подарок!

Сумма минимального первоначального взноса	367 дней (1 год)	734 дня (2 года)	1097 дней (3 года)
РУБЛИ (годовые процентные ставки)			
от 1 000	13.00	13.50	14.00
от 100 000	13.50	14.00	14.50
от 500 000	14.00	14.50	15.00
Доллары США (годовые процентные ставки)			
от 50	8.50	9.50	10.50
от 1 000	9.00	10.00	11.00
от 20 000	9.50	10.50	11.50
ЕВРО (годовые процентные ставки)			
от 30	6.50	7.50	8.50
от 1 000	7.00	8.00	9.00
от 15 000	7.50	8.50	9.50

Оформление кредита за 1 ЧАС!

Большие возможности для каждой семьи

Генеральная лицензия ЦБ РФ №488

ул. Ленина, д. 76

www.bank2u.ru

8 (800) 333-22-22 (круглосуточно)

Звонок со стационарного или мобильного телефона по России бесплатный

НАША РЕКЛАМА ВАШЕГО ТОВАРА! Тел. 44-22-54 с 9.00 до 17.00

...ом взялись про-

...ения компания об "экодевственной чисто-
...те" нового завода.

Основан в 1990 году

БАНК ЭЛЕКТРОНИКА

Надежный помощник

Реклама

Вклад «Спортивная семья»

- Выгодные % ставки:

до **15%** годовых в рублях

- Каждому вкладчику — подарок!

Сумма минимального первоначального взноса	367 дней (1 год)	734 дня (2 года)	1097 дней (3 года)
РУБЛИ (годовые процентные ставки)			
от 1 000	13.00	13.50	14.00
от 100 000	13.50	14.00	14.50
от 500 000	14.00	14.50	15.00
Доллары США (годовые процентные ставки)			
от 50	8.50	9.50	10.50
от 1 000	9.00	10.00	11.00
от 20 000	9.50	10.50	11.50
ЕВРО (годовые процентные ставки)			
от 30	6.50	7.50	8.50
от 1 000	7.00	8.00	9.00
от 15 000	7.50	8.50	9.50

...призов, времени, месте и порядке их получения мож...

Оформление кредита

КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ СОВЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД БАЛАКОВО ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 5

КАМЕНЧУК Сергей Витальевич

Руководителем, говорят, надо родиться. Сергея Каменчука можно смело назвать успешным руководителем, потому что он умеет настроить людей на рабочий лад, как хорошо заведенный часовой механизм, не требующий ежедневной подзарядки. Им все ходы просчитываются наперед. Поэтому его решение войти в состав депутатского корпуса городского Совета горячо поддерживают коллеги по работе, друзья, родные, ибо знают, что Сергей Витальевич умеет держать обещания и то, что наметил, всегда выполняет.

Эти качества характера были заложены в нем с детства. Вырос Сергей в рабочей семье, где хорошо знали цену труду. Начиная с седьмого класса, в дни летних каникул, он трудился на стройке рядом с отцом. После службы в армии работал шофером. Решение поступить в институт пришло, когда уже была семья. Поэтому лекции, семинары совмещал с трудовой деятельностью. А когда родился ребенок, пришлось взять академический отпуск и поработать год слесарем-сантехником. Нелегко было, но Сергей Витальевич добился своего: получил диплом инженера-гидрогеолога Грозненского института нефтяной промышленности. А в 2001 году без отрыва от производства получил второе высшее образование в Поволжской академии государственной службы. Дисциплинированность, умение четко строить свой рабочий график помогали ему, когда работал руководителем УМП "УМЖХ-3", МУП "ЖилРэу", да и сейчас, когда возглавляет МУП "Балаково-Водоканал", одно из самых жизненно важных в городе предприятий.

Так получилось, что работа в системе коммунального хозяйства стала семейной традицией Каменчуков. Жена Ирина - экономист МУП "Городские коммунальные сети", сын после окончания БИТТУ тоже работает инженером на этом предприятии.

Обсуждать городские коммунальные проблемы за ужином в нашей семье дело обычное, - улыбается Сергей Витальевич. - Зато мы умеем понять, поддержать друг друга, да и помочь. Понимая, насколько ответственна, беспокойна эта работа, родные не делают проблему из того, что мне не часто в выходные удается побыть дома.

Мало кто из балаковцев знает, какая сложная и кропотливая работа проводится работниками МУП "Балаково-Водоканал" для того, чтобы у горожан была чистая вода, чтобы своевременно и незаметно уходили из города отработанные стоки. Протяженность городского водопровода и коммуникаций водоотведения составляет более 400 километров. Плюс 15 насосных станций, цех по очистке воды, целый комплекс очистных сооружений канализации.

Предприятие не стоит на месте, здесь любые технологические новинки готовы рассмотреть и применить для того, чтобы создать все условия для бесперебойной, безаварийной работы. И в первую очередь это заслуга, конечно же, руководителя. Например, сегодня при замене старых труб водоснабжения используются полихлорвиниловые трубы. Они дороже металлических, но эти затраты оправданы, они окупаются сторицей, потому что более качественные, а значит надежные, дольше эксплуатируются. Только в этом году на капитальный ремонт сетей потрачено более 24 миллионов рублей. На это пошли собственные средства предприятия, кредитные банковские займы. Кроме того здесь используется любая возможность участия в федеральных, региональных программах по улучшению водоснабжения городов, районов.

Но особая гордость Водоканала - это ноухау водоочистительной промышленности Балаково стал пионером в использовании новой технологии, закупив по лизингу установки "Аква-Хлор". В настоящее время на фильтровальной станции действует 37 таких установок. Программа модернизации данного производства будет завершена в будущем году. Это позволит обезопасить производство, которое находится в реестре опасных химических объектов до тех пор, пока при обеззараживании питьевой воды используется жидкий хлор. К тому же финансово-экономический анализ показывает эффективность применения новой технологии.

И неслучайно то, что именно он, человек с беспокойным характером, имеющий новаторский подход к делу, решил взять на себя и депутатские полномочия, хотя никогда раньше политикой не занимался. Свою предвыборную программу Сергей Витальевич строит на решении проблем балаковцев.

- Каждый избранник народа, прежде всего, должен решать вопросы, касающиеся его профессиональной деятельности. Я работаю в коммунальной сфере и считаю своим долгом добиваться улучшения жилищных условий балаковцев. Для этого необходимо привлечение долгосрочных инвестиций, внедрение новых технологий, создание системы действенного контроля за расходованием средств, поступающих на эти цели, - считает кандидат в депутаты.

По его мнению, здоровые силы в нашем городе есть, и немалые. И во многом это благодаря партии "Единая Россия", блок которой Сергей Витальевич Каменчук представляет, идя на выборы в городской Совет. Единороссы не стремятся щедро раздавать обещания, а помогают людям реальными делами, решая их проблемы. И это главное.

Подготовила Анна ЗАСОРИНА

ИЗ ПРОГРАММЫ КАНДИДАТА:

Проведение референдума по вопросам строительства металлургических предприятий "Северсталь" и "Русал"

Разработка системы формирования и исполнения муниципального бюджета, прозрачного для населения

Создание системы действенного контроля за поступлением и расходованием средств, предназначенных для развития коммунального хозяйства

Привлечение средств из федерального, областного, местного бюджетов на создание в городе рабочих мест для выпускников высших и средних специальных учебных заведений, школ

Реальная адресная поддержка тех, кто не в состоянии себя обеспечить: пенсионеров, ветеранов, инвалидов, детей-сирот

Помогать жителям округа в благоустройстве, поддержании чистоты и порядка, улучшении экологической обстановки: обеспечить освещение улиц и дворовых территорий в темное время суток, ремонт внутриквартальных дорог, обустройство детских площадок.

Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Совета муниципального образования г.Балаково по одномандатному избирательному округу №5 С.В.Хам...

"Балаково-Водоканал", одно из самых жизненно важных в городе предприятий.

Так получилось, что работа в системе коммунального хозяйства стала семейной традицией Каменчуков. Жена Ирина - экономист МУП "Городские коммунальные сети", сын после окончания БИТТУ тоже работает инженером на этом предприятии.

- Обсуждать городские коммунальные про-

лей. На это пошли собственные ... предприятия, кредитные банковские займы. Кроме того здесь используется любая возможность участия в федеральных, региональных программах по улучшению водоснабжения городов, районов.

Но особая гордость Водоканала - это ноу-хау водоочистительной промышленности. Балаково стал пионером в использовании

Создание системы ... троля за поступлением и расходованием средств, предназначенных для развития коммунального хозяйства

Привлечение средств из федерального, областного, местного бюджетов на создание в городе рабочих мест для

тройстве, поддержании чистоты и порядка, улучшении экологической обстановки: обеспечить освещение улиц и дворовых территорий в темное время суток, ремонт внутриквартальных дорог, обустройство детских площадок.

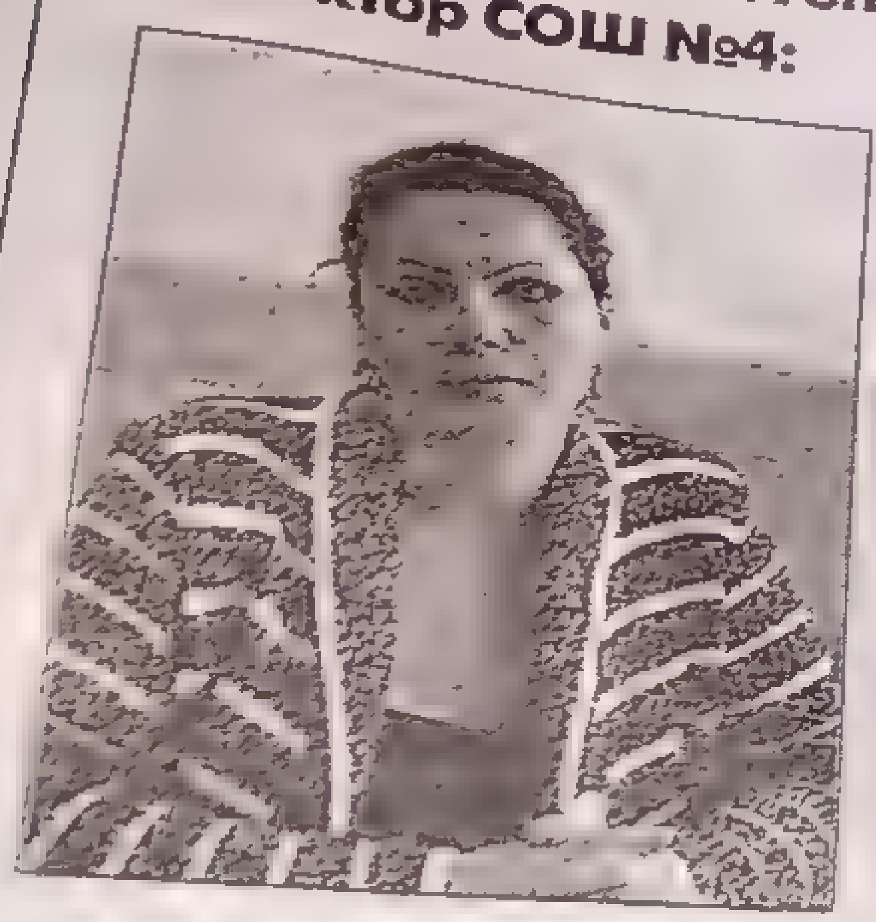
Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Совета муниципального образования г.Балаково по одномандатному избирательному округу №5 С.В.Каменчука

Кандидат в депутаты Совета муниципального образования город Балаково по избирательному округу №1

КИРИЛЛ ВЛАДИМИРОВИЧ ЛАВРЕНТЬЕВ

МЫ ГОЛОСУЕМ «ЗА» ЛАВРЕНТЬЕВА

ШИБЛЁВА Татьяна Геннадьевна, директор СОШ №4:



— Мы глубоко признательны Кириллу Владимировичу за то, что ни одну нашу просьбу он не оставляет без внимания. В течение многих лет он находит средства на ремонт кабинетов в начальной школе, помогает в проведении школьного конкурса «Ученик года», выделяет транспорт учащимся для проведения экскурсий. Благоустройство школьной территории, обустройство пешеходного перехода через улицу Рабочая с установкой дорожного знака - тоже заслуга Кирилла Владимировича Лаврентьева.

В подарок от депутата наши ребята получили комплект мячей для спортзала. Его стараниями в зимнее время был открыт каток на школьном стадионе. К Дню учителя Кирилл Владимирович бесплатно организовал [illegible] в лес за грибами для всего педагогического [illegible].

[illegible] все добрые дела нашего депутата пере- [illegible]

ЗУЕВ Василий Федорович, председатель профсоюзного комитета завода «Волжский дизель имени Маминых»:

- Кирилл Владимирович Лаврентьев воплощает в себе лучшие качества современного руководителя. У него свой стиль управления предприятием. Четкий, требовательный и предельно конкретный. И как депутат он, я считаю, будет на своём месте. Я живу на его округе и вижу, насколько он внимателен к людям, как много для них делает. Сколько лет жители улицы Рабочей утопали в грязи — теперь здесь положен асфальт. Мостик через овраг — тоже его заслуга. Вот это живое участие и конкретные дела люди очень ценят, поэтому хотели бы и в дальнейшем видеть Кирилла Владимировича своим депутатом.

Материал оплачен из избирательного фонда зарегистрированного кандидата в депутаты Совета муниципального образования г.Балаково по одномандатному избирательному округу №1 К.В.Лаврентьева

Не нравится жизнь?

Идите на выборы!

Начало на стр.1

Как отмечает О.Федоренко, за период предвыборной кампании в ТИК поступило около 30 заявлений о нарушениях кандидатами при агитационной работе с населением выборного законодательства. Каждый факт был проверен, в отдельных случаях следственные действия проводили сотрудники прокуратуры и УВД. Пока никаких жестких санкций в отношении кандидатов-нарушителей не применялось, но поскольку кульминация всей предвыборной гонки - выборы - еще впереди, говорить о том, что "все прошло тихо и спокойно", пока рано. Закон, как известно, предусматривает даже отмену итогов голосования, если кандидат будет уличен в серьезном нарушении.

Если спросить любого из избирателей, хотел бы он, чтобы жизнь в его родном городе или селе стала лучше и комфортнее, то наверняка мы не услышим отрицательного ответа. А для этого необходимо, чтобы возникающие вопросы и проблемы каждого муниципального образования решали серьезные и ответственные люди, и среди кандидатов их немало. Придите на выборы и поддержите того кандидата, который, по Вашему мнению, заслуживает особого доверия.

Елена МАРИНИНА

Собираясь на выборы, избиратель должен знать:

- Досрочное голосование законом о выборах не предусмотрено.
- Проголосовать по открепительным удостоверениям на этот раз не получится, т.к. территория каждого избирательного округа (ИО) - это часть города или село, а в другом ИО человек голосовать не вправе.
- В случае невозможности прибыть по состоянию здоровья на избирательный участок в день выборов избиратель (лично или при содействии других лиц) до 16 час. 12 октября может обратиться в избирательную комиссию с просьбой организовать ему голосование на дому.
- Для голосования необходимо предъявить только паспорт или заменяющий его документ.

ИНФОРМАЦИЯ
территориальной избирательной комиссии
Балаковского муниципального района:

В соответствии с ч. 15 ст. 54 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" территориальная избирательная комиссия Балаковского муниципального района доводит до сведения зарегистрированных кандидатов то, что передача избирательных бюллетеней для голосования участковым избирательным комиссиям будет производиться 9 октября 2008 года в каб. 202 и 217 администрации Балаковского муниципального района.

Председатель О.В.ТРИФОНОВА

ЭХО ПРАЗДНИКА

Праздник старшего поколения

Ирина КАЗАНЦЕВА

В минувшую пятницу в Доме культуры села Натальино состоялся праздник, посвященный Международному дню пожилых людей. Ветеранов Великой Отечественной войны и пенсионеров со словами благодарности за боевые и трудовые заслуги пришли поздравить администрация села и депутаты-атомщики.

Директор Балаковской атомной станции, депутат собрания БМР Виктор Игнатов отметил, что "это праздник тех, кому за шестьдесят, тех, кто завоевал Победу в Великой Отечественной войне, тех, кто восстанавливал народное хозяйство и строил заводы, кто поднимал целину и прокладывал дорогу в космос. Старшее поколение отличает целеустремленность, богатый опыт, это те, кто действительно знает цену таким понятиям, как обязанность, долг, честь. Но они нуждаются в особом отношении. Для Балаковская АЭС и депутатского корпуса атомщиков поддержка пожилых людей является приоритетом в социальной политике. Здоровья, благополучия, успеха и долгих лет вам лет жизни!".

По традиции директор Балаковской атомной станции В.И. Игнатов вручил ветеранам войны и молодым мамам, у которых накануне праздника родились дети, материальное вознаграждение.

Председатель совета депутатов Натальинского муниципального образования Алик Сабрига пообещал от имени депутатского состава, который на протяжении последних 3 лет организует жизнь села, продолжать созданные за это время традиции: отдавать почести старшему поколению, заниматься детским досугом, развивать социальную сферу.

Прекрасную концертную программу для натальинцев приготовили артисты Центра культуры и детского творчества профкома Балаковской АЭС. Песни и танцы сельчане встречали аплодисментами.

Жители благодарили атомную станцию, ее руководство и депутатов за поддержку родного села. Пенсионерка Ю.И. Савина: "За последние три года Натальино заметно преобразилось. На улицах стало чище и красивее. Постепенно решаются коммунальные проблемы. Да и таких концертов и поощрений, как делают ветеранам войны, тоже раньше не было. Спасибо депутатам и атомщикам за то, что делают нашу жизнь лучше".

РАДИАЦИОННЫЙ ФОН В НОРМЕ

Данные о радиационной обстановке в районе расположения Балаковской АЭС за сентябрь 2008 года свидетельствуют о ее безопасной и надежной эксплуатации.

В минувшем месяце выброс в атмосферу изотопов аргона, криптона и ксенона составил 0,316 процента от нормы, йода-131 - 2,686 процента от нормы.

Объемная активность, характеризующая радиационное состояние поверхностных вод, в реке Волге (0,043 Бк/л) и водоеме-охладителе Балаковской АЭС (0,188 Бк/л) не превысила допустимых норм. По отдельным радионуклидам она составила:

**по цезию-137 - менее 0,012 Бк/л и в реке, и в водоеме-охладителе (допустимая концентрация в питьевой воде 11 Бк/л);*

**по калию-40 - 0,042 Бк/л в Волге и 0,17 Бк/л в водоеме-охладителе (допустимая концентрация в питьевой воде 22 Бк/л).*

Мощность дозы гамма-излучения на местности (промплощадка АЭС, город Балаково, село Натальино, населенные пункты 30-километровой зоны наблюдения станции) находилась в пределах безопасных многолетних фоновых значений 0,09 - 0,1 микроЗиверт/час.

Юбиляру - от души

28 сентября житель села Хлебновка Виктор Егорович Терещенко отметил свой 80-летний юбилей.

Судьба Виктора Егоровича похожа на судьбы всех представителей довоенного поколения: ему известны и тяготы военных лет, и трудности послевоенного периода, когда страна поднималась из разрухи. Он рано начал трудиться, никогда не боялся трудной работы и всегда был в числе передовиков. Общий трудовой стаж В.Е. Терещенко - 46 лет. Ему присвоено почетное звание «Ветеран труда», он награжден медалью «За освоение новых земель».

Вместе с супругой они воспитали троих детей.

Мы поздравляем Виктора Егоровича со знаменательным событием - 80-летием - и желаем всего самого-самого хорошего.

Вам желаем счастья и здоровья,
И пусть на все хватает сил.
Желаем Вам, чтоб каждый день
Лишь только радость приносил.

Сотрудники отделения социального обслуживания с. Хлебновка

Администрация Балаковскго муниципального района сообщает о том, что предприятие ООО "Балаковские минеральные удобрения" планирует получение лицензии на осуществление деятельности по сбору, использованию, обезвреживанию, транспортировке и размещению опасных отходов.

Замечания и предложения принимаются в течение 30 дней со дня опубликования данного объявления в письменном виде по адресу: г. Балаково, ул. Саратовское шоссе, 28 (отдел охраны окружающей среды администрации Балаковского муниципального района). здесь же можно ознакомиться с материалами, касающимися указанной деятельности.

Быстрый Интернет с USB-модемом

Обгони обычные модемы
на скорости до 236 Кбит/с*

1995 руб.

за комплект с SIM-картой

Хотите иметь доступ в Интернет вне зависимости от того, где вы находитесь: дома, в кафе, в поездке по России? С USB-модемом от «Билайн» это легко и просто: он настраивается автоматически в момент установки и позволяет выходить в Интернет как с домашнего компьютера, так и с ноутбука. Автоматический переход на 3G после появления технологии в вашем регионе.

Узнай больше 8-800-700-8000
(звонки по всей территории России бесплатны)
internet.beeline.ru

* Скорость USB-модема приведена согласно [illegible] Обычные модемы – модемы для коммутируемого доступа по протоколу V.90. Скорость передачи данных по технологии EDGE до 236 Кбит/с. О доступности технологии EDGE в [illegible] уточняйте в центрах обслуживания клиентов «Билайн». Цена указана с учетом НДС. Звонки по всей территории России бесплатны. Оборудование сертифицировано. Услуги лицензированы. На правах рекламы.

Билайн®
живи на яркой стороне

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00,09.00,12.00,15.00,03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.20,01.10 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.20 Т/с «Огонь любви».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 Жди меня.
19.10 Т/с «След».
20.00 Т/с «Монтекристо».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тяжелый песок».
22.30 Марк Захаров. «Моя обманчивая мрачность».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Магия чисел».
00.40 «Гении и злодеи».
01.40,03.05 Х/ф «Уолл-стрит».
03.40 «Загадки Азии. Затерянные храмы Индии».

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55 «Жизнь в ритме марша. Сага о Покрассах».
09.50 Т/с «Срочно в номер».
10.45,17.50 Вести. Дежурная часть.
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести.
11.30,14.20 Вести-Саратов.
11.50 М/ф «Приключения капитана Врунгеля».
12.05 Х/ф «Эгоист».
14.40 Х/ф «Когда не хватает любви».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «Мой серебряный шар. [illegible] Дроздова»
23.50 «Вести+»
[illegible] «Честный детектив»
[illegible] «[illegible]мания».
[illegible] «[illegible] патруль»
[illegible] **Х/ф «Формула любви».**
[illegible] **Х/ф «Ругантино».**

НТВ

[illegible] утром»
[illegible]
[illegible] 16.00,19.00,23.00
[illegible]

МЯГКАЯ
ПЕРЕТЯЖКА
РЕМОНТ
ИЗМЕНЕНИЕ
МЕБЕЛЬ
РЕСТАВРАЦИЯ
ГАРАНТИЯ, ДОСТАВКА
35-14-64
68-11-76

рассказ».
18.20 М/ф «Первая скрипка».
18.45 Д/с «Расследования Интерпола».
19.55 Т/с «Управа».
21.05 «Каменская. Шестерки умирают первыми».
22.10 «Сто вопросов взрослому».
23.05 «Момент истины».
00.30 Д/ф «Талгат Нигматулин. Притча о жизни и смерти».
01.35 «Под хвостом дракона» из цикла «Расследования Мердока».
03.00 Х/ф «Отцы и деды».
04.20 Х/ф «Убийство на Ждановской».

ТНТ

06.00 Т/с «Мое второе «я».
06.55 «Глобальные новости».
07.00,19.00 «Такси»
07.30 М/с «Детки подросли».
08.00,14.00 «Москва. Инструкция по применению».
08.30 «Интуиция».
09.30,13.30,18.00,19.30,20.00 Т/с «Счастливы вместе».
10.00 Т/с «Гуманоиды в Королёве».
10.30,00.20 Т/с «Саша + Маша».
11.00 М/с «Ох уж эти детки!»
11.30 М/с «Каппа Майки».
12.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 М/с «Крутые бобры».
14.30 «Дом-2. Live».
16.05 Х/ф «Иван Бровкин на целине».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2 Город любви».
[illegible] **Х/ф «Американский пи-**

РЕН-ТВ

06.00 Т/с «Вовочка».
06.30,12.00 Д/ф «Африка: Карлики и великаны».
07.00,19.00 «Выжить в мегаполисе».
07.30,13.00 «Званый ужин».
08.30,21.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв».
09.30,12.30,16.30,19.30 «24».
10.00,18.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
14.00 Х/ф «Кровь и шоколад».
16.00 «Пять историй»: «Украденная бомба».
17.00,20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
22.00,04.10 «Громкое дело»: «Смерть.RU».
23.00 «Вечер с Тиграном Кеосаяном».
23.30 «24» Итоговый выпуск.
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 «Три угла».
01.15 «Репортерские истории».
01.45 Х/ф «Зимняя жара».
03.40 «Дальние родственники».
05.05 Д/ф «Безобразие красоты».
05.35 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

07.00 «Евроньюс»
10.00,19.30,23.30 Новости.
10.20 «В главной роли ...»
10.50 Х/ф «Ревизор».
13.00 Линия жизни. Александра Пахмутова.
14.00 Пятое измерение.
14.30 Юбилей Константина Худякова. «Остров без любви».
15.30 Засадный полк. «Ярослав Смеляков».
16.00 М/с «Вилли Фог-2».
16.25 Т/с «Скиппи».
16.50 Д/с «Наедине с природой». «Птицы в черном».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 Д/ф «Откуда мы? Кто мы? Куда мы идем?». Поль Гоген».
18.00 Д/ф «Голубые купола Самарканда».
18.15 Достояние республики.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Ночной полет.
19.55 Х/ф «Двенадцать стульев».
21.00 Д/ф «Учитель, который построил дом. Марк Захаров».
21.50 Д/ф «Панама. Пятьсот лет удачных сделок».
22.05 Д/ф «Лев Гольденвейзер: невыдуманная жизнь».
22.35 «Тем временем».
23.55 Воображаемый музей Михаила Шемякина.
00.35 Д/ф «Русский язык как путь межнационального общения».
01.15 Музыкальный момент.
01.40 Д/с «Два мира».
02.10 Концерт джазового саксофониста Сонни Роллинза.
02.45 Д/ф «Оскар Уайльд».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная гале-

22.40 «Рыбалка с Радзишевским».
22.55 «Неделя спорта».
00.00 Чемпионат Австралии по спортивному покеру.
01.10 Стрельба из лука.
01.45 Хоккей. КХЛ.
03.55 «Летопись спорта».
04.25 Настольный теннис.

ТВ3

06.00,08.15 М/ф.
06.45 М/с «Космические ковбои».
07.15 М/с «Мир Бобби».
07.45 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.55,09.55,13.55,14.55,18.55,23.55 «Астропрогноз».
09.00,15.00 Т/с «Ангел».
10.00 Д/ф «Загадка Рихарда Зорге».
12.00 Д/ф «Правда об НЛО: Великобритания».
13.00,17.00 Т/с «Звездные врата: Атлантида».
14.00 Д/ф «Городские легенды. Двойная жизнь Невского проспекта».
16.00 Д/ф «Разрушители мифов».
18.00 Т/с «Город пришельцев».
19.00 Т/с «Говорящая с призраками».
20.00 Д/ф «Тайные знаки. Околдованный завоеватель. Атаман Ермак».
21.00 Т/с «Черный ворон».
22.00 Д/ф «Карельская история корейского боинга».
23.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Дух мщения».

ТВ-1000

04.00,22.00 Х/ф «21 грамм».
06.00 Х/ф «Переписывая Бетховена».
08.00 Х/ф «Уимблдон».
10.00 Х/ф «Ноэль».
12.00 Х/ф «Брюс Всемогущий».
13.40 Х/ф «Она ненавидит меня».
16.00 Х/ф «Миллионы».
18.00 Х/ф «Вымышленные герои».
20.00 Х/ф «Миля лунного света».
00.00 Х/ф «Удар по воротам 2: Разбивая лед».
01.50 Х/ф «Гориллы в тумане».

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Братья Гримм».
12.00,20.00,04.00 Х/ф «Братство волка».
14.25,22.25,06.25 Х/ф «Антоньетта».
16.15,00.15,08.15 Х/ф «Смерть Марио Риччи».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Стрелец неприкаянный».
09.00 Х/ф «Пленники удачи».
11.00 Х/ф «Кино про кино».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,10.15 Х/ф «Соломенная шляпка».
03.00,11.20 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. «Собака Баскервилей».
04.10,12.40 Х/ф «Бабник 2».
05.35,16.00 Х/ф «Соломенная шляпка».
06.55,17.05 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. «Собака Баскервилей».
08.10,18.22 Х/ф «Путевка в жизнь».
14.00 «Киномания».
20.10 Т/ф «Средство Макропулоса».
21.30 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
22.45 Х/ф «Неизвестный солдат».

DISCOVERY WORLD

08.00,16.00 Мумии животных.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Промышленные открытия.
11.00 Джон Лайдон.
11.50 Собиратель яда.
12.40,13.05 Марк Уильямс на железной дороге.
13.30 Оружейники.
14.20 Нападение на Пентагон.
19.00,03.00 Столетие войны.
19.50,03.50 Экстремальные машины.
20.40,04.40 Нефтяные вышки.
21.30,05.30 XX век глазами Джеймса Мэя.
21.55,05.55 Невероятная скорость.
22.20,06.20 Наука об оружии.
23.10,07.10 Выжить в суровом климате.
00.00 Час «Ч».
00.50 Вершина злодейства.
01.40 Доктор Дж.
02.30 Амстердамские грехи.

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40,00.40 Короли строек.
09.35,17.35,20.05,04.05 Помешанные на трюках.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50 Войны на свалке.
11.40 Как все это устроено?
12.30 Наше тело.
13.20 Крутые жизненные повороты.
14.10 Вселенная.
15.00 Идеальная катастрофа.
15.50 Бушующая планета.
18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
19.40,03.40 Патентное бюро.
20.30,04.30 Головоломы.
21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
22.10,06.10 Экотехнология.
23.00,07.00 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
23.50,07.50 Оружие будущего.
01.35 За гранью.

ки».
17.00 «Беседы с батюшкой».
19.00,22.00,02.00 Новости.
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 «Беседы о Православии».
23.00 «Беседы о главном».
00.00 «Человек веры».

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «Кто сказал «мяу?»
06.10,10.10,14.10 Х/ф «Честное волшебное».
07.20,11.20,15.20 М/с «Винни-Пух и день забот».
07.40,11.40,15.40 М/ф «Соловей».
08.00,12.00 Х/ф «Засекреченный город».
09.10,13.10 М/ф «Сказка о солдате».
09.30,13.30 М/ф «Снегурка», «Пустомеля», «Веселая карусель».
16.00 М/ф «Грибок-теремок», «Верное средство», «Раз, два-дружно!», «Как утенок-музыкант стал футболистом».
16.40 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
16.55 М/ф «Кентервильское привидение».
17.15 М/ф «Письмо», «Чучело-мяучело», «Чертенок №13», «Три зятя».
18.00 Х/ф «Дикая собака Динго».
19.35 М/ф «Свидание».
19.40 М/ф «Обезьяна с острова Саругасима».

AXN SCI-FI

06.00,09.30,01.35 Повелитель зверей.
06.45,10.15,16.05 Трансформеры.
07.10,10.40,16.30,13.00,18.00,21.45 Звездные врата.
08.00,17.15,20.15 Андромеда.
08.45,23.15,03.45 Полтергейст.
11.25,03.00,05.15 Таинственные пути.
12.15 Крепкий орешек Джейн.
13.45,22.30,02.15 Пси-фактор.
14.30,18.45,04.30 Мутанты Икс.
15.15,19.30,00.45 Звездный путь.
21.00,00.00 Мертвая зона.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СОС дикой природы.
09.00,09.30,17.00,17.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты.
10.00,20.00,22.30,04.30 Ветеринарная скорая помощь.
10.30,20.30 Остров орангутангов.
11.00 Отдел по охране животных
12.00,12.30 Самые несносные ручные животные Британии.
13.00,13.30 Улица лемуров
14.00 Тор-20 самых страшных животных Австралии.
15.00,21.00,03.00 Шамвари
15.30 Слоновьи дневники
16.00 Самый лучший пес
19.00 Финикс
21.30,03.30 Гиббоны
22.00,04.00 Ветеринар[illegible]
23.00,05.00 Судьбы [illegible]
00.00,06.00 Отдел [illegible]

00.10 «Честный детектив».
00.40 «Синемания».
01.10 «Дорожный патруль».
01.30 Х/ф «Формула любви».
03.15 Х/ф «Ругантино».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 Следствие вели...
10.00,13.00,16.00,19.00,23.00 «Сегодня».
10.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
11.00 «Кулинарный поединок».
11.55 Квартирный вопрос.
13.35 **Х/ф «Теневой партнер».**
15.30,18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.30 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
19.40 **Т/с «Улицы разбитых фонарей-9».**
21.40 «И снова здравствуйте!»
22.40 «Безумный день. Обзор».
23.25 **Т/с «Проклятый рай-2».**
00.20 «Школа злословия».
01.15 «Quattroruote».
01.45 **Т/с «Возвращение Мухтара».**
03.40 Преступление в стиле модерн.
04.10 **Т/с «Без следа-5».**
05.00 **Т/с «Аэропорт».**

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение».
08.30,18.15 «История государства Российского».
08.35 **Х/ф «Формула любви».**
10.20 Д/ф «Марк Первый. Формула Мастера».
11.10,15.10,17.50 «Петровка, 38».
11.30,14.30,17.30,19.50,20.30,23.55 События.
11.45 «Постскриптум».
13.00 **Х/ф «Анискин и Фантомас».**
14.45 «Деловая Москва».
15.30 **Т/с «Инспектор Морс».**
16.30 **Х/ф «Весна на Заречной улице». Неоконченный**

11.00 М/с «Ох уж эти детки!»
11.30 М/с «Каппа Майки».
12.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 **М/с «Крутые бобры».**
14.30 «Дом-2. Live».
16.05 **Х/ф «Иван Бровкин на целине».**
18.30,20.30 **Т/с «Универ».**
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 **Х/ф «Американский пирог».**
23.45 «Дом-2. После заката».
00.50 «Убойная лига».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.55 «Необъяснимо, но факт».
03.50,04.45 **Т/с «Толстая девчонка».**

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 **Т/с «Моя прекрасная няня».**
07.30,09.30,19.00 **Т/с «Папины дочки».**
08.00,20.00 **Т/с «Рыжая».**
09.00,18.30,00.00 Истории в деталях.
10.00 **Т/с «Кто в доме хозяин?»**
12.00,17.30,03.10 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 **Т/с «Ханна Монтана».**
16.30 «Галилео».
21.00 **Т/с «Ранетки».**
21.58 Скажи!
22.00 **Х/ф «Дневной свет».**
00.30 «Кино в деталях»
01.30 **Т/с «Спасибо за покупку».**
04.10 Музыка

... Д/ф «Лев Гольденвейзер. невыдуманная жизнь».
22.35 «Тем временем».
23.55 Воображаемый музей Михаила Шемякина.
00.35 Д/ф «Русский язык как путь межнационального общения».
01.15 Музыкальный момент.
01.40 Д/с «Два мира».
02.10 Концерт джазового саксофониста Сонни Роллинза.
02.45 Д/ф «Оскар Уайльд».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30,23.00 **Т/с «Моя жена меня приворожила».**
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,03.35 **Т/с «Мачеха».**
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство». Владимир Винокур.
12.00,01.45 «День на «Домашнем».
13.00 **Х/ф «Доживем до понедельника».**
17.00,04.20 **Т/с «Бедная Настя».**
18.00 «Незвёздное детство».
18.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
19.30 **Т/с «Клон».**
21.00,05.05 **Т/с «Две судьбы».**
22.00 **Т/с «Она написала убийство».**
23.30 **Х/ф «Десять негритят».**
00.45 «Мать и дочь».
02.45 **Т/с «Два лица страсти».**

РТР-СПОРТ

05.00 Настольный теннис. Чемпионат Европы. Финал.
06.45,09.00,13.15,16.25,21.45,01.00 Вести-спорт.
07.00,08.15 «Зарядка с чемпионом».
07.15 М/с «Что нового, Скуби-Ду?»
07.40 «Мастер спорта».
07.50 М/ф «Чудесный колокольчик».
08.30 «Путь Дракона».
09.10 Вести-спорт.
09.15,17.35 Мини-футбол.
11.05 Теннис.
13.25 Бильярд. Кубок Балкан.
15.20 Автоспорт.
16.35 Бокс.
19.25 Хоккей. КХЛ.
22.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов.

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 **Х/ф «Братья Гримм».**
12.00,20.00,04.00 **Х/ф «Братство волка».**
14.25,22.25,06.25 **Х/ф «Антоньетта».**
16.15,00.15,08.15 **Х/ф «Смерть Марио Риччи».**

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 **Х/ф «Стрелец неприкаянный».**
09.00 **Х/ф «Пленники удачи».**
11.00 **Х/ф «Кино про кино».**
13.00 **Х/ф «Медвежий поцелуй».**
15.00 **Х/ф «Небо. Самолет. Девушка».**
17.00 **Х/ф «Кукушка».**
19.00 **Х/ф «Брат».**
21.00 **Х/ф «Слова и музыка».**
23.00 **Х/ф «Блокпост».**
00.50 **Х/ф «Брат 2».**
03.00 **Х/ф «Бог печали и радости».**
05.00 **Х/ф «Жмурки».**

ЗВЕЗДА

06.00 «Большое путешествие».
07.10 «Русский характер».
07.40,16.15 **Х/ф «ТАСС уполномочен заявить».**
09.00,13.00,16.00,18.00,22.00 Новости.
09.15 **Х/ф «Белый взрыв».**
10.40 «Курс личности».
11.15 **Х/ф «Прииск».**
13.15 Поле битвы.
14.15 **Х/ф «Нежный возраст».**
18.30 Д/ф «Операция «Топаз». Интерпол против «Князя». Дело 1998г»
19.00 М/ф.
19.40 **Х/ф «Дамское танго».**
21.15 Д/ф «Кто Вы, генерал Судоплатов?»
22.40 **Х/ф «Братья Доннелли».**
23.30 «ЦСКАйф».
00.00 **Х/ф «Спрут 4».**
01.15 Д/с «Опасность под водой».
Профилактика.
01.45 **Х/ф «Нежный возраст».**
03.10 **Х/ф «Неудачник Альфред, или После дождя... плохая погода».**
05.05 **Х/ф «Тридцать случаев майора Земана».**

13.20 Крутые жизненные повороты.
14.10 Вселенная.
15.00 Идеальная катастрофа.
15.50 Бушующая планета.
18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
19.40,03.40 Патентное бюро.
20.30,04.30 Головоломы.
21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
22.10,06.10 Экотехнология.
23.00,07.00 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
23.50,07.50 Оружие будущего.
01.35 За гранью.

СОЮЗ

03.00,09.30,12.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,07.00,09.45 «Комментарий недели».
03.30,08.00,17.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.00 «Вера святых».
04.10,09.00,15.20 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
06.30 «Епархия. События недели».
07.15,10.45,15.10 «Песнопения для души».
07.30 «Беседы с батюшкой».
08.30,21.30 «Архипастырь».
09.15 «Скорая социальная помощь».
10.00 «Возвращение образа».
10.30 «Отчий дом».
11.00,21.00 «Беседы игумена Мелхиседека».
11.30 «Приход».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30,00.30 «Храм на горе».
13.00 «Время истины».
13.15 «Епархиальный вестник».
13.30 «Воскресенье».
14.00 «Творческая мастерская».
14.30,01.00 «СемьЯ».
15.30 «Наследие».
16.00,18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
16.15 **Х/ф «Семья России». «Шиворот на выворот».**
16.20 **Х/ф «Семья России». «Мой островок».**
16.30,01.30 «Культурные прогул-

10.30,20.30 *Остров орангутангов.*
11.00 *Отдел по охране животных.*
12.00,12.30 *Самые несносные ручные животные Британии.*
13.00,13.30 *Улица лемуров.*
14.00 *Top-20 самых страшных животных Австралии.*
15.00,21.00,03.00 *Шамвари.*
15.30 Слоновьи дневники.
16.00 Самый лучший пес.
19.00 Финикс.
21.30,03.30 Гиббоны.
22.00,04.00 Ветеринары-стажеры.
23.00,05.00 Судьбы шимпанзе.
00.00,06.00 Отдел защиты животных - Южная Африка.
02.00 Поля звериных сражений.
02.30 Совершенно дикие.

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 **Х/ф «Сад с призраком».**
07.30,15.30,23.30 «Очевидное-невероятное».
08.30,16.30,00.30 **Х/ф «Тимур и его команда».**
09.35,17.35,01.35 «Взгляд».
11.20,11.30,19.20,19.30,03.20,03.30 М/ф.
11.40,19.40,03.40 **Х/ф «Демидовы».**
13.00,21.00,05.00 «Клуб путешественников».

ДТВ

06.00 «Удачное утро».
06.50 Музыка.
06.55 Телемагазин.
07.25,07.40,07.55,08.10 М/ф.
08.25,20.25,23.55 «Состав преступлений».
09.00,12.30 «Осторожно, Модерн 2!»
09.30,13.00 **Т/с «Комиссар Рекс».**
10.30 **Х/ф «Усатый нянь».**
11.55 «В засаде».
13.55,21.00 «Вне закона».
14.30,21.30 **Т/с «Безмолвный свидетель».**
15.00,22.00 **Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».**
16.00,23.00 **Т/с «Закон и порядок. Специальный корпус».**
17.00 **Х/ф «Охотник на акул».**
18.55 «Брачное чтиво».
19.30,00.55 **Х/ф «Без следа».**
00.30 «Карданный вал».

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

КВАРТИРЫ

- 1-комн.кв., 3/9 кирп. дома. Тел. 37-15-29.
- 1-комн.кв., 12/21, 3/5, 6 мкр. - 730 т.р. Тел. 8-927-225-11-70.
- 1-комн.кв., 19/38/9, 9/9, балкон. цена 1,1 млн. р. Тел. 8-917-326-41-81.
- 1-комн.кв., 18/30, 1/5, 4 мкр. - 710 т.р. Тел. 68-11-70.
- 1-комн.кв., 18/30, 2/5, решетки на окнах, домофон. Тел. 62-24-26.
- **1-комн.кв., ж/г, 1/5, жел. дверь, ре[illegible]. Тел. 8-927-222-40-45, 44-70-25, 8-927-104-41-47.**
- [illegible] 2-комн.кв., ч/у, капремонт по [illegible]рова. 134а. Тел. 33-83-91.
- 2-комн. м/с, ж/г, 9/9, крыша - ремонт, б/з, ж/д, сигнализация, домофон. Тел. 8-927-220-20-11, 44-05-04.
- **3-комн.кв. Тел. 8-927-222-40-45, 44-70-25, 8-927-104-41-47.**
- 3-комн.кв., 39/63/12, вставка, лоджия, ж/д, домофон, 2600 т.р. Торг. Тел. 39-20-88, после 17.00, 8-927-058-83-99.
- 3-комн.кв., 2/9, панель, 63/39/8, ж/д, тамбур, лоджия по ул.Харьковская, 34. Тел. 8-927-165-10-90.
- Срочно 2-комн. кв-ру в кирп. 1993 г. постройки 5/5, тех. этаж. 29/51/8/7. С/узел раздельн., лоджия застеклена. 1500000р. Тел. 46-43-00, 89153457106.
- 4-комн.кв., 45/77,8, 4/12, ул.Трнавская. Тел. 8-927-121-17-87.
- Дом деревян. в старом городе, 44,6 кв.м, 7 сот., АОГВ. Тел. 44-92-97.
- Дом 80/100 кв.м в с.Матвеевка, все уд., скважина, торг или меняю. Тел. 65-30-43, после 17.00.
- Дом кирп., 90 кв.м, мансарда, хоз. блок 80 кв.м, газ, 9 сот., с.Алексеевка. Тел. 8-927-629-08-70.
- Дом в с.Натальино, 81 кв.м, все уд., 11 сот., гараж. Тел. 8-905-369-48-83.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ, ДАЧИ

- Участок в Подсосенках, 11 сот., под строительство. Тел. 33-80-11.

АВТОМОБИЛИ, ГАРАЖИ

- ВАЗ-21093, 1999 г.в., белый, музыка, сигнал. Тел. 8-927-155-52-30.
- «Ниссан-скайлайн», красн., 1991 г.в., хор. сост. с небольшой неисправ. в коробке, 115 т.р. Тел. 8-927-102-14-35.
- ВАЗ-21013 на запчасти. Тел. 8-927-132-97-20.
- ВАЗ-21120, 2001 г.в., 125 т.р., торг. Тел. 8-927-229-93-61.
- Гараж, р-н ст. «Труд», 4х6 м, яма, погреб, ТСК «Салют-2». Тел. 8-927-622-65-43.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

- **2-кам. х/к «Ока», 1998 г., в отл. сост., недорого. Тел. 62-05-65, 68-33-65, веч.**
- Шв. машинку Подольск (тумба) с ножным приводом. Тел. 44-24-08.
- Вяз. машинку «Нева-2», стир. маш. «Чайка-3» с центрифугой. Тел. 44-46-62.

МЕБЕЛЬ

- Стол кухон. «трапеза», б/у. Тел. 44-73-60.
- Уголок флок, 280х210, основа дерево. Тел. 8-927-143-44-58.

ОДЕЖДА

- Плащ жен., кожаный, р. 44-46, отл. сост., 2,5 т.р. Тел. 37-56-20.
- Свадеб. платье, красивое, б/у 1 раз, обручи, корсет, длин. рукав, 1000 р. Тел. 32-33-52.

РАЗНОЕ

- Мед цветоч., лесной (Хвалынск), оптом-розницу; лечебн. цветы: алоэ, каланхоэ, золотой ус; газ. колонку, б/у в

ВТОРНИК 14 ОКТЯБРЯ — ТЕЛЕПРОГРАММА 13.10-19.10

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00,09.00,12.00,15.00,03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.20 Т/с «Огонь любви».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.10 Т/с «След».
20.00 Т/с «Монтекристо».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тяжелый песок».
22.30 «Женское счастье. Бархатный сезон».
23.30 Ночные новости.
23.50 Ударная сила. «Небесные хищники».
00.40 Искатели. «Янтарный призрак».
01.30,03.05 Х/ф «Тринадцатый этаж».
03.20 Х/ф «Беспредел в средней школе».

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55,04.10 «Любовь и голуби. Фестиваль-57».
09.50 Т/с «Срочно в номер».
10.45,17.50 Вести. Дежурная часть.
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести.
11.30,14.20 Вести-Саратов.
11.50 М/ф «Приключения капитана Врунгеля».
12.05 Т/с «Тайны следствия».
14.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
15.40 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «Иду на взрыв. Смер- [illegible]
[illegible] «Яды или Всемирная история отравле- [illegible]

жих, чужой среди своих».
10.20 Д/ф «Юрий Богатырев. Идеальный исполнитель».
11.10,15.10,17.50 «Петровка, 38».
11.30,14.30,17.30,19.50,20.50,23.50 События.
11.45,18.15 «История государства Российского».
11.50 «Каменская. Шестерки умирают первыми».
12.55 Х/ф «Анискин и Фантомас».
14.45 «Деловая Москва».
15.30 Т/с «Инспектор Морс».
16.30 Евгений Евстигнеев. «Посторонним вход воспрещен».
18.20 М/ф «Незнайка учится».
18.45 Д/с «Расследования Интерпола».
19.55 Лицом к городу.
21.05 «Каменская. Шестерки умирают первыми».
22.05 Всемирная история предательств «И ты, Брут!»
23.00 «Скандальная жизнь» с Ольгой Б. Мой дом в опасности!
00.25 Х/ф «История любви».
Профилактика!

ТНТ

06.00 Т/с «Мое второе «я».
06.55 «Глобальные новости».
07.00,19.00 «Такси».
07.30 М/с «Детки подросли».
08.00,14.00 «Москва. Инструкция по применению».
08.30 «Интуиция».
09.30,13.30,18.00,19.30,20.00 Т/с «Счастливы вместе».
10.00 Т/с «Гуманоиды в Королёве».
10.30,00.20 Т/с «Саша + Маша».
11.00 М/с «Ох уж эти детки!»
11.30 М/с «Каппа Майки».
12.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 М/с «Крутые бобры».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 Х/ф «Каникулы в Майами».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Х/ф «Дрянная девчонка».
23.45 «Дом-2. После заката».
00.50 «Убойная лига».

РЕН-ТВ

06.00 Т/с «Вовочка».
06.30,12.00 Д/ф «Африка: Карлики и великаны».
07.00,19.00 «Выжить в мегаполисе».
07.30,13.00 «Званый ужин».
08.30,21.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв».
09.30,12.30,16.30,19.30 «24».
10.00,18.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
14.00 Х/ф «Зимняя жара».
16.00 «Пять историй»: «Воры в законе».
17.00,20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
22.00 «Чрезвычайные истории»: «Искусственная жизнь. Дети из пробирки».
23.00 «Вечер с Тиграном Кеосаяном».
23.30 «24» Итоговый выпуск
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 М. Задорнов «Ответ ребром».
02.00 Профилактика на канале с 02.00.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00,19.30,23.30 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 Х/ф «Учитель танцев».
13.10 «Тем временем»
14.05 Academia
14.35 «Остров без любви».
15.30 «БлокНОТ».
16.00 М/с «Вилли Фог-2»
16.25 Т/с «Скиппи».
16.50 Д/с «Наедине с природой». «Поссумы - рассказы о неожиданном»
17.20 Плоды просвещения. Дворцовые тайны. «Странный император»
17.50 Д/ф «Урбан II»
18.00,01.35 Д/ф «Скеллиг Майкл - пограничный камень мира».
18.15 Собрание исполнений. И.Брамс. Симфония №4
19.00 Ночной полет
19.55 Х/ф «Двенадцать стульев».
21.00 Больше, чем любовь. Татьяна Ухарова и Георгий Бурков
21.45 Д/ф «Берега Рейна».
22.15 Кто мы? «Вершины и бездны Серебряного века».
22.45 «Апокриф»
23.50 Х/ф «Великий Шарль».
02.00 Профилактика

ДОМАШНИЙ

06.30 «Всемирная картинная галерея», «Уроки доброты».
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30,23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,02.45 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство».

19.10 Футбол. Первый дивизион. «Ростов» - «Алания» (Владикавказ).
23.25 Бокс. Финал.
00.55 Автоспорт. Мировая серия. Эшторил.
В связи с проведением профилактических работ канал заканчивает вещание в 02.00.

ТВ3

06.00,08.15 М/ф.
06.45 М/с «Космические ковбои».
07.15 М/с «Мир Бобби».
07.45 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.55,09.55,13.55,14.55,18.55,23.55 «Астропрогноз»
09.00,15.00 Т/с «Ангел».
10.00 Д/ф «Тайные знаки. Околдованный завоеватель. Атаман Ермак».
11.00 Д/ф «Карельская история корейского боинга».
12.00,21.00 Т/с «Черный ворон».
13.00,17.00 Т/с «Звездные врата: Атлантида».
14.00,19.00 Т/с «Говорящая с призраками».
16.00 Д/ф «Разрушители мифов».
18.00 Т/с «Город пришельцев».
20.00 Д/ф «Тайные знаки. Влюбленная в призрака. Елена Блаватская».
22.00 Д/ф «Ясновидящие».
23.00,02.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Энергия зла».
03.00 Х/ф «Взрыв».
05.00 «Relaks»

ТВ-1000

04.00,22.00 Х/ф «Заложник».
06.00 Х/ф «Миля лунного света».
08.00 Х/ф «Она ненавидит меня».
10.20 Х/ф «Миллионы».
12.00 Х/ф «Вымышленные герои».
14.00 Х/ф «Ребята на стороне».
16.00 Х/ф «Богус».
18.00 Х/ф «Лики смерти».
19.40 Х/ф «Прах Анджелы».
00.00 Х/ф «Гориллы в тумане».
02.30 Х/ф «Свадьба на Рождество».

ТВ-21

10.00,18.00 Х/ф «Прохиндиада 2».
11.35,19.35 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.10,21.10 Х/ф «Врата дьявола».
14.50,22.50 Х/ф «Молодые папаши».
16.20,00.20 Х/ф «Любовник».
Профилактика.

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Медвежий поцелуй».
09.00 Х/ф «Небо. Самолет. Де- [illegible]

02.00 Х/ф «Соломенная шляпка».
03.00,09.40 Х/ф «Соломенная шляпка».
04.05,10.45 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. «Собака Баскервилей».
05.40,16.00 Т/ф «Средство Макропулоса».
07.10,17.35 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
08.25,18.50 Х/ф «Неизвестный солдат».
12.02 Х/ф «Путевка в жизнь».
14.00 «Киномания».
20.00 Т/ф «Средство Макропулоса».
21.05 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
22.20 Х/ф «Неизвестный солдат».

DISCOVERY WORLD

08.00,16.00 Падающая Пизанская башня.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Клуб любителей коллекционных автомобилей.
11.00,19.00,03.00 Столетие войны.
11.50,19.50,03.50 Экстремальные машины.
12.40,20.40,04.40 Нефтяные вышки.
13.30 XX век глазами Джеймса Мэя.
13.55,21.55,05.55 Невероятная скорость.
14.20,22.20,06.20 Наука об оружии.
15.10,23.10,07.10 Выжить в суровом климате.
21.30,05.30 История изобретений.
00.00 Настоящее отделение скорой помощи.
00.50 Обвинители.
01.40 Доктор Дж.
02.30 Амстердамские грехи.

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40,00.40 Короли строек.
09.35,17.35,01.35 За гранью.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40,19.40,03.40 Патентное бюро.
12.05,20.05,04.05 Помешанные на трюках.
12.30,20.30,04.30 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
15.50 Оружие будущего.
23.00,07.00 Экоград.
23.50,00.15,07.50 Эти экологичные машины.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,09.30,15.00,20.20 «Церковный календарь».
[illegible]

00.45 «Епархиальный вестник».
01.00 «Творческая мастерская».

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «Грибок-теремок», «Верное средство», «Раз, два-дружно!», «Как утенок-музыкант стал футболистом».
06.40,10.40,14.40,16.40 М/с «Незнайка в Солнечном городе»
06.55,10.55,14.55 М/ф «Кентервильское привидение».
07.15,11.15,15.15 М/ф «Письмо», «Чучело-мяучело», «Чертенок №13», «Три зятя».
08.00,12.00 Х/ф «Дикая собака Динго».
09.35,13.35 М/ф «Свидание».
09.40,13.40 М/ф «Обезьяна с острова Саругасима»; «Куда идет слоненок».
16.00 М/ф «Тигренок на подсолнухе», «Пластилиновый ежик», «Записки пирата», «Приключение на плоту».
17.00 М/ф «Королевские зайцы».
17.20 М/ф «Голубой мяч», «Мурзилка на спутнике», «Похождение Чичикова. Манилов».
18.00 Х/ф «Садись рядом, Мишка!»
19.15 М/ф «Страна Оркестрия».
19.30 М/ф «Бабочка», «Три новеллы».

AXN SCI-FI

06.00,09.30,01.35 Повелитель зверей.
06.45,10.15,16.05 Трансформеры.
07.10,10.40,16.30,13.00,18.00,21.45 Звездные врата.
08.00,17.15,20.15 Андромеда.
08.45,23.15,03.45 Полтергейст.
11.25,03.00,05.15 Таинственные пути.
12.15 Мертвая зона.
13.45,22.30,02.15 Пси-фактор.
14.30,18.45,04.30 Мутанты Икс.
15.15,19.30,00.45,21.00,00.00 Звездный путь.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СОС дикой природы.
09.00,09.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты.
10.00,16.30,20.00 Ветеринарная скорая помощь.
10.30,20.30 Остров орангутангов.
11.00 Отдел по охране животных.
12.00 Самый лучший пес.
13.00 Заповедник.
14.00,14.30 Добыча хищника.
15.00,21.00,03.00 Шамвари
15.30,21.30,03.30 Гиббоны
16.00 Ветеринары-стажеры
17.00 Судьбы шимпанзе
19.00 Финикс.
22.00,04.00 Остров тайфунов
23.00,05.00 Животные [illegible]лы.
00.00,06.00 Отдел защиты [illegible]ных - Южная Африка
02.00 Поля звериных [illegible]
02.30 Совершенно [illegible]

«Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «Иду на взрыв. Смертельные будни».
23.50 «Вести+».
00.10 Х/ф «Яды или Всемирная история отравлений».
02.15 «Дорожный патруль».
02.30 Т/с «Анискин и Фантомас».
03.50 Т/с «Война в доме-2».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 Наше все!
10.00,13.00,16.00,19.00,23.00 «Сегодня».
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Т/с «Кодекс чести-2».
13.30 Т/с «Агония страха».
14.30 Суд присяжных.
15.30,18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара-2».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-9».
21.40 Следствие вели...
22.40 «Безумный день. Обзор».
23.25 Т/с «Проклятый рай-2».
00.25 Главная дорога.
00.55 Т/с «Зона».

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение».
08.30 Х/ф «Свой среди чужих».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 М/с «Крутые бобры».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 Х/ф «Каникулы в Майами».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Х/ф «Дрянная девчонка».
23.45 «Дом-2. После заката».
00.50 «Убойная лига».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
07.30,09.30,19.00 Т/с «Папины дочки».
08.00,20.00 Т/с «Рыжая».
09.00,18.30,00.00 Истории в деталях.
10.00,21.00 Т/с «Ранетки».
12.00,17.30,03.45 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 Т/с «Ханна Монтана».
16.30 «Галилео».
21.58 Скажи!
22.00 Х/ф «Быстрый и мертвый».
00.30 «Слава Богу, ты пришел!»
01.45 Т/с «Танцы под звездами».
04.35 Музыка.

22.45 «Апокриф».
23.50 **Х/ф «Великий Шарль».**
02.00 Профилактика.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Всемирная картинная галерея», «Уроки доброты».
07.00,20.30 Домашние сказки
07.30,23.00 Т/с **«Моя жена меня приворожила».**
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,02.45 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство». Татьяна Лютаева.
12.00,00.50 «День на «Домашнем».
13.00 Х/ф «Десять негритят».
14.15 Улицы мира.
14.30 Спросите повара.
17.00,03.35 Т/с «Бедная Настя».
18.00 «Незвёздное детство». Марина Могилевская
18.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
19.30 Т/с «Клон».
21.00,04.20 Т/с «Две судьбы».
22.00 Т/с «Она написала убийство».
23.30 Х/ф «Десять негритят».
01.50 Т/с «Два лица страсти».
05.10 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

06.00 «Страна спортивная»
06.45,09.00,13.30,16.40,21.15,00.40 Вести-спорт.
07.00,08.15 «Зарядка с чемпионом»
07.15 М/с «Что нового, Скуби-Ду?»
07.40 «Мастер спорта»
07.50 М/ф «Кот, который гулял сам по себе».
08.30 Стрельба из лука. Кубок мира
09.10,15.35 «Неделя спорта»
10.10 «Рыбалка с Радзишевским»
10.25 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. «Ралли Испании»
11.25 Футбол. Чемпионат мира-2010. Отборочный турнир. Финляндия - Азербайджан
13.40 Бильярд. Кубок Балкан.
16.50 «Скоростной участок»
17.25,21.35 Мини-футбол. Чемпионат мира

10.00,18.00 Х/ф «Прохиндиада 2».
11.35,19.35 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.10,21.10 Х/ф «Врата дьявола».
14.50,22.50 Х/ф «Молодые папаши».
16.20,00.20 **Х/ф «Любовник». Профилактика.**

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Медвежий поцелуй».
09.00 Х/ф «Небо. Самолет. Девушка».
11.00 Х/ф «Кукушка».
13.00 Х/ф «Среди серых камней».
15.00 Х/ф «Не все кошки серы».
17.00 Х/ф «Щит Минервы».
18.50 Х/ф «Брат 2».
21.00 Х/ф «Бог печали и радости».
23.00 Х/ф «Жмурки».
01.00 Х/ф «101-й километр».
03.00 Х/ф «Брат».
05.00 Х/ф «Прогулка».

ЗВЕЗДА

06.00,13.15 Поле битвы.
07.10,18.30 «ЦСКАйф».
07.40,16.15 Х/ф **«ТАСС уполномочен заявить».**
09.00,13.00,16.00,18.00,22.00 Новости.
09.15 **Х/ф «Братья Доннелли».**
10.15 Д/ф «Кто Вы, генерал Судоплатов?»
11.20 **Х/ф «Дамское танго».**
14.15,01.00 Х/ф «Два капитана».
19.00 М/ф.
19.30 Х/ф «Все решает мгновение».
21.15 Д/ф «Бумеранг» из цикла «Засекреченная любовь».
22.40 Х/ф «Братья Доннелли».
23.30 «Звездный вечер с О. Шелест и А. Комоловым».
00.00 Х/ф «Спрут 4».
02.45 Х/ф «Салют, Мария!»
05.05 Х/ф «Тридцать случаев майора Земана».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы»

трюках.
12.30,20.30,04.30 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
15.50 Оружие будущего.
23.00,07.00 Экоград.
23.50,00.15,07.50 Эти экологичные машины.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,09.30,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,09.45,12.20,16.15,23.15 Митрополит Кирилл «Слово пастыря».
03.30,08.00,17.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.00,23.00 «Песнопения для души».
04.10,09.00,15.20 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
06.30,10.30,14.00,19.00,22.00 Новости.
07.30 «Беседы с батюшкой».
08.30 «Беседы о Православии».
09.15,00.30 «Время истины».
10.00 «Человек веры». «Андрей Торов, прихожанин храма Вознесения г. Екатеринбурга».
11.30 «Беседы о главном».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30 Лекция профессора А.И. Осипова «О Логосе».
13.30 «Мерная икона».
15.10 «Вера святых» «Церковь».
15.30,01.30 «Литературный квартал».
16.00,18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
16.30 «Приход», «Покровский женский монастырь Верхотурья».
17.00 «Беседы с батюшкой». Прямой эфир.
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Лекция профессора А.И. Осипова «Христианство и современность».
21.30 «Кузбасский ковчег».
00.00 «Почему мироточат иконы?»

12.00 Самый лучший пес
13.00 Заповедник.
14.00,14.30 Добыча хищника
15.00,21.00,03.00 Шимпанзе
15.30,21.30,03.30 Гиббоны
16.00 Ветеринары-стажеры
17.00 Судьбы шимпанзе
19.00 Феникс.
22.00,04.00 Остров тайфунов
23.00,05.00 Животные -экстремалы.
00.00,06.00 Отдел защиты животных - Южная Африка.
02.00 Поля звериных сражений.
02.30 Совершенно дикие

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Тобаго» меняет курс».
07.30,15.30,23.30 «Очевидное-невероятное».
08.30,10.55,11.05,11.25,13.50,16.30,18.55, 19.05,19.25, 21.50, 00.30,02.55, 03.05, 03.25,05.50 М/ф.
08.40,16.40,00.40 Х/ф «Тимур и его команда».
09.45,17.45,01.45 «Взгляд».
11.35,19.35,03.35 Х/ф «Демидовы».
12.50,20.50,04.50 «Клуб путешественников».

ДТВ

06.00 «Удачное утро».
06.50 Музыка.
06.55 Телемагазин.
07.25,07.40,07.55,08.10 М/ф.
08.25,20.25,00.00 «Состав преступлений».
09.00,12.30 «Осторожно, Модерн 2!»
09.30,13.00 Т/с «Комиссар Рекс».
10.30 Х/ф «Убийство на Ждановской».
13.55,21.00 «Вне закона».
14.30,21.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
15.00,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
16.00,23.00 Т/с «Закон и порядок. Специальный корпус».
17.00 Х/ф «Темные воды».
18.55 «Охотник на акул».
19.30,00.55 Х/ф «Без следа».
00.30 «Карданный вал».

ПРОДАЮТСЯ САЖЕНЦЫ

плодово-ягодных деревьев и кустарников из грунта.
Тел.: 65-05-88, 44-93-65, с.Кр.Яр, ул.Ленина, 46.

норм. сост.; дет. эмалир. ванночку, банки. Тел. 46-44-27.

● Книги для детей и взрослых, дешево, банки, ботинки кож., рабочие (р.42-43), светильник, кошачий туалет, тубус для чертежей, тележку хозяйств., 2-колесн., санки алюмин. Тел. 49-00-12.

● Бруски, 4,5х4,5х250 см. Тел. 62-23-04.

● Колотые дрова, 10 куб. м, 7 т.р. Тел. 33-04-40, веч.

● Ковер ч/ш 2х3, палас ч/ш 1,7х3,6 м. Тел. 44-46-62.

● Кирпич силикат., целый, 405 шт., недорого. Тел. 32-05-34.

● Игр. приставку «Денди» в хор. сост. [illegible]

● [illegible] 16 д., хор. сост. Тел. 37-15-29.

● Межкомн. утепл., б/у; раковину белую, фаянс+тюльпан; входные двери: деревян., стальн. Тел. 44-60-06.

● Радиолампы, магнетроны. Тел. 8-927-141-83-48.

● Инвалид. коляску (Бельгия), цена догов. Тел. 46-46-92.

ОБМЕНЯЮ

● Дом в п.Дзержинского р-н СОШ №4, 7 сот., 70 кв.м. Тел. 8-927-109-91-30.

● 2-комн.кв., 24/41/7, 2/5, ж/г на 2-комн.кв., 33 кв.м, кр. крайн. эт., с доплатой. Тел. 8-927-625-44-21.

● 4-комн.кв. в р-не Обелиска на 1- и 2-комн.кв. Тел. 8-927-224-89-55.

ПРОЧЕЕ

● **Сдаем квартиры в любом районе города на длит. срок. Недорого. Тел.: 62-05-65, 68-33-65.**

● **Сниму 1-, 2-комн.кв. с ж/г по 11 мкр. на длит. срок. Молодая семья. Недорого. Тел. 68-33-65.**

● Сдам 2-комн.кв. в ж/г, мебель, 5 т.р. Тел. 8-927-153-46-49.

● Сдам 1-комн.кв., 8 мкр., русской семье на длит. срок. Тел. 62-89-20.

● Действенная помощь в изучении английского языка. Тел. 37-43-86.

● Сдам 2-комн.кв. в ж/г. Тел. 37-43-86.

КУПЛЮ

● Гараж метал., недорого. Тел. 8-927-132-92-04.

Продается ВАЗ-2105, 2003 года выпуска, сигнал. Тел. 44-22-54.

НЕДВИЖИМОСТЬ ДЛЯ ВАС

Выкупаем квартиру за 1 день

- БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
- СРОЧНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ
- ПОДГОТОВКА ДОКУМЕНТОВ для продажи
- ОФОРМЛЕНИЕ и СОПРОВОЖДЕНИЕ сделок купли-продажи
- АВАНС на оплату задолженностей
- ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ ПО МАКСИМАЛЬНОЙ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЕ

для продавца бесплатные услуги по оформлению сделки

- 1-к.кв.12/21, 1/5, 4 мкр. - 650 т.р.;
- 1-к.кв. 12/22, 1/5, 4 б мкр. - 670 т.р.;
- 1-к.кв., 12/22, 4/5, 4 б мкр. - 690 т.р.;
- 1-к.кв., 18/30, 5/5, 4 мкр. - 680 т.р.;
- 1-к.кв., 18/30, 1/5, 4 мкр. - 710 т.р.;
- 1-к.кв., 19/36, 2/9, 10 мкр. - 980 т.р.;
- 1-к.кв., 19/38, 8/9, 9 мкр. - 1 млн. 170 т.р.;
- 2-к.кв., 28/48, 2/9, 8 мкр. - 1 млн. 630 т.р.

Т. 68-81-01, 33-55-99 9 м-н, пр.Героев, 33/7, 3 эт., офис 208 (р-н РУСа)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00,09.00,12.00,15.00,03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.20,04.30 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.20 Т/с «Огонь любви».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.10 «Пусть говорят».
18.50 Футбол. Сборная России - сборная Финляндии.
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тяжелый песок».
22.30 «Невероятные истории про жизнь».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Старт №100».
00.50 Х/ф «Дар».
03.05 Х/ф «Представь нас вместе».

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55,04.10 «Догадайся. Спаси. Юрий Визбор».
09.50 Т/с «Срочно в номер».
10.45,17.50 Вести. Дежурная часть.
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести.
11.30,14.20 Вести-Саратов.
11.50 М/ф «Доктор Айболит».
12.05 Т/с «Тайны следствия».
14.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
15.40 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
[illegible] Т/с «Украсть у...»
[illegible] судьбу. Евгений Петросян».
[illegible] «Вести+».

модерн.
04.10 Т/с «Без следа-5».
05.00 Т/с «Аэропорт».

ТВ-ЦЕНТР

Профилактика!
12.00 «Каменская. Шестерки умирают первыми».
13.00 Х/ф «И снова Анискин».
14.30,17.30,19.50,20.30,23.50 События.
14.45 «Резонанс».
15.10,17.50 «Петровка, 38».
15.30 Т/с «Инспектор Морс».
16.30 Х/ф «Осенний марафон».
18.15 «История государства Российского».
18.20 М/ф «Палка-выручалка».
18.45 Д/с «Расследования Интерпола».
19.55 Т/с «Управа».
21.05 «Каменская. Смерть и немного любви».
22.05 Х/ф «Убийство, оплаченное нефтью».
22.55 «Дело принципа».
00.25 Х/ф «Анжелика и султан».
02.20 Х/ф «Без права на ошибку».
04.10 Х/ф «Формула любви».

ТНТ

Профилактика на ТНТ!
16.05 Х/ф «Дрянная девчонка».
18.00,19.30,20.00 Т/с «Счастливы вместе».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
19.00 «Такси».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Х/ф «Мартовские коты».
23.45 «Дом-2. После заката».
00.15 Т/с «Саша + Маша».
00.45 «Убойная лига».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт».
03.50,04.40 Т/с «Толстая девчонка».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».

РЕН-ТВ

06.00 Профилактика на канале до 16.00
16.00 «Пять историй»: «Саша. Сашка. Сашенька».
16.30,19.30 «24».
17.00,20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
18.00 «В час пик».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
21.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв».
22.00,03.45 «Детективные истории»: «Тюрьма для иностранцев».
23.00 «Вечер с Тиграном Кеосаяном».
23.30 «24» Итоговый выпуск.
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 М. Задорнов «Ответ ребром».
01.50 Х/ф «Киберджек».
04.45 Д/ф «Африка: Карлики и великаны».
05.10 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

09.55 Канал начинает работу с 10.00.
10.00,19.30,23.30 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 «Школа злословия».
13.30 «Апокриф».
14.10 Век русского музея.
14.35 «Остров без любви».
15.30 Д/ф «Лев Гольденвейзер: невыдуманная жизнь»
16.00 М/с «Вилли Фог-2»
16.25 Т/с «Скиппи».
16.50 Д/с «Наедине с природой». «Пауки с Марса».
17.20 Плоды просвещения. Петербург: время и место. «Дела давно минувших дней».
17.50 Д/ф «Еврипид»
18.00,01.35 Д/ф «Акко. Преддверие рая»
18.15 Собрание исполнений.
19.00 Ночной полет.
19.55 Х/ф «Двенадцать стульев».
21.20 Власть факта.
22.00 Д/с «История киноначальников, или Строители и перестройщики».
22.45 Портрет судьбы. «Короли династии Фаберже».
23.50 Х/ф «Великий Шарль».
01.55 Д/с «Два мира».

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30,23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,03.30 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство».

00.50 Волейбол. Мужчины. «Зенит» (Казань) - «Динамо» (Москва).

ТВ3

06.00,08.15 М/ф.
06.45 М/с «Космические ковбои».
07.15 М/с «Мир Бобби».
07.45 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.55,09.55,13.55,14.55,18.55,23.55 «Астропрогноз».
09.00,15.00 Т/с «Ангел».
10.00 Д/ф «Тайные знаки. Влюбленная в призрака. Елена Блаватская».
11.00 Д/ф «Ясновидящие».
12.00,21.00 Т/с «Черный ворон».
13.00,17.00 Т/с «Звездные врата: Атлантида».
14.00,19.00 Т/с «Говорящая с призраками».
16.00 Д/ф «Разрушители мифов».
18.00 Т/с «Город пришельцев».
20.00 Д/ф «Тайные знаки. Роковое сходство. Трагедия Андрея Ростоцкого».
22.00 Д/ф «Месть алтайской принцессы».
23.00,02.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Резня в школе».
03.00 Х/ф «Энергия зла».
05.00 «Relaks».

ТВ-1000

04.00,22.20 Х/ф «Онг Бак. Тайский воин».
05.40 Х/ф «Прах Анджелы».
08.00 Х/ф «Ребята на стороне».
10.00 Х/ф «Богус».
12.00 Х/ф «Лики смерти».
14.00 Х/ф «Лжец, лжец».
16.00 Х/ф «Северная звезда».
18.00 Х/ф «Счастливчик Джим».
19.50 Х/ф «Траффик».
00.00 Х/ф «Свадьба на Рождество».
01.30 Х/ф «Рэй».

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Лучшие времена».
11.45,19.45,03.45 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.20,21.20,05.20 Х/ф «Два друга».
14.45,22.45,06.45 Х/ф «Секс ради выживание».
16.25,00.25,08.25 Х/ф «Паук».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Среди серых камней».
09.00 Х/ф «Не все кошки серы».
11.00 Х/ф «Щит Минервы».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,09.10 Т/ф «Средство Макропулоса».
03.15,11.25 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
04.30,12.40 Х/ф «Неизвестный солдат».
05.45,10.30,16.00 Т/ф «Средство Макропулоса»
06.45,17.10 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
08.00,18.25 Х/ф «Неизвестный солдат».
14.00 «Киномания».
19.50 Х/ф «Старое танго».
21.10 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
22.30 Х/ф «Неизвестный солдат».

DISCOVERY WORLD

08.00,16.00 Собиратель яда.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Клуб любителей коллекционных автомобилей.
11.00,19.00,03.00 Столетие войны.
11.50,19.50,03.50 Экстремальные машины.
12.40,20.40,04.40 Нефтяные вышки.
13.30,21.30,05.30 История изобретений.
13.55,21.55,05.55 Невероятная скорость.
14.20,22.20,06.20 Наука об оружии.
15.10 Выжить в суровом климате.
23.10,07.10 Выжить при встрече с акулой.
00.00 спасение Рональда Рейгана.
01.40 Доктор Дж.
02.30 Амстердамские грехи.

DISCOVERY SCIENCE

08.15,15.50,16.15 Эти экологичные машины.
08.40,16.40,00.40 Короли строек.
09.35,17.35,01.35 За гранью.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40,19.40,03.40 Патентное бюро.
12.05,20.05,04.05 Помешанные на трюках.
12.30,20.30,04.30 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00 Экогра...

23.00 «Епархиальный вестник».
23.15 «Первая натура».
01.00 «Отчий дом»
01.30 «Человек веры» «Андрей Торов, прихожанин храма Вознесения г. Екатеринбурга».

ДЕТСКИЙ МИР

Профилактика.
10.00,14.00 М/ф «Тигренок на подсолнухе», «Пластилиновый ежик», «Записки пирата», «Приключение на плоту».
10.40,14.40,16.30 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
11.00,15.00 М/ф «Королевские зайцы».
11.20,15.20 М/ф «Голубой мяч», «Мурзилка на спутнике», «Похождение Чичикова. Манилов».
12.00 Х/ф «Садись рядом, Мишка!»
13.15 М/ф «Страна Оркестрия».
13.30 М/ф «Бабочка», «Три новеллы», «Веселая карусель».
16.00 М/ф «Вот какой рассеянный», «Поросенок в колючей шубке», «Шапка-невидимка».
16.50 М/ф «Храбрый портняжка».
17.20 М/ф «Слоненок-турист», «Необычный друг», «Раз ковбой, два ковбой.»
18.00 Т/с «Бронзовая птица».
19.05 М/ф «Шел трамвай десятый номер».
19.20 М/ф «Зеленый кузнечик», «Фантик».

AXN SCI-FI

06.00,09.30,01.35 Повелитель зверей.
06.45,10.15,16.05 Трансформеры.
07.10,10.40,16.30,13.00,18.00,21.45 Звездные врата.
08.00,17.15,20.15 Андромеда
08.45,23.15,03.45 Полтергейст.
11.25,03.00,05.15 Таинственные пути.
12.15,15.15,19.30,00.45 Звездный путь.
13.45,22.30,02.15 Пси-фактор
14.30,18.45,04.30,21.00,00.0[illegible] Мутанты Икс.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СО[illegible] дикой природы.
09.00,09.30,01.00,07.00 Са[illegible]мые забавные животные пла[illegible]неты.
10.00,20.00 *Ветеринарная* скорая помощь
10.30,20.30 Остров орангутангов.
11.00 Отдел по охране животных.
12.00,12.30 Разрушители...

Саратовская область.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «Угадать судьбу. Евгений Петросян».
23.50 «Вести+».
00.10 Х/ф «Приговоренный».
02.00 «Дорожный патруль».
02.20 Т/с «Анискин и Фантомас».
03.45 Т/с «Война в доме-2».

НТВ

Профилактика.
10.00,13.00,16.00,19.00,23.00 «Сегодня».
10.25 «Комната отдыха».
11.00 Т/с «Кодекс чести-2».
13.30 Т/с «Агония страха».
14.30 Суд присяжных.
15.30,18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.30,02.50 Т/с «Возвращение Мухтара».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-9».
21.40 «Золотая утка».
22.40 «Безумный день. Обзор».
23.25 Т/с «Проклятый рай-2».
00.25 Борьба за собственность.
00.55 Т/с «Зона».
03.40 Преступление в стиле

00.15 Т/с «Саша + Маша».
00.45 «Убойная лига».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт».
03.50,04.40 Т/с «Толстая девчонка».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
07.30,09.30,19.00 Т/с «Папины дочки».
08.00,20.00 Т/с «Рыжая».
09.00,18.30,00.00 Истории в деталях.
10.00,21.00 Т/с «Ранетки».
12.00,17.30,03.45 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 Т/с «Ханна Монтана».
16.30 «Галилео».
21.58 Скажи!
22.00 Х/ф «S.W.A.T. - спецназ города ангелов».
00.30 «Слава Богу, ты пришел!»
01.45 Т/с «Танцы под звездами».
04.35 Музыка.

Утерянный аттестат о среднем полном общем образовании А №0672148, выданный 20.06.1996 г. общеобразовательной школой № 1 на имя Черепановой Анны Петровны, считать недействительным.

00.15 Т/с «Саша + Маша».
00.45 «Убойная лига».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт».
03.50,04.40 Т/с «Толстая девчонка».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
07.30,09.30,19.00 Т/с «Папины дочки».
08.00,20.00 Т/с «Рыжая».
09.00,18.30,00.00 Истории в деталях.
10.00,21.00 Т/с «Ранетки».
12.00,17.30,03.45 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 Т/с «Ханна Монтана».
16.30 «Галилео».
21.58 Скажи!
22.00 Х/ф «S.W.A.T. - спецназ города ангелов».
00.30 «Слава Богу, ты пришел!»
01.45 Т/с «Танцы под звездами».
04.35 Музыка.

01.55 Д/с «Два мира».

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30,23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,03.30 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство». Марина Могилевская.
12.00,01.40 «День на «Домашнем». «Мир в твоей тарелке».
13.00 Х/ф «Десять негритят».
14.20 Заграничные штучки.
14.30 ИноСтранная кухня.
17.00,04.15 Т/с «Бедная Настя».
18.00 «Незвёздное детство». Екатерина Семёнова.
18.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
19.30 Т/с «Клон».
21.00,05.00 Т/с «Две судьбы».
22.00 Т/с «Она написала убийство».
23.30 Х/ф «Поиск».
02.40 Т/с «Два лица страсти».

РТР-СПОРТ

В связи с проведением профилактических работ канал начинает вещание в 10.00
10.00 Кёкусин-кан каратэ-до. Чемпионат Европы.
11.05 Футбол. Первый дивизион. «Ростов» - «Алания».
13.10,16.55,20.50,00.40 Вести-спорт.
13.20 Бильярд. Кубок Балкан.
15.15 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. «Ралли Франции».
16.20 «Путь Дракона».
17.05,02.50 Мини-футбол. Чемпионат мира.
18.55 Волейбол. Мужчины. «Зенит» (Казань) - «Динамо» (Москва).
21.10 Бокс. Финал.
22.40 Футбол. Чемпионат мира - 2010. Отборочный турнир. Германия - Уэльс.

шие времена».
11.45,19.45,03.45 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.20,21.20,05.20 Х/ф «Два друга».
14.45,22.45,06.45 Х/ф «Секс ради выживание».
16.25,00.25,08.25 Х/ф «Паук».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Среди серых камней».
09.00 Х/ф «Не все кошки серы».
11.00 Х/ф «Щит Минервы».
13.00 Х/ф «Летний дождь».
14.50 Х/ф «Кукушка».
16.30 Х/ф «Третий лишний».
18.30 Х/ф «101-й километр».
21.00 Х/ф «Прогулка».
22.30 Х/ф «Брат».
00.30 Х/ф «Неуловимая четверка».
03.00 Х/ф «Бой с тенью».
05.30 Х/ф «Магнитные бури».

ЗВЕЗДА

06.00,13.15 Поле битвы.
07.10,18.30 «Вход воспрещен».
07.40,16.15 Х/ф «ТАСС уполномочен заявить».
09.00,13.00,16.00,18.00,22.00 Новости.
09.15 Х/ф «Братья Доннелли».
10.15 Д/ф «Бумеранг» из цикла «Засекреченная любовь».
11.10 Х/ф «Все решает мгновение».
14.15,02.20 Х/ф «Взрослый сын».
19.00 М/ф.
19.35 Х/ф «Бег».
21.15 Д/с «Броня России».
22.40 Х/ф «Братья Доннелли».
23.30 «Звездный вечер с О. Шелест и А. Комоловым».
00.00 Х/ф «Спрут 4».
01.00 Х/ф «Семь часов до гибели».
03.40 Х/ф «Мы, двое мужчин».
05.05 Х/ф «Тридцать случаев майора З■мана».

09.35,17.35,01.35 За гранью.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40,19.40,03.40 Патентное бюро.
12.05,20.05,04.05 Помешанные на трюках.
12.30,20.30,04.30 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00 Экоград.
23.00,23.25,07.00,07.25 Требуется сборка.
23.50,07.50 Как все это устроено?

СОЮЗ

10.00,12.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
10.10,15.10,01.15 «Песнопения для души».
10.20,15.20 «У книжной полки».
10.30,14.00,19.00,22.00,02.00 Новости.
11.30 «Литературный квартал».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30,00.00 «Час Православия».
13.30 «Душевная вечеря». «Целомудрие до брака».
15.30 «Архипастырь». Викентий.
16.00,18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
16.15 «Первая натура с Вячеславом Боровских».
16.30 «Кузбасский ковчег».
17.00 «Беседы с батюшкой».
17.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Лекция профессора А.И. Осипова «Христианство и современность».
21.30 «Возвращение образа».

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СОС дикой природы.
09.00,09.30,01.00,07.00 *Самые забавные животные планеты.*
10.00,20.00 Ветеринарная скорая помощь.
10.30,20.30 Остров орангутангов.
11.00 Отдел по охране животных.
12.00,12.30 Разрушители стереотипов.
13.00,13.30 Обезьяньи проделки.
14.00 Необычные животные Ника Бейкера.
15.00,21.00,03.00 Шамвари.
15.30,21.30,03.30 Гиббоны.
16.00 Остров тайфунов.
17.00 Животные -экстремалы.
19.00 Финикс.
22.00,22.30,04.00,04.30 На дне бездны.
23.00,05.00 Опасные маршруты Макса.
00.00,06.00 Отдел защиты животных - Южная Африка.
02.00 Поля звериных сражений.
02.30 Совершенно дикие.

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Долгая дорога в дюнах».
07.15,15.15,23.15 «Очевидное-невероятное».
08.20,11.20,12.35,13.50,16.20,19.20,20.35,21.50,00.20,03.20,04.35,05.50 М/ф.
08.30,16.30,00.30 Х/ф «Пираты Тихого океана».
09.35,17.35,01.35 «Взгляд».
11.30,19.30,03.30 Х/ф «Скандальное происшествие в Брикмилле».
12.45,20.45,04.45 «Клуб путешественников».

ДТВ

Профилактика.
09.30,13.00 Т/с «Комиссар Рекс».
10.30 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина».
12.30 «Осторожно, Модерн 2!»
13.55,21.00 «Вне закона».
14.30,21.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
15.00,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
16.00,23.00 Т/с «Закон и порядок. Специальный корпус».
17.00 Х/ф «Погружение в бездну».
18.55 «Охотник на акул».
19.30,00.55 Х/ф «Без следа».
20.25,00.00 «Состав преступлений».
00.30 «Карданный вал».
02.00 «Ночной клуб»
04.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».

БТИ №

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Ростехинвентаризация - Федеральное БТИ»,
Балаковское отделение Саратовского филиала

На правах рекламы

5% скидка при предъявлении купона

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ - 20% НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ.

- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ
- МЕЖЕВАНИЕ И СЪЕМКА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
- ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ ПО СДЕЛКАМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ
- РЫНОЧНАЯ ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОГО И ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА

МЫ ЖДЕМ ВАС

С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00
В субботу с 8.00 до 12.00 Перерыв с 12.00 до 12.48
ПО АДРЕСАМ:
ул. Чапаева, 107«А»
(гостиница «Салют», правое крыло)
пр. Героев,23/7, центр «Деловой мир»
(здание около РУС), 3 этаж, кабинет № 41

46-15-32
39-33-39

Свидетельство об аккредитации организации на осуществление технического учета и технической инвентаризации объектов капитального строительства – серия РН – I № 000081; Лицензия на осуществление оценочной деятельности на территории РФ - № 006832 от 08.07.2003г.; Лицензия на осуществление работ, относящихся к геодезической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01969Г от 29.01.2004г.; Лицензия на осуществление работ, относящихся к картографической деятельности, - регистрационный номер МОГ-01970К от 29.01.2004г

ТЕЛЕПРОГРАММА 13.10-19.10

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00,09.00,12.00,15.00,03.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.20 Т/с «Огонь любви».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.10 Т/с «След».
20.00 Т/с «Монтекристо».
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тяжелый песок».
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
00.40 Х/ф «Улыбка Моны Лизы».
03.05 Х/ф «Реинкарнация».

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55,03.55 «Наша Феличита».
09.50 Т/с «Срочно в номер».
10.45,17.50 Вести. Дежурная часть.
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести.
11.30,14.20 Вести-Саратов.
11.50 М/ф «Доктор Айболит».
12.05 Т/с «Тайны следствия».
14.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
15.40 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, ма[illegible]»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «[illegible] «Верных друзей». [illegible] Александра Гали[illegible]
[illegible]
11.30,14.30,17.30,19.50,20.30,23.50 События.
11.45,18.15 «История государства Российского».
11.50 «Каменская. Смерть и немного любви».
12.55 Х/ф «И снова Анискин».
14.45 «Деловая Москва».
15.30,04.40 Т/с «Инспектор Морс».
16.30 «Искренне Ваш...» Виталий Соломин.
18.20 М/ф «Опять двойка».
18.45 Д/с «Расследования Интерпола».
19.55 Т/с «Управа».
21.05 «Каменская. Смерть и немного любви».
22.05 «Мухобойка» из цикла «Доказательства вины».
22.55 В центре внимания. «Гудбай, Америка!»
00.25 «Только ночью».
02.10 Х/ф «Друиды».
05.40 М/ф «Сказка о старом кедре».

ТНТ

06.00 Т/с «Мое второе «я».
06.55 «Глобальные новости».
07.00,19.00 «Такси».
07.30 М/с «Детки подросли».
08.00,14.00 «Москва. Инструкция по применению».
08.30 «Интуиция».
09.30,13.30,18.00,19.30,20.00 Т/с «Счастливы вместе».
10.00 Т/с «Гуманоиды в Королёве».
10.30,00.30 Т/с «Саша + Маша».
11.00 М/с «Ох уж эти детки!»
11.30 М/с «Каппа Майки».
12.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 М/с «Крутые бобры».
14.30 «Дом-2. Live».
16.10 Х/ф «Мартовские коты».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Х/ф «Шальные деньги».
00.00 «Дом-2. После заката».
01.00 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»

РЕН-ТВ

06.00 Т/с «Вовочка».
06.30 Д/ф «Безобразие красоты».
07.00,19.00 «Выжить в мегаполисе».
07.30,13.00 «Званый ужин».
08.30,21.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв».
09.30,12.30,16.30,19.30 «24».
10.00,18.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 Д/ф «Китайские монастыри».
14.00 Х/ф «Киберджек».
16.00 «Пять историй»: «Убить невидимку».
17.00,20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
22.00,03.45 «Секретные истории»: «Гитлер. Похождения трупа».
23.00 «Вечер с Тиграном Кеосаяном».
23.30 «24» Итоговый выпуск.
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 М. Задорнов «Ответ ребром».
02.10 Х/ф «Седьмое проклятие».
04.40 Д/ф «Африка: Карлики и великаны».
05.10 Т/с «Король Квинса».
05.35 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00,19.30,23.30 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 Х/ф «Анна Каренина».
13.30 Д/с «История киноначальников, или Строители и перестройщики».
14.10 Письма из провинции. Ванино.
14.35 «Остров без любви».
15.30 Кто мы? «Вершины и бездны Серебряного века».
16.00 М/с «Вилли Фог-2».
16.25 Т/с «Скиппи».
16.50 Д/с «Наедине с природой». «Обезьяна на все времена».
17.20 Плоды просвещения. Отечество и судьбы. Оленины.
17.50 Д/ф «Иван Грозный».
18.00 Д/ф «Синтра. Вечная мечта о мировой империи».
18.15 «Царская ложа».
19.00 Ночной полет.
19.55 Х/ф «Двенадцать стульев».
21.20 Черные дыры. Белые пятна.
22.00 Засадный полк. «Вероника Тушнова».
22.00 Культурная революция. Женщины. «Спартак» (Россия) - «Фамила».
23.40 «Точка отрыва».
02.15 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - ХК МВД.

ТВ3

06.00,08.15 М/ф.
06.45 М/с «Космические ковбои».
07.15 М/с «Мир Бобби».
07.45 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.55,09.55,13.55,14.55,18.55,23.55 «Астропрогноз».
09.00,15.00 Т/с «Ангел».
10.00 Д/ф «Тайные знаки. Роковое сходство. Трагедия Андрея Ростоцкого».
11.00 Д/ф «Месть алтайской принцессы».
12.00,21.00 Т/с «Черный ворон».
13.00,17.00 Т/с «Звездные врата: Атлантида».
14.00,19.00 Т/с «Говорящая с призраками».
16.00 Д/ф «Разрушители мифов».
18.00 Т/с «Город пришельцев».
20.00 Д/ф «Тайные знаки. Исцеление чудом».
22.00 Д/ф «Клад Степана Разина».
23.00,02.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Призрак из глубины».
03.00 Х/ф «Резня в школе».
05.00 «Relaks».

ТВ-1000

04.00,22.00 Х/ф «Миссис Хендерсон представляет».
05.50 Х/ф «Траффик».
08.30 Х/ф «Северная звезда».
10.00 Х/ф «Лжец, лжец».
12.00 Х/ф «Счастливчик Джим».
14.00 Х/ф «Незаконченная жизнь».
16.00 Х/ф «Невеста и предрассудки».
17.50 Х/ф «Братья Блюз».
20.00 Х/ф «Лето на балконе».
23.40 Х/ф «Рэй».
02.10 Х/ф «Шоу века».

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Никотин».
11.35,19.35,03.35 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.25,21.25,05.25 Х/ф «Хребет дьявола».
15.15,23.15,07.15 Х/ф «Индокитай».
ра Ватсона. Двадцатый век начинается».
07.50,18.40 Х/ф «Неизвестный солдат».
12.30 Телевизионные мемуары. «Встреча с А. Папановым».
14.00 «Киномания».
20.05 Х/ф «Сын полка».
21.15 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
22.30 Х/ф «Не сошлись характерами».

DISCOVERY WORLD

08.00,16.00 Неправильные политики.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Клуб любителей коллекционных автомобилей.
11.00,19.00,03.00 Столетие войны.
11.50,19.50,03.50 Экстремальные машины.
12.40,20.40,04.40 Нефтяные вышки.
13.30,21.30,05.30 История изобретений.
13.55,21.55,05.55 Невероятная скорость.
14.20,22.20,06.20 Наука об оружии.
15.10 Выжить при встрече с акулой.
23.10,07.10 Школа выживания военных моряков.
00.00 Тайный средний пол.
00.50 Место преступления.
01.40 Доктор Дж.
02.30 Амстердамские грехи.

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40,00.40 Короли строек.
09.35,17.35,01.35 За гранью.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40,19.40,03.40 Патентное бюро.
12.05,20.05,04.05 Помешанные на трюках.
12.30,20.30,23.00,04.30,07.00 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00,15.25 Требуется сборка.
15.50 Как все это устроено?
23.50,07.50 Миссия.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,09.45,12.20,16.15,23.15

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «Вот какой рассеянный», «Поросенок в колючей шубке», «Шапка-невидимка».
06.30,10.30,14.30,16.30 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
06.50,10.50,14.50 М/ф «Храбрый портняжка».
07.20,11.20,15.20 М/ф «Слоненок-турист», «Необычный друг», «Раз ковбой, два ковбой.»
08.00,12.00,18.00 Т/с «Бронзовая птица».
09.05,13.05 М/ф «Шел трамвай десятый номер».
09.20,13.20 М/ф «Зеленый кузнечик», «Фантик», «Солнечное зернышко».
16.00 М/ф «Маша и волшебное варенье», «Повелители молний», «Алешкины сказки».
16.50 М/ф «Маленькая колдунья».
17.15 М/ф «Увеличительное стекло», «Первый автограф», «Ваня Датский», «Привет Мартышке».
19.05 М/ф «Хочу быть отважным».
19.20 М/ф «Часы с Кукушкой», «Дочь солнца».

AXN SCI-FI

06.00,09.30,01.35 Повелитель зверей.
06.45,10.15,16.05 Трансформеры.
07.10,10.40,16.30,13.00,18.00,21.45 Звездные врата.
08.00,17.15,20.15 Андромеда.
08.45,23.15,03.45 Полтергейст.
11.25,03.00,05.15 Таинственные пути.
12.15,14.30,18.45,04.30 Мутанты Икс.
13.45,22.30,02.15 Пси фактор
15.15,19.30,00.45 Звездный путь.
21.00,00.00 Крепкий орешек Джейн.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СОС дикой природы.
09.00,09.30,12.00,12.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты.
10.00,20.00 Ветеринарная скорая помощь.
10.30,20.30 Обезьянья жизнь.
11.00 Отдел по охране животных.
13.00 Зоопарк, который [illegible]мел.
14.00,14.30 Людоеды.

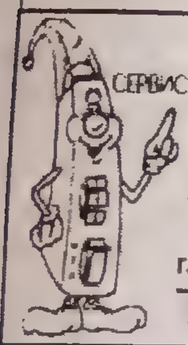
прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Т/с «Украсть у...»
22.50 «Без «Верных друзей».
Две жизни Александра Галича».
23.50 «Вести+».
00.10 Х/ф «Внутренняя империя».
03.45 «Дорожный патруль».
04.50 Х/ф «Ха».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 Наше все!
10.00,13.00,16.00,19.00,23.00 «Сегодня».
10.25 Особо опасен!
11.00 Т/с «Кодекс чести-2».
13.30 Т/с «Агония страха».
16.10 Х/ф «Мартовские коты».
18.30,20.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Х/ф «Шальные деньги».
00.00 «Дом-2. После заката».
01.00 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»
03.00 «Необъяснимо, но факт».
04.00 Т/с «Толстая девчонка».
04.55 Д/с «Неизвестная планета».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
07.30,09.30,19.00 Т/с «Папины дочки».
08.00,20.00 Т/с «Рыжая».
09.00,18.30,00.00 Истории в деталях.
10.00,21.00 Т/с «Ранетки».
12.00,17.30,03.45 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 Т/с «Ханна Монтана».
16.30 «Галилео».
21.58 Скажи!
22.00 Х/ф «Коммандо из пригорода».
23.45 Т/с «6 кадров».
00.30 «Слава Богу, ты пришел!»
01.45 Т/с «Танцы под звездами».
04.35 Музыка.


СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
СЕРВИС-ЦЕНТР
Продажа, подбор, настройка, гарантийное обслуживание, комплектующие,
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 29, поликлиника № 2, каб. 27;
Тел.35-86-62
пн., ср., пт. с 9.00 до 13.00
вт., чт. с 13.00 до 17.00

14.30 Суд присяжных.
15.30,18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.30,02.50 Т/с «Возвращение Мухтара».
19.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей-9».
21.30 «К барьеру!»
22.40 «Безумный день. Обзор».
23.25 Т/с «Проклятый рай-2».
00.25 Авиаторы.
00.55 Т/с «Зона».
03.40 Преступление в стиле модерн.
04.10 Т/с «Без следа-5».
05.00 Т/с «Аэропорт».

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение».
08.30 Х/ф «Чужая родня».
10.20 «Вот стою я перед вами...» Вера Марецкая.
11.50 «День аиста».
12.15,16.10,17.50 «Петровка, 38».

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30,23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
08.00,15.00 Судебные страсти.
09.00,16.00 «Дела семейные».
10.00,03.30 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвёздное детство». Екатерина Семёнова.
12.00,01.45 «День на «Домашнем».
13.00 Х/ф «Дикая собака динго».
17.00,04.15 Т/с «Бедная Настя».
18.00 «Незвёздное детство». Людмила Касаткина.
18.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
19.30 Т/с «Клон».
21.00,05.00 Т/с «Две судьбы».
22.00 Т/с «Она написала убийство».
23.30 Х/ф «Ревущие двадцатые».
02.45 Т/с «Два лица страсти».

РТР-СПОРТ

04.40 Футбол. Первый дивизион. «Ростов» - «Алания».
06.45,09.00,13.20,16.40,21.15,00.10 Вести-спорт.
07.00,08.15 «Зарядка с чемпионом».
07.15 М/с «Что нового, Скуби-Ду?»
07.40 «Мастер спорта».
07.50 М/ф «Халиф-аист».
08.30 «Скоростной участок».
09.10 Волейбол. Мужчины. «Зенит» (Казань) - «Динамо» (Москва).
11.15 Футбол. Чемпионат мира - 2010. Отборочный турнир. Германия - Уэльс.
13.30 Бильярд. Кубок Балкан.
15.20 Бокс. Финал.
16.55 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - ХК МВД.
19.25,00.25 Мини-футбол. Чемпионат мира. 1/2 финала.
21.35 Баскетбол. Евролига.
Отечество и судьбы. Олени-ны.
17.50 Д/ф «Иван Грозный».
18.00 Д/ф «Синтра. Вечная мечта о мировой империи».
18.15 «Царская ложа».
19.00 Ночной полет.
19.55 Х/ф «Двенадцать стульев».
21.20 Черные дыры. Белые пятна.
22.00 Засадный полк. «Вероника Тушнова».
22.30 Культурная революция.
23.55 Х/ф «Сартр, годы страстей».
01.25 Д/ф «Врубель».
01.55 Д/с «Два мира».
20.00 Х/ф «Лето на балконе».
23.40 Х/ф «Рэй».
02.10 Х/ф «Шоу века».

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Никотин».
11.35,19.35,03.35 Х/ф «Весна Микеланджело».
13.25,21.25,05.25 Х/ф «Хребет дьявола».
15.15,23.15,07.15 Х/ф «Индокитай».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Летний дождь».
08.50 Х/ф «Кукушка».
11.00 Х/ф «Третий лишний».
13.00 Х/ф «Кушать подано, или Осторожно, любовь!»
15.00 Х/ф «Короткое дыхание».
18.00 Х/ф «Неуловимая четверка».
20.30 Х/ф «Бой с тенью».
23.00 Х/ф «Двое и война».
01.00 Х/ф «Магнитные бури».
03.00 Х/ф «За прекрасных дам!»
05.00 Х/ф «Прямохождение».

ЗВЕЗДА

06.00 Поле битвы.
07.10,18.30 «Курс личности».
07.40,16.15 Х/ф «ТАСС уполномочен заявить».
09.00,13.00,16.00,18.00,22.00 Новости.
09.15 Х/ф «Братья Доннелли».
10.15 Д/с «Броня России».
11.15 Х/ф «Бег».
13.15 Д/ф «Лейб-гвардии Конный полк. Первая конная» из цикла «Гвардия».
14.15,03.35 Х/ф «Дикая собака Динго».
19.00 М/ф.
19.30 Х/ф «Бег».
21.15 «Большой репортаж».
22.40 Х/ф «Братья Доннелли».
23.30 «Звездный вечер с О. Шелест и А. Комоловым».
00.00 Х/ф «Спрут 4».
01.05 Х/ф «И на камнях растут деревья».
05.15 Х/ф «Тридцать случаев майора Земана».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,09.10 Т/ф «Средство Макропулоса».
02.50,10.05 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры».
04.00,11.20 Х/ф «Неизвестный солдат».
05.20,16.00 Х/ф «Старое танго».
06.30,17.20 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и докто-
Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10,22.10,06.10 Экотехнология.
15.00,15.25 Требуется сборка.
15.50 Как все это устроено?
23.50,07.50 Миссия.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,09.45,12.20,16.15,23.15 Митрополит Кирилл «Слово пастыря».
03.30,08.00,17.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.00,09.15,15.10 «Песнопения для души».
04.10,09.00,15.20 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
06.30,10.30,14.00,19.00,22.00,02.00 Новости.
07.30 «Беседы с батюшкой».
08.30 «Душевная вечеря». «Целомудрие до брака».
09.30 «Вера святых». «Церковь».
10.00,21.30 Х/ф «Семья России». «Любовь, которую зовут мама».
11.30 «Наследие».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30 Лекция профессора А.И. Осипова «Троица и триады».
13.30 «Приход». «Покровский женский монастырь Верхотурья».
15.30 «Беседы о главном».
16.00,18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
16.30 «Творческая мастерская».
17.00 «Беседы с батюшкой». Прямой эфир.
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Лекция профессора А.И. Осипова «Русская апологетика».
23.00 Х/ф «Семья России». «Красота супружества».
00.00 Лекция профессора А.И. Осипова «О славянофилах».
01.00 «Паломничество по святым местам». «Паломничество в город Бари».
01.15 «Паломничество по святым местам». «Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь».
01.30 «Возвращение образа».

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 Сос дикой природы.
09.00,09.30,12.00,12.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты.
10.00,20.00 Ветеринарная скорая помощь.
10.30,20.30 Обезьянья жизнь.
11.00 Отдел по охране животных.
13.00 Зоопарк, который сумел.
14.00,14.30 Людоеды.
15.00,21.00,03.00 Шамвари.
15.30,21.30,03.30 Гиббоны.
16.00,16.30 На дне бездны.
17.00 Опасные маршруты Макса.
19.00,22.00,04.00 Финикс.
23.00,05.00 Территория животных.
00.00,06.00 Отдел защиты животных - Южная Африка.
02.00 Поля звериных сражений.
02.30 Совершенно дикие.

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Приваловские миллионы».
07.30,15.30,23.30 «Очевидное-невероятное».
08.30,16.30,00.30 Х/ф «Пираты Тихого океана».
09.45,17.45,01.45 «Взгляд».
11.20,13.50,19.20,21.50,03.20,05.50 М/ф.
11.40,19.40,03.40 Х/ф «Скандальное происшествие в Брикмилле».
12.45,20.45,04.45 «Клуб путешественников».

ДТВ

06.00 «Удачное утро».
06.50 Музыка.
06.55 Телемагазин.
07.25,07.40,07.55,08.10 М/ф.
08.25,20.25,00.00 «Состав преступлений».
09.00,12.30 «Осторожно, Модерн 2!»
09.30,13.00 Т/с «Комиссар Рекс».
10.30 Х/ф «Два долгих гудка в тумане».
12.10 «В засаде».
13.55,21.00 «Вне закона».
14.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
15.00,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
16.00,23.00 Т/с «Закон и порядок. Специальный корпус».
17.00 Х/ф «В открытом море».
18.55 «Охотник на акул».
19.30,00.55 Х/ф «Без следа».
21.30 Т/с «Безмолвный свидетель 2».
00.30 «Карданный вал»
02.00 «Ночной клуб».
04.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».

ТЕЛЕПРОГРАММА 13.10-19.10

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00,09.00,12.00,15.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.20,05.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.20 Т/с «Огонь любви».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние Новости.
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес.
20.00 Т/с «Монтекристо».
21.00 «Время».
21.30 «Клуб веселых и находчивых». Высшая лига.
23.50 «Гордон Кихот».
00.50 Х/ф «Анаконда».
02.30 Х/ф «Где моя тачка, чувак?»
03.40 Х/ф «В Америке».

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55 «Мусульмане».
09.05 «Мой серебряный шар. Георгий Товстоногов».
10.05 Т/с «Срочно в номер».
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести.
11.30,14.20 Вести-Саратов.
11.50 М/ф «Доктор Айболит».
12.05 Т/с «Тайны следствия».
14.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
15.40 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
17.50 Вести. Дежурная часть.
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.00 Местное время. Вести.
11.45,18.15 «История государства Российского».
11.50 «Каменская. Смерть и немного любви».
12.55 Х/ф «И снова Аниськин».
14.45 «Деловая Москва».
15.30,04.05 Т/с «Инспектор Морс».
16.30 Х/ф «Берегись автомобиля».
18.20 М/ф «Старые знакомые».
18.45 Д/с «Расследования Интерпола».
19.55 Т/с «Управа».
21.05 «Поющая компания».
22.40 «Народ хочет знать».
00.25 «Браво, артист!» Ролан Быков.
05.00 «Вот стою я перед вами...» Вера Марецкая.

ТНТ

06.00 Т/с «Мое второе «я».
06.55 «Глобальные новости».
07.00,19.00 «Такси».
07.30 М/с «Детки подросли».
08.00,14.00 «Москва. Инструкция по применению».
08.30,20.00 «Интуиция».
09.30,10.30,13.30,18.00,19.30 Т/с «Счастливы вместе».
10.00 Т/с «Гуманоиды в Королёве».
11.00 М/с «Ох уж эти детки!»
11.30 М/с «Каппа Майки».
12.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка».
12.30 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13.00 М/с «Крутые бобры».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 Х/ф «Шальные деньги».
18.30 Т/с «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 «Наша Russia».
22.30 «Смех без правил».
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой».

РЕН-ТВ

06.00 Т/с «Вовочка».
06.30,13.00 «Званый ужин».
08.30,21.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв».
09.30,12.30,16.30,19.30 «24».
10.00,18.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 Д/ф «Китайские монастыри». 2 ч.
15.00 «Очевидец представляет: самое смешное».
16.00 «Пять историй»: «Проклятые праздники».
17.00,20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
22.00 Х/ф «Турбулентность: тяжелый металл».
00.00,03.15 «Голые и смешные».
00.30 Рукопашный бой. Матчевая встреча «Россия - США».
01.30 Эротика «Их поменяли местами».
03.45 Х/ф «Дом: Шоу ужасов».
05.35 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00,19.30,23.30 Новости культуры.
10.30 Д/с «Сокровища прошлого».
11.00 Х/ф «Новый дом».
12.30 «Silentium».
13.20 Культурная революция
14.15 «Остров без любви». 5 ч.
16.00 В музей - без поводка. Программа.
16.10 М/ф «Эскимо».
16.20 За семью печатями.
07.40 «Мастер спорта».
07.50 М/ф «Золотое перышко».
08.30 «Точка отрыва».
09.10,17.00 Мини-футбол. Чемпионат мира. 1/2 финала.
10.55 «Скоростной участок».
11.30 Баскетбол. Евролига Женщины «Спартак» (Россия) - «Фамила».
13.30 Бильярд. Кубок Балкан. Финал.
15.20 Бокс. Финал.
16.45 «Рыбалка с Радзишевским»
18.50 «Футбол России. Перед туром».
19.25 Хоккей КХЛ «Ак Барс» (Казань) - ЦСКА.
22.05 Вести-спорт. Местное время.
22.10 «Хоккей России».
23.05 «Европейский покерный тур».
00.10 Бокс. Энтони Петерсон против Хавьера Хаурегу.
01.20 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. «Ралли Франции».
02.25 Хоккей. КХЛ. «Ак Барс» (Казань) - ЦСКА.
04.40 «Страна спортивная».

ТВ3

06.00,08.15 М/ф.
06.45 М/с «Космические ковбои».
07.15 М/с «Мир Бобби».
07.45 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.55,09.55,13.55,14.55,18.55,23.55 «Астропрогноз»
09.00,15.00 Т/с «Ангел».
10.00 Д/ф «Тайные знаки. Зомби Спланированное безумие».
11.00 Д/ф «Клад Степана Разина»
полк. Первая конная» из цикла «Гвардия».
07.10 Д/ф «Полководец».
07.40,16.15 Х/ф «ТАСС уполномочен заявить».
09.00,13.00,16.00,18.00,22.00 Новости.
09.15 Х/ф «Братья Доннелли».
10.15 «Большой репортаж».
11.05 Х/ф «Бег».
13.15 Д/ф «Лейб-гвардии Гусарский полк. Назначить лучшими» из цикла «Гвардия».
14.15 Х/ф «Чужая Белая и Рябой».
18.30,04.25 Д/ф «Партизаны» из цикла «Неизвестная война».
19.40 Х/ф «Семья Ивановых».
21.30 «Русский характер».
22.30 «Вход воспрещен».
23.00 Х/ф «Загадка Эндхауза».
00.55 Х/ф «Маленькая Вера».
03.15 Х/ф «Красиво жить не запретишь».
05.20 Х/ф «Тридцать случаев майора Земана».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,10.15 Х/ф «Старое танго».
03.05,11.20 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
04.20,12.45 Х/ф «Неизвестный солдат».
05.30,09.05,18.40 Х/ф «Не сошлись характерами».
06.40,16.00 Х/ф «Сын полка».
07.50,17.25 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
14.00 «Киномания»
20.00 Х / ф «Сын полка».
21.15 Х / ф «Красное и черное».
22.20 Х / ф «Последнее дело Вареного».

Discovery World

08.00,16.00 Мумии животных.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Клуб любителей коллекционных автомобилей.
11.00,19.00,03.00 Столетие войны.
11.50,19.50,03.50 Экстремальные машины.
12.40,20.40,04.40 Нефтяные вышки.
13.30 «Человек веры». «Андрей Терон, прихожанин храма Вознесения г. Екатеринбурга»
15.30 «Беседы о Православии».
16.00,18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
16.30 Х/ф «Семья России». «Трудоголик из Красных Ткачей».
17.00 «Беседы с батюшкой».
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Протоиерей Артемий Владимиров «Милым деткам».
20.50 «Вера святых». «Церковь».
21.00 Лекция профессора А.И. Осипова «Святитель Игнатий - наставник в духовной жизни».
01.00 Концерт Жанны Бичевской в Екатеринбурге.

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «Маша и волшебное варенье», «Повелители молний», «Алешкины сказки».
06.30,10.30,14.30,17.20 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
06.50,10.50,14.50 М/ф «Маленькая колдунья».
07.15,11.15,15.15 М/ф «Увеличительное стекло», «Первый автограф», «Ваня Датский», «Привет Мартышке».
08.00,12.00,18.00 Т/с «Бронзовая птица».
09.05,13.05 М/ф «Хочу быть отважным».
09.20,13.20 М/ф «Часы с кукушкой», «Дочь солнца», «Кто я такой?»
16.00 М/ф «В гостях у гномов», «Ежик должен быть колючим?»
16.25 М/ф «Новые бременские».
17.40 М/ф «Рикэ-хохолок».
19.05 М/ф «Большой секрет для маленькой компании».
19.20 М/ф «Кострома». «Опять двойка».

AXN SCI-FI

06.00,09.30,01.35 Повелитель зверей.
06.45,10.15,16.05,05.35 Трансформеры.
07.10,10.40,16.30,13.00,18.00,21.45 Звездные врата.
08.00,17.15,20.15 Андромеда.
08.45,23.15,03.55 Полтергейст.
11.25,03.05 Таинственные пути.
12.15 Крепкий орешек Джейн.
13.45,22.30,02.15 Пси-фактор.
14.30,18.45,04.45 Мутанты Икс.
15.15,19.30,00.45 Звездный путь.
21.00,00.00 Собиратель душ

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 Сообщество природы.
09.00,09.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты.
10.00,20.00 Ветеринарная [illegible]

ул. Чапаева, д.116, каб.8,
проф. «Химволокно»
Запись по тел. 68-61-71

КОМПЬЮТЕРНЫЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПОДБОР АКСЕССУАРОВ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Вновь окунуться в мир звуков—
ЭТО ПРЕКРАСНО!

Лиц. №2895ЛВД-01 от 17.07.2002 г.

фонарей».
15.40 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.25 Местное время. Вести-Саратовская область.
17.50 Вести. Дежурная часть
18.05 Т/с «Женщина без прошлого».
19.00 Т/с «Родные люди».
20.35 Местное время. Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Юрмала-2008».
22.55 Х/ф «Случайный попутчик».
00.50 Х/ф «Матрица: революция».
03.20 «Дорожный патруль».
03.30 «Горячая десятка».
04.35 Х/ф «Еще одна пятница».
06.00 Х/ф «Ха».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 Наше все!
10.00,13.00,16.00,19.00 «Сегодня».
10.25 «Лихие 90-е».
11.00 Т/с «Кодекс чести-2».
13.30 Т/с «Агония страха».
14.30 Суд присяжных.
15.30 Обзор. Спасатели.
16.30,02.25 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.40 «Суперстар-2008. Команда мечты».
22.10 Х/ф «Любовь под грифом «Совершенно секретно».
00.10 «Все сразу!»
00.45 Х/ф «Если бы красота могла убивать».
03.25 Преступление в стиле модерн.
03.55 Т/с «Без следа-5».
04.45 Т/с «Аэропорт».

ТВ-ЦЕНТР

06.00 «Настроение».
08.30,02.10 Х/ф «Испытательный срок».
10.25 Д/ф «Мужское обаяние Олега Ефремова».
11.10,15.10,17.50 «Петровка, 38».
11.30,14.30,17.30,19.50,20.30,23.50 События.

13.00 [illegible]
14.30 [illegible]
16.00 Х/ф [illegible]
18.30 Т/с «Универ»
21.00 «Дом-2. Город любви»
22.00 [illegible]
22.30 [illegible]
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой».
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 Т/с «Саша + Маша».
01.00 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»
03.00 «Необъяснимо, но факт».
03.55,04.50 Т/с «Толстая девчонка».

СТС

06.00 М/с «Зена - королева воинов».
06.55,13.00 М/с «Смешарики».
07.00,11.00,17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
07.30,09.30,19.00 Т/с «Папины дочки».
08.00,20.00 Т/с «Рыжая».
09.00,18.30 Истории в деталях.
10.00 Т/с «Ранетки».
12.00,17.30,04.30 «Не может быть!»
13.30 М/с «Приключения карманных дракончиков».
14.00 М/с «Космические охотники на дорков».
14.30 М/с «Трансформеры».
15.00 М/с «Скуби и Скрэппи».
15.30 М/с «Клуб «Винкс» - школа волшебниц».
16.00 Т/с «Ханна Монтана».
16.30 «Галилео».
20.58 Скажи!
21.00 Х/ф «Дети шпионов».
22.40 Т/с «6 кадров».
23.10 «Церемония вручения премии «Человек года GQ - 2008».
00.10 Х/ф «Волк».
02.30 Т/с «Танцы под звездами».

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Вновь окунуться в мир звуков — ЭТО ПРЕКРАСНО!

16.10 М/ф «Эскимо».
16.20 За семью печатями.
16.50 Д/с «Наедине с природой». «Ночь леопарда».
17.20 Плоды просвещения. Легенды старой крепости. Порхов.
17.50 Д/ф «Роберт Кох».
18.00 Разночтения. Хроники литературной жизни.
18.30 Камертон. Программа Сати Спиваковой.
19.00 «Смехоностальгия».
19.55 «Сферы».
20.40 Х/ф «Дерзкий налёт неизвестных злоумышленников».
22.20 Д/ф «Гроты Юнгана. Место где буддизм стал религией».
22.35 Линия жизни. Ада Роговцева
23.55 «Кто там...»
00.25 Х/ф «Сартр, годы страстей».
01.45 Д/ф «Марк Туллий Цицерон»
01.55 Концерт Херби Хенкока и его звездной группы.
02.35 М/ф «Притча об артисте»

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты
07.00,20.30 Домашние сказки
07.30,23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
08.00,15.00 [illegible]
09.00,16.00 «Дела семейные»
10.00,04.35 Т/с «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие»
11.30 «Незвёздное детство» Людмила Касаткина.
12.00,03.00 [illegible] «Мир в [illegible]»
13.00 Х/ф «Приезжайте на Байкал».
14.30 Спросите повара
17.00,05.25 Т/с «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство» [illegible]
18.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
19.30 Т/с «Клон».
21.00 Т/с «Две судьбы».
22.00 Т/с «Она написала убийство».
23.30 Х/ф «Мать Индия».
03.50 Т/с «Два лица страсти».

РТР-СПОРТ

04.40 Волейбол. Мужчины. «Зенит» (Казань) - «Динамо» (Москва)
06.45,09.00,13.20,16.35,21.45,01.10 Вести-спорт
07.00,08.15 «Зарядка с чемпионом»
07.15 М/с «Что нового, Скуби-Ду?»

11.00 Д/ф «Клад Степана Разина».
12.00 Т/с «Черный ворон».
13.00,17.00 Т/с «Звездные врата: Атлантида».
14.00 Т/с «Говорящая с призраками».
16.00 Д/ф «Разрушители мифов».
18.00 Т/с «Город пришельцев».
19.00 Х/ф «Арабские ночи».
23.00,02.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Остров раптора».
03.00 Х/ф «Призрак из глубины».
05.00 «Relaks»

ТВ-1000

04.00,22.30 Х/ф «Проклятие».
06.00 Х/ф «Лето на балконе».
08.00 Х/ф «Незаконченная жизнь»
10.00 Х/ф «Невеста и предрассудки»
11.50 Х/ф «Братья Блюз».
14.00 Х/ф «К-9».
16.00 Х/ф «Театр».
18.00 Х/ф «Братья Блюз 2000».
20.00 Х/ф «Смерть господина Лазареску».
00.00 Х/ф «Шоу века».
01.50 Х/ф «Волшебник».

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Синяя машина».
11.35,19.35,03.35 Х/ф «Покаяние».
13.05,21.05,05.05 Х/ф «Хроники обыкновенного безумия».
15.00,23.00,07.00 Х/ф «Икота».
16.20,00.20,08.20 Х/ф «Спасая Эмили».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Кушать подано, или Осторожно, любовь!»
09.00 Х/ф «Короткое дыхание».
12.30 Х/ф «Правда о щелпах».
15.00 Х/ф «Вернуть Веру».
16.30 Х/ф «Виват, гардемарины!»
19.00 Х/ф «Двое и война».
21.00 Х/ф «За прекрасных дам!»
23.00 Х/ф «Прямохождение».
01.00 Х/ф «Азирис Нуна».
03.00 Х/ф «Письма к Эльзе».
05.00 Х/ф «Побег».

ЗВЕЗДА

06.00 Д/ф «Лейб-гвардии Конный

10.10,18.30 [illegible]
11.00,19.00,03.00 [illegible]
11.30,19.30,03.30 [illegible]
12.40,20.40,04.40 [illegible]
13.30,21.30,05.30 [illegible]
13.55,21.55,05.55 Невероятная скорость
14.20,22.20,06.20 Наука об оружии.
15.10,23.10,07.10 Школа выживания военных [illegible]
00.00 Эверест
00.50 Женщины-убийцы
01.40 Доктор Дж
02.30 Черный музей

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40,00.40 Короли строек.
09.35,17.35,01.35 За гранью
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-воины на свалке
11.40,19.40,03.40 Патентное бюро.
12.05,20.05,04.05 Помешанные на трюках
12.30,15.00,20.30,04.30 Головоломы.
13.20,13.45,21.20,21.45,05.20,05.45 Как это работает.
14.10 Экотехнология.
15.50 Миссия.
22.10,06.10 Мегамир
23.00,07.00 Вселенная.
23.50,07.50 Крутые жизненные повороты.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,09.30,12.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,04.00,11.45,15.10 «Песнопения для души».
03.30,08.00,17.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.10,09.00,15.20 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
06.30,10.30,14.00,19.00,22.00,02.00 Новости.
07.30 «Беседы с батюшкой».
08.30 «Беседы о главном».
09.15 Х/ф «Семья России». «Красота супружества».
09.45,16.15,23.15 «Первая натура».
10.00 «СемьЯ».
11.30,23.00 «Скорая социальная помощь».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30,00.00 «Час Православия».

14.30,18.45,04.45 [illegible]
15.15,19.30,00.45 Звездный путь.
21.00,00.00 Собиратель душ.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,18.00,18.30 СОС дикой природы
09.00,09.30,01.00,07.00 Самые забавные животные планеты
10.00,20.00 Ветеринарная скорая помощь
10.30,20.30 [illegible] жизнь
11.00 [illegible] животных.
12.00,12.30 [illegible] в кино
13.00,13.30,15.00,21.00,03.00 [illegible]
14.00 [illegible]
15.30,21.30,03.30 [illegible]
16.00,19.00 [illegible]
17.00 [illegible]
22.00,04.00 [illegible]
23.00,05.00 [illegible]
00.00,06.00 [illegible]
02.00 [illegible]
02.30 [illegible]

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Приваловские миллионы».
07.25,15.25,23.25 «Очевидное-невероятное»
08.25,16.25,00.25 Х/ф «Праздник непослушания».
09.40,17.40,01.40 «Вечер [illegible]»
11.20,19.20,03.20 М/ф
11.30,19.30,03.30 Х/ф «Эдгар и Кристин»
12.55,20.55,04.55 «Клуб путешественников»

ДТВ

06.00 «Удачное утро»
06.50 Музыка
06.55 Телемагазин
07.25,07.40,07.55,08.10 М/ф
08.25,20.25 «Состав преступления»
09.00,12.30 «Осторожно, Модерн 2!»
09.30,13.00 Т/с «Комиссар Рекс».
10.30 Х/ф «Убийство свидетеля».
12.05 «В засаде»
13.55,21.00 «Вне закона».
14.30,21.30 Т/с «Безмолвный свидетель 2».
15.00,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
16.00,23.00 Т/с «Закон и порядок. Специальный корпус».
17.00 Х/ф «Хищные воды».
18.55 «Охотник на акул».
19.30,01.00 Х/ф «Без следа».
00.00,00.30 «Брачное чтиво. Для взрослых».
02.00 «Ночной клуб».
04.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».

ТЕЛЕПРОГРАММА 13.10-19.10

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50,06.10 Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен».
06.00,10.00,12.00,15.00 Новости.
07.30 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Новая школа императора», «Дональд Дак представляет».
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.10 «Смак».
10.50 «Эскизы к портрету художника. Валентин Юдашкин».
12.20 Т/с «Убойная сила».
13.30 Чемпионы КВН. «Вне игры».
15.20 Волшебный мир Дисней. «Красавица и Чудовище».
17.00 Т/с «Общая терапия».
18.00 «Ледниковый период».
21.00 «Время».
21.20 «Ледниковый период». Продолжение.
22.30 «Прожекторперисхилтон».
23.00 Что? Где? Когда?
00.20 Х/ф «Телефонная будка».
01.50 Х/ф «3 женщины».
04.00 Т/с «Дочки-матери».

РОССИЯ

06.10 «Студия Здоровье».
06.45 «Вся Россия».
07.00 «Сельский час».
07.25 «Диалоги о животных».
08.00,11.00,14.00 Вести.
08.10,11.10,14.20 Вести-Саратов.
08.20 «Военная программа».
08.45 «Субботник».
09.20 М/ф «Жил-был пес».
09.30 Х/ф «Приключения в городе, которого нет».
11.20 «Национальный интерес».
12.20 «Смехопанорама».
13.15 «Сенат».
14.30 «Иннокентий Смоктуновский. Против князя
04.15 Т/с «Аэропорт».

ТВ-ЦЕНТР

05.35 Х/ф «Чужая родня».
07.30 «Марш-бросок».
08.00 «АБВГДейка».
08.30 «Православная энциклопедия».
09.00 «Хитрый, как змея» из цикла «Живая природа».
09.45 «История государства Российского».
09.55 «Поющая компания».
11.30,14.30,17.30,00.05 События.
11.50 «Репортер».
12.05 Х/ф «Неуловимые мстители».
13.40 «Городское собрание».
14.45 «Линия защиты».
15.30 Х/ф «Дело «пёстрых».
17.45 «Петровка, 38».
18.00 В центре внимания. «Гудбай, Америка!»
19.00 Т/с «Чисто английское убийство».
21.00 «Постскриптум».
22.05 Х/ф «Оперативная разработка».
00.25 Временно доступен. Сергей Соловьев.
01.30 Х/ф «Контакт».

ТНТ

06.00,06.30 Т/с «Дрейк и Джош».
07.00,07.30 М/с «Ох уж эти детки!»
08.00 М/с «Покемоны».
08.40 «Наши песни».
09.00,21.00 «Дом 2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 Д/ф «Жизнь после славы-3».
12.00 «Битва экстрасенсов».
13.00 «Клуб бывших жен».
14.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
15.00 Х/ф «Покровские ворота».
18.00 «Танцы без правил».
19.00 «Женская лига».
19.30 «Такси в Питере».

РЕН-ТВ

06.00 «Гран-при».
06.30 Д/ф «Китайские монастыри».
07.00,03.15 Т/с «Медики».
07.50 «Проверено на себе».
08.45 «Дело техники».
09.00 «Я - путешественник».
09.25,15.55 «Дальние родственники».
09.55 «Формула-1». Гран-при Китая. Квалификация.
11.30 «Фантастические истории»: «Ведьмы. Тайны колдовской жизни».
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко.
14.00 Х/ф «Турбулентность: тяжелый металл».
16.30 «Чрезвычайные истории»: «Угонщицы. Право на мужчин».
17.30 «В час пик».
18.30 «Репортерские истории».
19.00 «Неделя».
20.00 «Ничего себе!» Концерт М. Задорнова.
22.35 Х/ф «Неваляшка».
00.30,02.50 «Голые и смешные».
01.00 Эротика «Пламя страсти».
04.05 «Очевидец представляет: самое шокирующее».
05.05 Т/с «Король Квинса».
05.30 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 Библейский сюжет.
10.40 Х/ф «Лермонтов».
12.20 «Кто в доме хозяин».
12.50 Х/ф «Когда я стану великаном».
14.10 М/ф «Картинки с выставки».
14.20 Путешествия натуралиста.
14.45 Х/ф «Старшая сестра».
16.25 В вашем доме. Роберто Аланья
17.05 Д/ф «Другие люди».
18.30 Исторические концерты. Глен Гульд.
19.15 Магия кино. Спецвыпуск, посвященный 100-летию российского кинопроизводства.
19.55 К юбилею Марка Захарова. Г.Горин. «Королевские игры».
22.00 Новости культуры.
22.20 Х/ф «Облако».
00.05 «Неоконченная песня».
01.00 Д/с «История моды».
01.55 Д/ф «Приключение в стране пингвинов с Найджелом Марвелом».
02.45 Д/ф «Джоаккино Россини».

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30 М/ф «Котёнок по имени Гав».
Х/ф «Приезжайте на Бай-

ТВ3

06.00 М/ф.
07.30 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.30 М/с «Братц».
08.55,09.55,12.55,13.55,17.55,18.55,23.55 «Астропрогноз».
09.00 Т/с «Чудеса.com».
10.00 Х/ф «Там на неведомых дорожках».
12.00 «Упс».
13.00 «Мистика звезд с Анастасией Волочковой».
14.00 Х/ф «Арабские ночи».
18.00,02.15 Т/с «Биобаба».
19.00 Д/ф «Стелс: Погоня за невидимкой».
20.00 Д/ф «Правда об НЛО: Техас».
21.00 Х/ф «Беспокойный свидетель».
23.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 «Другое кино с Александром Ф.Скляром».
00.15 Х/ф «Захватчики с Марса».
03.15 Х/ф «Остров раптора».
05.00 «Relaks».

ТВ-1000

04.00,22.00 Х/ф «Сдача».
05.50 Х/ф «Смерть господина Лазареску».
08.20 Х/ф «К-9».
10.00 Х/ф «Театр».
12.00 Х/ф «Братья Блюз 2000».
14.00 Х/ф «Красота по-английски».
16.00 Х/ф «Видимость гнева».
18.00 Х/ф «Влюбленный Шекспир».
20.00 Х/ф «Дублер».
00.00 Х/ф «Волшебник».
02.20 Х/ф «В шоу только девушки».

ТВ-21

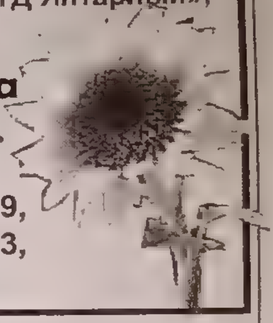
10.00,18.00,02.00 Х/ф «Графиня».
11.25,19.25,03.25 Х/ф «До завтра».
13.10,21.10,05.10 Х/ф «Ледяной урожай».
14.40,22.40,06.40 Х/ф «Подружка невесты».
16.20,00.20,08.20 Х/ф «Стерва».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Правда о щелпах».
09.30 Х/ф «Вернуть Веру».
11.00 Х/ф «Виват, гардемарины!»
13.30 Х/ф «КостяНика. Время лета».
15.30 Х/ф «Гардемарины 3».
17.30 Х/ф «Менялы».
19.00 Х/ф «Азирис Нуна».
21.00 Х/ф «Письма к Эльзе».
23.00 Х/ф «Побег».
01.00 Х/ф «Прикованный».

ООО «Гелиос»,

официальный представитель ООО «ТД Янтарный»,
производит закупку маслосемян подсолнечника
Любые объемы. Любые варианты.
Тел.: 8 (8453) 62-13-18, 62-36-99;
(8) 927-277-43-87, (8) 927-277-27-29,
(8) 919-823-23-30, (8) 927-623-31-03,
(8) 927-277-18-75.



09.40,17.40 Криминалисты.
10.30,18.30 Клуб любителей коллекционных автомобилей.
11.00 Столетие войны.
11.50 Экстремальные машины.
12.40 Нефтяные вышки.
13.30 История изобретений.
13.55 Невероятная скорость.
14.20 Наука об оружии.
15.10 Школа выживания военных моряков.
19.00,03.00 Монархия.
19.50,03.50 Битва за Варшаву.
20.40 Нострадамус - вся правда.
22.20,06.20 спасение Рональда Рейгана.
00.00 Час «Ч».
00.50 Наваждение.
01.40,02.05 Медиум.
02.30 Промышленные открытия.
04.40 Тайны мумифицированного динозавра.

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40 Короли строек.
09.35,17.35 За гранью.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40 Патентное бюро.
12.05,01.35 Помешанные на трюках.
12.30 Головоломы.
13.20,13.45 Как это работает.
14.10 Мегамир.
15.00 Вселенная.
15.50 Крутые жизненные повороты.
19.40,20.05,03.40,04.05 Требуется сборка.
20.30,04.30 Наше тело.
21.20,21.45,05.20,05.45 Эти экологичные машины.
22.10,06.10 Экоград.
23.00,07.00 Оружие будущего.
23.50,07.50 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
00.40 Дерзкие проекты.

СОЮЗ

менские».
07.20,11.20,15.20,17.25 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
07.40,11.40,15.40 М/ф «Рикэ-хохолок».
08.00,12.00 Т/с «Бронзовая птица».
09.05,13.05 М/ф «Большой секрет для маленькой компании».
09.20,13.20 М/ф «Кострома», «Опять двойка», «Небесная история».
16.00 М/ф «Реставрация», «Клякса», «Натюрморт».
16.05 Х/ф «Детство Бемби».
17.40 М/ф «Мук-скороход».
18.00 Х/ф «Ученик лекаря».
19.10 М/ф «Янтарный замок».
19.30 М/ф «Веселая карусель» №7, «Лесная хроника».

AXN SCI-FI

06.00,09.20 Повелитель зверей.
06.45,11.20,07.05,11.45,07.30,12.05 Трансформеры.
07.50,13.15,22.30,03.45 Андромеда.
08.35 Полтергейст.
10.05,10.30,10.55 Могучие рейнджеры в Космосе.
12.30,17.10 Звездные врата.
14.00,20.15,01.30 Мутанты Икс.
14.50,19.25,00.45 Таинственные пути.
15.35 Пси-фактор.
16.20 Звездный путь.
17.55,23.15,04.30 Собиратель душ
18.40,00.00,05.15 Внешние пределы.
21.00,02.15,21.40,03.00 Мастера фантастики.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,13.00,13.30 Ветеринарная скорая помощь.
09.00 Как стать
10.00,10.30 Конная полиция
11.00,11.30,20.00,20.30 Самые забавные животные планеты
12.00,12.30 СОС дикой природы
14.00 Как вырастить

Саратов.
08.20«Военная программа».
08.45«Субботник».
09.20М/ф «Жил-был пес».
09.30Х/ф «Приключения в городе, которого нет».
11.20«Национальный интерес».
12.20«Смехопанорама».
13.15«Сенат».
14.30«Иннокентий Смоктуновский против князя Мышкина».
15.25«Субботний вечер».
17.15«Звездный лед».
20.00Вести в субботу.
20.40«Кривое зеркало. Театр».
22.45Х/ф «Каникулы любви».
00.40Х/ф «Король оружия».
02.40Х/ф «Игра на выживание».
04.35«Комната смеха».

НТВ

05.50Х/ф «Если бы красота могла убивать».
07.30Детское Утро на НТВ. Сказки Баженова.
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00 «Сегодня».
08.15Лотерея «Золотой ключ».
08.45«Без рецепта».
09.25Смотр.
10.25Главная дорога.
10.55«Кулинарный поединок».
12.00Квартирный вопрос.
13.25Особо опасен!
14.05«Кремлевские похороны». Андрей Жданов».
15.05Своя игра.
16.20«Женский взгляд» Диана Гурцкая.
17.00Т/с «Гончие».
19.55«Программа максимум».
20.50Х/ф «Русские сенсации».
21.45Ты не поверишь!
22.35Х/ф «Мгла».
00.55«Дас ист фантастик».
01.30Х/ф «Жар города».
03.25Т/с «Без следа-6».

любви».
10.00«Школа ремонта».
11.00Д/ф «Жизнь после славы-3».
12.00«Битва экстрасенсов».
13.00«Клуб бывших жен».
14.00«Cosmopolitan. Видеоверсия».
15.00Х/ф «Покровские ворота».
18.00«Танцы без правил».
19.00«Женская лига».
19.30«Такси в Питере».
20.00«Кто не хочет стать миллионером».
22.00«Комеди Клаб».
23.00«Наша Russia».
23.30«Убойная лига».
00.35«Секс» с Анфисой Чеховой».
01.10«Дом-2. После заката».
01.40«Дом-2. Новая любовь!»
02.30«Необъяснимо, но факт».
03.30,04.20 Т/с «Толстая девчонка».
05.20Д/с «Неизвестная планета».

СТС

06.00Х/ф «Как в старые времена».
08.00М/ф «Шапокляк».
08.20М/с «Смешарики».
08.30М/с «Капитан Фламинго».
09.00«Детские шалости».
10.45М/с «Том и Джерри».
11.15Х/ф «Первый герой при дворе Аладдина».
13.00М/с «Кряк-бряк».
14.00М/с «Чародейки».
15.00М/с «Аладдин».
16.00,16.30,19.00,22.50 Т/с «6 кадров».
17.00«Самый умный двоечник».
19.20Х/ф «Дети шпионов».
20.58Скажи!
21.00Х/ф «Дети шпионов 2. Остров несбывшихся надежд».
23.50Х/ф «Город Бога».
02.40Х/ф «И море раскроет тайну».
04.30Музыка.

19.55 К юбилею Марка Захарова. Г.Горин. «Королевские игры».
22.00 Новости культуры.
22.20 **Х/ф «Облако».**
00.05 **«Неоконченная песня».**
01.00 **Д/с «История моды».**
01.55 Д/ф «Приключение в стране пингвинов с Найджелом Марвелом».
02.45 Д/ф «Джоаккино Россини».

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30 М/ф «Котёнок по имени Гав».
07.55 Х/ф «Призжайте на Байкал».
09.30 «В мире животных».
10.30 Декоративные страсти.
11.00 Друзья моего хозяина.
11.30 Х/ф «Мать Индия».
15.00 Охотники за рецептами.
15.30 Мать и дочь.
16.30,01.45 «Сёгун».
18.30 **Т/с «Ты - моя жизнь».**
19.30,03.30 Т/с «Пуаро Агаты Кристи».
21.00 Т/с «Она написала убийство».
22.30 «Незвездное детство». Эдита Пьеха.
23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
23.30 Х/ф «У тихой пристани...»
00.55 Всё о свадьбах.
04.20 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

05.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. «Спартак» (Россия) - «Фамила»
07.00,09.00,12.45,16.25,21.00,01.10 Вести-спорт.
07.10,04.35 «Летопись спорта». Футбольные шедевры и их авторы.
07.45 Бокс. Финал.
09.10,21.20 Вести-спорт. Местное время.
09.15 «Футбол России. Перед туром».
09.50 «Будь здоров!»
10.20 Летние игры экстремальных видов спорта «Адреналин Геймз».
10.50 Бильярд. Кремлевский турнир.
12.55 «Хоккей России».
13.55 Хоккей. КХЛ. «Авангард» - «Динамо» (Москва).
16.40 Футбол. «Спартак» (Нальчик) - «Зенит» (Санкт-Петербург).
18.55 Футбол. «Сатурн» (Московская область) - «Спартак» (Москва).
21.25 Баскетбол. Мужчины. ЦСКА - «Урал-Грейт» (Пермь).
23.20 Мини-футбол. Чемпионат мира. Матч за 3-е место.
01.20 Автоспорт. Мировая серия. Барселона.
02.20 Хоккей. КХЛ. «Авангард» - «Динамо» (Москва).

14.40,22.40,06.40 Х/ф «Подружка невесты».
16.20,00.20,08.20 Х/ф «Стерва».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «Правда о щелпах».
09.30 Х/ф «Вернуть Веру».
11.00 Х/ф «Виват, гардемарины!»
13.30 Х/ф «КостяНика. Время лета».
15.30 Х/ф «Гардемарины 3».
17.30 Х/ф «Менялы».
19.00 Х/ф «Азирис Нуна».
21.00 Х/ф «Письма к Эльзе».
23.00 Х/ф «Побег».
01.00 Х/ф «Прикованный».
03.00 Х/ф «Русские деньги».
05.30 Х/ф «Гастролер».

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Четыре танкиста и собака».
07.25 Х/ф «Близнецы в зоопарке».
09.00 Д/ф «Лейб-гвардии Гусарский полк. Назначить лучшими» из цикла «Гвардия».
10.00 М/ф.
10.40 Х/ф «Шутки в сторону».
12.00 Д/с «Экстремальные машины».
13.00,18.00 Новости.
13.15 «На войне как на войне».
14.15,03.10 Х/ф «В добрый час!»
16.05 Х/ф «Загадка Эндхауза».
18.15,05.10 Х/ф «Близнецы».
19.15 «Дороже золота».
19.30 Х/ф «Судьба человека».
21.30 Д/ф «Сафари черных наркобаронов».
22.15 **Т/с «Детектив Монк».**
23.50 **Х/ф «Семья Ивановых».**
01.40 **Х/ф «Провал операции «Большая Медведица».**

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,09.00 Х/ф «Сын полка».
03.05,11.30 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
04.15,12.45 Х/ф «Не сошлись характерами».
05.30,16.00 Х/ф «Сын полка».
06.35,17.25 Х/ф «Красное и черное».
07.45,18.30 Х/ф «Последнее дело Вареного».
10.10 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается».
14.00 «Киномания».
19.50 Х/ф «Шофер на один рейс».
21.00 Х/ф «Красное и черное».
22.10 Х/ф «Заряженные смертью».

DISCOVERY WORLD

08.00,16.00,21.30,05.30 Эверест.
08.50,16.50 Архивы ФБР.
13.20,13.45 Как это работает.
14.10 Мегамир.
15.00 Вселенная.
15.50 Крутые жизненные повороты.
19.40,20.05,03.40,04.05 Требуется сборка.
20.30,04.30 Наше тело.
21.20,21.45,05.20,05.45 Эти экологичные машины.
22.10,06.10 Экоград.
23.00,07.00 Оружие будущего.
23.50,07.50 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
00.40 Дерзкие проекты.

СОЮЗ

03.00,04.50,06.20,12.20,20.20 «Церковный календарь».
03.15 «Скорая социальная помощь».
03.30,08.00,15.30 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.00,22.45 «Песнопения для души».
04.10 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,19.00,19.45 «Красота Богом созданного мира».
06.30 Новости.
07.30,00.00 «Воскресенье».
08.30 «Культурные прогулки».
09.00 «Творческая мастерская».
09.30 «Наследие».
10.00 «Беседы о Православии».
10.30,23.00 «Кузбасский ковчег».
11.00 Лекция профессора А.И. Осипова «О Соловьеве».
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30,21.30 «Час Православия».
13.30 «Комментарий недели».
13.45,20.50 Х/ф «Семья России». «Забери меня домой».
14.00 «Епархия. События недели».
14.30 «Архипастырь». Викентий.
15.00 «Приход». «Покровский женский монастырь Верхотурья».
16.00 Всенощное бдение.
19.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Х/ф «Семья России». «С любовью и благодарностью».
21.00 «СемьЯ».
22.30 «Отчий дом».
00.30 «Душевная вечеря». «Целомудрие до брака».
01.00 «Смерть до рождения».
01.30 «Беседы игумена Мелхиседека». «О преподобном Амвросии Оптинском».
02.00 Лекция профессора А.И. Осипова «Христианство и современность».

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «В гостях у гномов», «Ежик должен быть колючим?»
06.25,10.25,14.25 М/ф «Новые бре-

16.20 Звездный путь.
17.55,23.15,04.30 Собиратель душ.
18.40,00.00,05.15 Внешние пределы.
21.00,02.15,21.40,03.00 Мастер фантастики.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,13.00,13.30 Ветеринарная скорая помощь.
09.00 Как стать.
10.00,10.30 Конная полиция.
11.00,11.30,20.00,20.30 Самые забавные животные планеты.
12.00,12.30 СОС дикой природы.
14.00 Как вырастить гигантскую панду.
15.00,16.00,17.00,18.00,19.00 Пандамониум.
21.00,03.00 Дело мастера боится.
22.00,22.30,04.00,04.30 На дне бездны.
23.00,05.00 Опасные маршруты Макса.
00.00,06.00 Top-20 самых страшных животных Австралии.
01.00,07.00 Феникс.
02.00,02.30 Территория животных.

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Похищение чародея».
07.45,15.45,23.45 «А ну ка, девушки!»
09.25,10.50,12.20,17.25,18.50, 20.20,01.25,02.50,04.20 М/ф.
09.35,17.35,01.35 Х/ф «Король Дроздобород».
11.30,19.30,03.30 «Театр+TV».
12.30,20.30,04.30 Х/ф «Безымянная звезда».
13.35,21.35,05.35 «У нас в гостях Б. Окуджава».

ДТВ

06.00 «Удачное утро».
06.50 Музыка.
07.00 Х/ф «Шпионы и предатели».
08.00 «Тысяча мелочей».
08.20 «Неотложная помощь».
08.30,08.40,08.55,09.10,0 9.30,09.45,10.00,10.15 М/ф.
10.30 **Х/ф «Темные воды».**
12.30,01.00 «Территория призраков».
13.30,22.55 Т/с «Мертвая зона».
14.30,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
15.30 Х/ф «Два долгих гудка в тумане».
17.10 «В засаде».
17.30 Т/ф «Шпионы и предатели».
18.25,00.30 Х/ф «Приговоренные пожизненно».
19.00,19.30 «Охотник на акул».
20.00,20.55 «Королевство кривых».
00.00 «Брачное чтиво. Для взрослых».
02.00 **Т/с «Морская полиция. Спецотдел».**
03.00 «Ночной клуб».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00,10.00,12.00,15.00 Новости.
06.10 Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен».
07.40 «Армейский магазин».
08.20 «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 «Умницы и умники».
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 Пока все дома.
11.20 «Фазенда».
12.10 «Ералаш».
12.20 Т/с «Дурнушка».
14.00 «Спасите наши души». «90 секунд на то, чтобы выжить».
15.10 «Можешь? Спой!»
16.00 Футбол. XXV тур. ЦСКА - «Амкар».
18.00 «Большие гонки».
19.10 «Минута славы».
21.00 Воскресное «Время».
22.00 Х/ф «Волшебник».
23.30 Х/ф «Ночной рейс».
01.00 «Синдром Кассандры».

РОССИЯ

05.25 Х/ф «Опасные друзья».
07.00 «Вокруг света».
08.00 «Сам себе режиссер».
08.45 «Утренняя почта».
09.20 Х/ф «История Золушки».
11.00,14.00 Вести.
11.10 Местное время. Вести-Саратов. Неделя в городе.
11.50 «Городок». Дайджест.
12.20 «Сто к одному».
13.15 «Парламентский час».
14.20 Вести-Саратов.
14.30 Вести. Дежурная часть.
14.55 «Честный детектив».
15.30 Х/ф «Свадьба».
17.20 «Аншлаг и Компания».
19.15 «Специальный корреспондент».
20.00 Вести недели.
21.00 Х/ф «Королева льда».
22.50 «Имя Россия».
23.55 «Сто причин для смеха». Семен Альтов.
00.25 Х/ф «Главный калибр».

НТВ

[illegible] **Х/ф «Игла».**
[illegible]».

вотные».
10.55 «Политическая кухня».
11.30,23.55 События.
11.45 Х/ф «Новые приключения неуловимых».
13.25 Д/ф «Талгат Нигматулин. Притча о жизни и смерти».
14.20 «Приглашает Борис Ноткин».
14.50 Московская неделя.
15.25 «Охота на менеджеров» из цикла «Доказательства вины».
16.15 «Один против всех».
17.05 «Самые веселые в России». Конкурс юмористов.
18.40 Х/ф «Снежная любовь, или Сон в зимнюю ночь».
21.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.
22.00 Т/с «Расследования Мердока».
00.15 «Решите за меня». Дружба стоит денег.
01.00 Х/ф «Лучший друг».
03.10 Х/ф «Неуловимые мстители».
04.40 Х/ф «Берегись автомобиля».
05.40 М/ф «Лягушка-путешественница».

ТНТ

06.00,06.30 Т/с «Дрейк и Джош».
07.00,07.30 М/с «Ох уж эти детки!»
08.00 М/с «Покемоны».
08.40 «Наши песни».
09.00,21.00 «Дом 2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «4етыре комнаты».
12.05 Х/ф «Покровские ворота».
14.50 Х/ф «Английский пациент».
18.00 Д/ф «Бьет - значит любит».
19.00 «Женская лига».
19.30 «Такси в Питере».
20.00 «Битва экстрасенсов».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
23.30 «Смех без правил».
00.30 «Секс» с Анфисой Че-

РЕН-ТВ

06.00 Т/с «Вовочка».
06.30 Д/ф «Китайские монастыри».
07.00,03.00 Т/с «Медики».
07.50 «Дальние родственники».
08.15 «Кулинарные штучки».
08.25 Х/ф «Кукушка».
10.30 «Формула-1»: «Обратный отсчет».
10.45 «Формула-1». Гран-при Китая. Гонка.
13.00 «24».
13.30 «Неделя».
14.30 «Репортерские истории».
15.00 «Частные истории».
16.00 «Ничего себе!» Концерт М. Задорнова.
18.30 Х/ф «Неваляшка».
20.20 Х/ф «Ночь живых мертвецов в трех измерениях».
22.00 «Фантастические истории»: «Гости из космоса: Откровения контактеров».
23.00 «Очевидец представляет: самое шокирующее».
00.00 «Мировой бокс: Восходящие звезды России».
01.00 Х/ф «Князь тьмы».
03.50 Х/ф «Хронос».
05.30 Ночной музыкальный канал.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.40 Х/ф «Неотправленное письмо».
12.15 Легенды мирового кино. Фридрих Мурнау.
12.45 «Музыкальный киоск».
13.00 М/ф «D-4 Троянский пес».
14.00 Д/с «Поместье сурикат».
14.50 «Что делать?»
15.35 Эпизоды. Александр Семочкин.
16.15 Балет П.И.Чайковского «Щелкунчик».
18.05 Х/ф «Тегеран-43».
20.35 Вокруг смеха. Нонстоп.
21.15 Д/с «Рим: рассвет и закат империи».
22.00 Д/ф «Изгнание».
23.35 Х/ф «Достучаться до небес».
01.15 Всё это джаз. Джейн Монхайт.
02.00 Профилактика.

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.

06.00 М/ф.
07.30 М/с «Черепашки Ниндзя».
08.30 М/с «Братц».
08.55,09.55,12.55,13.55,15.55, 18.55,23.55 «Астропрогноз».
09.00 Т/с «Чудеса.com».
10.00 Х/ф «Инопланетянка».
12.00 «Упс».
13.00 «Мистика звезд с Анастасией Волочковой».
14.00 Х/ф «Горец 3: последнее измерение».
16.00 Х/ф «Жесткая посадка».
18.00,02.15 Т/с «Биобаба».
19.00 Д/ф «Городские легенды. Магическая сила крымского моста».
20.00 Д/ф «Правда об НЛО: Белый дом».
21.00 Х/ф «Беовульф и Грендель».
23.00 Т/с «За гранью возможного».
00.00 Х/ф «Настоящая любовь».
03.15 «Другое кино с Александром Ф.Скляром».
03.30 Х/ф «Захватчики с Марса».
05.00 «Relaks».

ТВ-1000

04.00,22.00 Х/ф «Отель Руанда».
06.00 Х/ф «Дублер».
08.00 Х/ф «Красота по-английски».
10.00 Х/ф «Видимость гнева».
12.00 Х/ф «Влюбленный Шекспир».
14.00 Х/ф «Щепотка перца».
16.00 Х/ф «Сабрина».
18.10 Х/ф «Моя жена - актриса».
20.00 Х/ф «Мистер Одиночество».
00.00 Х/ф «В шоу только девушки».
02.00 Х/ф «Ложь, измена и тому подобное...»

ТВ-21

10.00,18.00,02.00 Х/ф «Приманки».
11.40,19.40,03.40 Х/ф «Бабочка».
13.05,21.05,05.05 Х/ф «5-карточный стад-покер».
14.50,22.50,06.50 Х/ф «Муравьи в штанах».
16.15,00.15,08.15 Х/ф «Небесные создания».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «КостяНика. Время

08.00,16.00 Падающая Пизанская башня.
08.50,16.50 Atlas Discovery.
10.30,18.30,02.30 Промышленные открытия.
11.00 Монархия.
11.50 Битва за Варшаву.
12.40 Тайны мумифицированного динозавра.
13.30 Эверест.
14.20 Неправильные политики.
15.10 Как выжить.
19.00,03.00 Человек и акула.
19.50,03.50 Дикая природа.
20.40,21.05,04.40,05.05 Марк Уильямс на железной дороге.
21.30,05.30 Оружейники.
22.20,23.10,06.20,07.10 Десять величайших египетских загадок.
00.00 Тайный средний пол.
00.50 Наваждение.
01.40 Охотники за легендами.

DISCOVERY SCIENCE

08.40,16.40,00.40 Дерзкие проекты.
09.35,17.35,01.35 Помешанные на трюках.
10.00,18.00,02.00 Завтра и послезавтра.
10.50,18.50,02.50 Супер-войны на свалке.
11.40,12.05 Требуется сборка.
12.30,20.30,04.30 Наше тело.
13.20,13.45 Эти экологичные машины.
14.10 Экоград.
15.00 Оружие будущего.
15.50 За кулисами мирового чемпионата по ралли.
19.40,03.40 Как все это устроено?
21.20,05.20 Крутые жизненные повороты.
22.10,06.10 Вселенная.
23.00,07.00 Идеальная катастрофа.
23.50,07.50 Бушующая планета.

СОЮЗ

03.00,06.45,12.20,15.00,20.20 «Церковный календарь».
03.15,04.00,06.30,16.15 «Песнопения для души».
03.30,07.00,19.00 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.10 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
07.30 Божественная литур-

вии».
01.30 «Духовные узники».
02.00 Лекция профессора А.И. Осипова «Христианство и современность».

ДЕТСКИЙ МИР

06.00,10.00,14.00 М/ф «Реставрация», «Клякса», «Натюрморт».
06.05,10.05,14.05 Х/ф «Детство Бемби».
07.25,11.25,15.25,17.20 М/с «Незнайка в Солнечном городе».
07.40,11.40,15.40 М/ф «Мук-скороход».
08.00,12.00 Х/ф «Ученик лекаря».
09.10,13.10 М/ф «Янтарный замок».
09.30,13.30 М/ф «Веселая карусель» №7, «Лесная хроника», «Великое закрытие».
16.00 М/ф «Шесть Иванов-шесть капитанов».
16.15 Х/ф «Юность Бемби».
17.40 М/ф «Кот в сапогах».
18.00 Х/ф «Остров сокровищ».
19.25 М/ф «Ваня и крокодил».
19.35 М/ф «Догони-ветер».

AXN SCI-FI

06.00,06.25,06.50,10.05,10.25,10.50 Могучие рейнджеры в Космосе.
07.15,07.40,08.05,11.10,11.35 Трансформеры.
08.30 Полтергейст.
09.15 Таинственные пути.
12.00,02.15,12.45,03.00,13.30, 03.45,14.15,04.30,15.00 Звездные врата.
15.45 Андромеда.
16.30 Мутанты Икс.
17.15 Повелитель зверей.
18.00,00.00 Пси-фактор.
18.45 Собиратель душ.
19.30,22.30 Крепкий орешек Джейн.
20.15,23.15,05.15 Кайл XY.
21.00,00.45,21.45,01.30 Остаться в живых 3.

ANIMAL PLANET

08.00,08.30,13.00,13.30 Ветеринарная скорая помощь.
09.00 Как стать.
10.00,10.30 Конная полиция.
11.00,11.30 Самые забавные животные планеты.
12.00,12.30 СОС дикой природы.
14.00,15.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных.
16.00,16.30,22.00,22.30,04.00,04.3[illegible]

22.50 «Имя Россия».
23.55 «Сто причин для смеха». Семен Альтов.
00.25 Х/ф «Главный калибр».

НТВ

05.15 Х/ф «Мгла».
07.30 «Дикий мир».
08.00,10.00,13.00,16.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Русское лото».
08.45 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.20,20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 «Quattroruote».
11.30 Авиаторы.
12.00 Дачный ответ.
13.20 Х/ф «Дураки умирают по пятницам».
15.05 Своя игра.
16.20 Борьба за собственность.
17.00 Т/с «Гончие».
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.55 Чистосердечное признание.
21.00 «Главный герой».
22.00 «Русские не сдаются».
22.30 Чрезвычайное происшествие. Расследование.
22.50 «Наша тема».
23.25 Футбольная ночь.
23.55 Х/ф «Матадор».
01.55 Х/ф «К бою готовы».
04.05 Т/с «Без следа-6».
04.55 Т/с «Аэропорт».

ТВ-ЦЕНТР

04.20 Х/ф «Два года над пропастью».
06.15 «Опасная зона».
06.50 «Фактор жизни».
07.20 «Дневник путешественника».
07.50 Д/ф «Москва Первопрестольная».
08.25 «Крестьянская застава».
09.00 «Миссисипский аллигатор» из цикла «Живая природа».
09.45 «21 кабинет».
10.15 «Наши любимые животные».
11.00 «Женская лига».
11.30 «Такси в Питере».
12.00 «Битва экстрасенсов».
13.00 «Комеди Клаб».
14.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
14.30 «Смех без правил».
15.00 «Секс» с Анфисой Чеховой».
16.00 «Дом-2. После заката».
16.30 «Дом-2. Новая любовь!»
17.20 «Необъяснимо, но факт».
18.15,04.15 Т/с «Толстая девчонка».
19.10 Д/с «Неизвестная планета».

СТС

06.00 Х/ф «Космическое приключение капитана Зума».
07.45 М/ф «Чебурашка идет в школу», «Наследство волшебника Бахрама».
08.20 М/с «Смешарики».
08.30 М/с «Капитан Фламинго».
09.00,13.30 М/с «Том и Джерри».
09.15 «Самый умный».
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!»
13.00 М/с «Ясон и герои Олимпа».
15.00 М/с «Легенда о Тарзане».
16.00,16.30,22.30 Т/с «6 кадров».
17.00 СТС зажигает суперзвезду. Ранетки-mania.
19.05 Х/ф «Дети шпионов 2. Остров несбывшихся надежд».
20.58 Скажи!
21.00 Х/ф «Дети шпионов 3. В трех измерениях».
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 Х/ф «Когда Гарри встретил Салли».
02.50 Х/ф «Черепа».
04.45 Музыка.

ДОМАШНИЙ

06.30 Уроки доброты.
07.00,20.30 Домашние сказки.
07.30 М/ф «Котёнок по имени Гав».
07.55 Х/ф «У тихой пристани...»
09.30 «Городское путешествие».
10.30 Знакомые вещи.
11.00 Сладкие истории.
11.30 Цветочные истории.
11.45 Люди и традиции.
12.00 «Жизнь прекрасна».
14.00 Женская форма.
14.30 Люди мира.
15.00 Спросите повара.
15.30 «Династия».
16.30,02.30 «Сёгун».
18.30 Т/с «Ты - моя жизнь».
19.30,04.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи».
21.00 Т/с «Она написала убийство».
23.00 Т/с «Моя жена меня приворожила».
23.30 Х/ф «Дорогой мой человек».
01.40 Всё о свадьбах.
05.00 Музыка на «Домашнем».

РТР-СПОРТ

05.10 Мини-футбол. Чемпионат мира. Матч за 3-е место.
07.00,09.00,12.40,17.15,21.20,00.30 Вести-спорт.
07.10 «Точка отрыва»
07.45 Бокс. Финал.
09.10,21.40 Вести-спорт. Местное время.
09.15 «Страна спортивная».
09.45,21.50 Футбол. Журнал Лиги чемпионов.
10.20 Летние игры экстремальных видов спорта «Адреналин Геймз».
10.50 Бильярд. Кремлевский турнир.
12.50 Бокс. Энтони Петерсон против Хавьера Хаурегу.
13.55 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - «Атлант» (Московская область).
16.15 Автоспорт. Мировая серия. Барселона.
17.25,00.40 Мини-футбол. Чемпионат мира. Финал.
19.15 Футбол. «Терек» (Грозный) - «Динамо» (Москва).
22.25 Футбол. Чемпионат Италии.
02.30 Баскетбол. Мужчины. ЦСКА - «Урал-Грейт» (Пермь).

ТВ3

11.40,19.40,03.40 Х/ф «Бабочка».
13.05,21.05,05.05 Х/ф «5-карточный стад-покер».
14.50,22.50,06.50 Х/ф «Муравьи в штанах».
16.15,00.15,08.15 Х/ф «Небесные создания».

ТВ-1000. РУССКОЕ КИНО

07.00 Х/ф «КостяНика. Время лета».
09.00 Х/ф «Гардемарины 3».
11.00 Х/ф «Менялы».
13.00 Х/ф «Хранитель времени».
15.00 Х/ф «Сундук предков».
17.00 Х/ф «Комедия строгого режима».
19.00 Х/ф «Прикованный».
21.00 Х/ф «Русские деньги».
23.30 Х/ф «Гастролер».
01.00 Х/ф «Знак судьбы».
03.00 Х/ф «Викинг».
05.00 Х/ф «7 кабинок».

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Четыре танкиста и собака».
07.30 Х/ф «Раз, два - горе не беда!»
09.00 «На войне как на войне».
10.00 «Служу России».
11.00 «Специальный репортаж».
11.30 «Русский характер».
12.00 «Вход воспрещен».
12.30 «Курс личности».
13.00,18.00 Новости.
13.15 Д/ф «Сафари черных наркобаронов».
14.00,19.15 «Лучшие воинские части».
14.15 Х/ф «Семь нянек».
15.40 «Большой репортаж».
16.25 Т/с «Детектив Монк».
18.15,05.10 Х/ф «Близнецы».
19.30 Х/ф «Прииск».
21.15 Д/с «Экстремальные машины».
22.15 Х/ф «Папаши».
00.00 Х/ф «Медный ангел».
01.40 Х/ф «Судьба человека».
03.20 Х/ф «Спорт, спорт, спорт».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «Знаки судьбы».
02.00,03.05,10.30 Х/ф «Сын полка».
04.05,07.40,11.35,17.15,21.30 Х/ф «Красное и черное».
05.10,12.40 Х/ф «Последнее дело Вареного».
06.30,16.00,20.10 Х/ф «Шофер на один рейс».
08.45,18.25 Х/ф «Заряженные смертью».
14.00 «Киноманія».
22.35 Х/ф «Поединок».

DISCOVERY WORLD

03.30,07.00,19.00 «Читаем Евангелие вместе с Церковью».
04.10 «У книжной полки».
04.20,05.30 «Доброе слово - утро» и «Утро в Шишкином лесу».
04.30,06.00 «Утреннее правило».
05.00,05.45,18.00,18.45 «Красота Богом созданного мира».
07.30 Божественная литургия.
10.30 «Епархия. События недели».
11.00 «Литературный квартал».
11.30 «Архипастырь». Викентий.
12.00 «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу».
12.30,21.30 «Час Православия».
13.30 «СемьЯ».
14.00 «Возвращение образа».
14.30 «Воскресенье».
15.15,00.45 «Скорая социальная помощь».
15.30 «Беседы игумена Мелхиседека». «О преподобном Амвросии Оптинском».
16.00 «Отчий дом».
16.30 «Человек веры». «Андрей Торов, прихожанин храма Вознесения г. Екатеринбурга».
17.00 «Душевная вечеря». «Целомудрие до брака».
17.30 «Время истины».
17.45 «Епархиальный вестник».
18.30 «Доброе слово - вечер» и «Вечер в Шишкином лесу».
19.30 «Беседы о главном».
20.00,23.30 «Вечернее правило».
20.30 Лекция профессора А.И. Осипова «Троица и триады».
22.30 «Приход». «Покровский женский монастырь Верхотурья».
23.00 «Наследие».
00.00 «Паломничество по святым местам». «Введено-Оятский женский монастырь».
00.15 «Вера святых». «Церковь».
00.30 «Комментарий недели».
01.00 «Беседы о Православ-

Садоводческое товарищество «Компенсация» ликвидируется. Претензии кредиторов принимаются в течение двух месяцев со дня настоящей публикации по адресу: 413840 г.Балаково, главпочтамт, до востребования, с/т «Компенсация»

08.00,08.30,13.00,13.30 Ветеринарная скорая помощь.
09.00 Как стать.
10.00,10.30 Конная полиция.
11.00,11.30 Самые забавные животные планеты.
12.00,12.30 СОС дикой природы.
14.00,15.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных.
16.00,16.30,22.00,22.30,04.00,04.30 Обезьянья жизнь.
17.00 Пандамониум.
18.00,00.00,06.00 Джунгли.
19.00 Дело мастера боится.
20.00,20.30 На дне бездны.
21.00,03.00 Заповедник.
23.00,05.00 Планета Земля.
01.00,07.00 Финикс.
02.00,02.30 Территория животных.

РЕТРО ТВ

06.00,14.00,22.00 Анонс программ на день.
06.05,14.05,22.05 Х/ф «Найти и обезвредить».
07.30,15.30,23.30 «А ну ка, девушки!»
09.00,17.00,01.00 Х/ф «Щен из созвездия Гончих псов».
10.10,13.50,18.10,21.50,02.10,05.50 М/ф.
10.50,18.50,02.50 «Мастера искусств».
11.55,19.55,03.55 Х/ф «Безымянная звезда».
13.00,21.00,05.00 «М. Зощенко. Между любовью и ненавистью».

ДТВ

06.00 «Удачное утро».
06.50 Музыка.
07.00 Х/ф «Шпионы и предатели».
08.00 «Тысяча мелочей».
08.20 «Предприниматель».
08.30,08.40,08.55,09.10,09.30,09.45,10.00,10.15 М/ф.
10.30 Х/ф «Охотник на акул».
12.30,01.00 «Территория призраков».
13.30,22.55 Т/с «Мертвая зона».
14.30,22.00 Т/с «CSI: Место преступления Нью-Йорк».
15.30 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина».
17.30 Т/ф «Шпионы и предатели».
18.25,00.30 Х/ф «Приговоренные пожизненно».
19.00,19.30 «Охотник на акул».
20.00,20.55 «Королевство кривых».
00.00 «Брачное чтиво. Для взрослых».
02.00 Т/с «Морская полиция. Спецотдел».
03.00 «Ночной клуб»

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ РЕШЕТКИ ЗАМЕНА ЗАМКОВ КРЕДИТ т.927-911-4053

От имени руководства УВД по Балаковскому муниципальному району и от себя лично в этот знаменательный день хочу адресовать наилучшие пожелания сотрудникам уголовного розыска и ветеранам, стоявшим у истоков создания службы, всем тем, кто умножал и укреплял её традиции.

Говорят, что у работников милиции
Очень часто не бывает выходных,
Но и редкие летят залетной птицею,
Быстро так, порой не замечаешь их!
А уж праздник раз в году, как День рождения!
Но уж: если есть он, то не зря!
Быть должно у Вас хорошее настроение
В сочетании с 5 октября!
Дети спят спокойно, и пускай приснится им
Что-то доброе, веселое, прекрасное!
Охраняют мир работники милиции
Днём и ночью, в будни или в праздники
Ваша служба и опасна, и трудна ещё.
Каждый день как чистый лист, без репетиции!
Дай Вам Бог надежных, опытных товарищей,
Поздравляем Вас сегодня с Вашим праздником!

М.С. УСТАЛОВ, начальник УВД по Балаковскому муниципальному району, полковник милиции

УГОЛОВНЫЙ РОЗЫСК:

день вчерашний...

Вера МОШКОВА

Их служба и опасна, и трудна. И с финансовой стороны не очень привлекательна, а для родных и близких - так и вообще сущий ад. Тем не менее, они любят свою работу, и многие остаются преданными ей всю свою жизнь. Речь идет о сотрудниках уголовного розыска, которые на днях отметили 90-летие своей службы. О дне вчерашнем и дне сегодняшнем уголовного розыска рассказывают наши корреспонденты.

Как молоды мы были! (Сотрудники Балаковского ГОВД, чьи имена сегодня стали легендой).

ЛЕГЕНДА "УБОЙНОГО ОТДЕЛА"

За прошедшие десятилетия на счету сотрудников угрозыска десятки тысяч раскрытых преступлений, и за каждым из этих дел стоят людские судьбы. Очень многое могут рассказать ветераны уголовного розыска, но специфика их работы накладывает свои отпечатки на характер людей в погонах, делая их немногословными, не падкими на дешевую популярность и славу. Хотя многие подвиги сотрудников "убойного отдела" поистине достойны пера и внимания читателей. О событиях более чем двадцатилетней давности, которые взбудоражили в то время все Балаково и даже страну, рассказал нам ветеран милицейской службы, начальник уголовного розыска Балаковского ГОВД в1983-87 годах Анатолий Иванович Курышев. С той поры прошло немало лет, но в памяти начальника "угро", "человека из легенды", как называет его нынешнее поколение балаковских сыщиков, сохранились даже мельчайшие детали того нашумевшего на всю страну дела.

БАЛАКОВСКИЙ "ЧИКАТИЛО"

Елена в веселом расположении духа возвращалась с танцев домой. Вот и знакомый с

сильнее сопротивлялась жертва, тем крепче сдавливала шею смертельная удавка, а насильник острее испытывал чувство наслаждения...

Вся милиция была поднята на ноги, город гудел, словно улей: "В городе орудует маньяк-убийца!" Вдобавок наступившая осень принесла еще одну неприятность. При невыясненных обстоятельствах на дачах "Химволокно" пропал малолетний мальчик. И город опять приписал эту пропажу балаковскому «Чикатило».

Начальство метало громы и молнии, уголовный розыск работал круглосуточно, при этом особое внимание было уделено работе с агентурой и доверенными людьми, вспоминает Анатолий Иванович. Ежедневно проводился анализ полученной оперативной информации, но результата по маньяку не было. Хотя такая работа принесла и положительные результаты: было раскрыто немало дел и за-

ни с кем не делился своими мыслями. Днем он был обычным водителем КРАЗа, а ночью, как оказалось, превращался в хитрого, изощренного и жестокого преступника. Грабил, угонял автомобили, насиловал и убивал. При этом угонял машины он только для того, чтобы вволю покататься по ночному городу, а затем он, покуривая сигарету, их топил, задумчиво глядя, как очередной "Москвич" уходит под воду...

СКОВАННЫЕ ОДНИМ "БРАСЛЕТОМ"

Учитывая, что преступник был неординарной личностью, решили "брать" его тоже хитростью. Объявив, что ему пришла телеграмма от родителей и нужно ее забрать, Анатолий Иванович и его непосредственный начальник и учитель В. А. Тросюк сами провели блестящую операцию по задержанию убийцы. А тот уже в стенах ГОВД спокойно расска-

настолько был расположен к Курышеву, что рассказывал ему все подробности убийств, вплоть до мельчайших. Работа оперативников была оценена по достоинству, многие были отмечены грамотами и поощрениями. Доказательная база была настолько прочной, что многочисленные суды высшей инстанции (родители пытались помочь сыну) оставляли приговор без изменений: высшая мера наказания.

Анатолий Иванович - участник многих громких расследований. Но по натуре человек скромный, он все время упоминал в разговоре своих товарищей по работе и учителей. Огромное восхищение всегда у него вызывал Виктор Андреевич Тросюк - талантливый сыщик, умный и мудрый руководитель и просто замечательный человек. Тот, кто буквально за руку привел самого Анатолия Ивановича на работу в правоохранительные органы и с кем долгие годы рука об руку приходилось ловить преступников. Такие же теплые чувства Анатолий Иванович испытывает и к Матвею Михайловичу Столю, который многому научил молодого оперативника. Анатолий Иванович хотя сегодня и не работает в органах, но поддерживает тесные связи со своими бывшими коллегами и нынешними "сыскарями". Среди них В П. Красулин, А. М. Гаврилов, Э.С. Арутюнов, В.А. Квитченко, ...

ран милицейской службы, начальник уголовного розыска Балаковского ГОВД в1983-87 годах Анатолий Иванович Курышев. С той поры прошло немало лет, но в памяти начальника "угро", "человека из легенды", как называет его нынешнее поколение балаковских сыщиков, сохранились даже мельчайшие детали того нашумевшего на всю страну дела.

БАЛАКОВСКИЙ "ЧИКАТИЛО"

... Елена в веселом расположении духа возвращалась с танцев домой. Вот и знакомый с детства балкон, и мама, выглядывающая свою дочурку: "Слава Богу, с Леночкой все нормально!" Но прошло пять, десять минут, а дочь в квартире так и не появилась. Встревоженная мать кинулась в подъезд и... оцепенела. Затем раздался ее истошный, нечеловеческий крик, на который выбежали соседи. На лестничной площадке 1-го этажа лежала ее Леночка. Мертвая, задушенная руками насильника-убийцы.

Не прошло и двух месяцев, как история повторилась. Во дворе школы №3 была найдена задушенной молодая девушка, как потом выяснилось, так же возвращавшаяся после танцев домой. Сыщиков поразила изощренность убийцы: Ирина была задушена бретельками собственного бюстгальтера, причем узел был завязан профессиональным "морским узлом": чем Иванович. Ежедневно проводился анализ полученной оперативной информации, но результата по маньяку не было Хотя такая работа принесла и положительные результаты: было раскрыто немало дел и задержано лиц, объявленных в розыск.

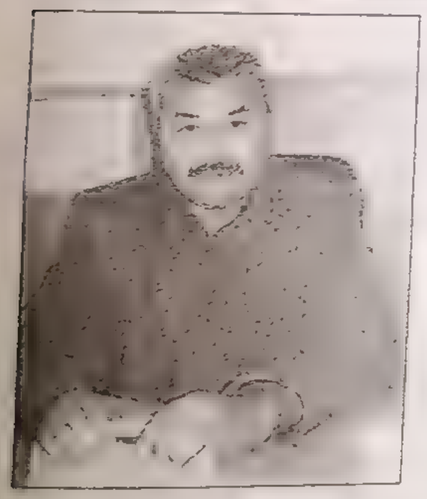
М.М.Столь и А.И.Курышев обсуждают оперативные задачи.

Наконец, удалось выйти на группу условно осужденных, которые подозревались в угонах автомобилей. Возглавлял эту шайку некто Александр Юрпалов, москвич, осужденный на три года по статье за хулиганство и условно отбывающий срок в нашем городе. Как выяснили оперативники, Юрпалов был человеком физически очень крепким, умным, одевался по последнему "писку" моды и ни в чем не нуждался - родители занимали высокие посты, семья была обеспеченной и сыну ни в чем не отказывали. Он не пил спиртное, но покуривал анашу, с товарищами был весьма сдержан и что ему пришла телеграмма от родителей и нужно ее забрать, Анатолий Иванович и его непосредственный начальник и учитель В. А. Тросюк сами провели блестящую операцию по задержанию убийцы. А тот уже в стенах ГОВД спокойно рассказывал о совершенных угонах автомобилей, но молчал об убийствах и насилии. Он понимал: за эти преступления ему грозит "вышка". Только грамотная работа узкого круга оперативников (во избежание утечки информации) позволила в короткие сроки вынудить Юрпалова дать признательные показания. Именно в ходе следствия выяснились подробности всех его дел, обнаружили труп замученного на дачах мальчика, а также убитого Юрпаловым жителя Саратова. Во время допросов и следственных экспериментов Анатолий Иванович буквально приковывал себя к преступнику: один браслет на его руке, другой - на руке "опера". Балаковский "Чикатило" замечательный человек. Тот, кто буквально за руку привел самого Анатолия Ивановича на работу в правоохранительные органы и с кем долгие годы рука об руку приходилось ловить преступников. Такие же теплые чувства Анатолий Иванович испытывает и к Матвею Михайловичу Столю, который многому научил молодого оперативника. Анатолий Иванович хотя сегодня и не работает в органах, но поддерживает тесные связи со своими бывшими коллегами и нынешними "сыскарями". Среди них В.П. Красулин, А. М. Гаврилов, Э.С. Арутюнов, В.А. Квитченко, А.А. Абдрашитов, В. А. Харченко, В. И. Медведев. В. П. Красовский - фамилии можно перечислять еще очень долго. Получается, что Анатолий Иванович приковывал себя не только к преступникам. Браслетом мужской дружбы и взаимовыручки - один за всех, и все за одного, он на всю жизнь "сковал" себя со своими боевыми товарищами - операми. Их имена, как и имя самого Анатолия Ивановича, сегодня служат примером для молодых сотрудников уголовного розыска, которые делают ту же работу, что когда-то делали их старшие товарищи - раскрывают преступления и ловят преступников, защищают нас с вами ст всякого рода убийц и мошенников. И делают это со всей ответственностью и знанием своего дела.

...день сегодняшний

Шерлок Холмс попросился бы на стажировку

Уголовный розыск сегодня - это 52 сотрудника, которые работают в двух отделениях по нескольким направлениям. Как и десятки лет назад, подобно "киношным" Глебу Жеглову и Володе Шарапову, сотрудники основной группы занимаются раскрытием особо тяжких и тяжких преступлений против личности: убийствами, изнасилованиями, причинением тяжкого вреда здоровью.



Эти сыщики - элита уголовного розыска, его интеллектуальный потенциал.

- В уголовный розыск приходят многие, но не все здесь остаются, - рассказывает начальник уголовного розыска УВД г. Балаково и Балаковского района Тулиген Уразгалиевич Джукенов. - Эта работа имеет свою специфику, свою, если хотите, романтику. И "слабаки" здесь просто не выдерживают, уходят в другие подразделения

В наш век технического прогресса и, что скрывать, тиражирования жестокости и насилия в средствах массовой информации, преступления становятся все изощреннее, а преступники - более жестокими и коварными. Они не только умело скрывают следы преступления, но и скрываются под чужими документами. Розыском преступников, а также пропавших лиц, в том числе и несовершеннолетних, занимается вторая группа. И первой группе, и второй приходится распутывать такие дела, что живи Шерлок Холмс и доктор Ватсон в наше время, обязательно бы попросились на стажировку к нашим сыщикам. Недаром их деятельность получила высочайшую оценку областного УВД по всем показателям. В этом немалая заслуга подполковника А. Абджалимова, майора А.Петросяна, капитанов милиции А.Попова, Р. Абдурахманова, В.Зобова, С. Гончарова, Р. Фролова, ст. лейтенанта Д. Борисова и многих других сотрудников уголовного розыска.

Не отстают от своих товарищей и те, кто занимается преступлениями, связанными с имущественным блоком - грабежами, разбоями, кражами. Как никогда актуален сегодня вопрос с оборотом и торговлей наркотиками, и в уголовном розыске есть сотрудники, занимающиеся выявлением организованных преступных группировок по сбыту наркотических веществ. В ближайшее время это подразделение "угро" планируется укрепить новыми кадрами. Что касается материально-технического обеспечения, то, по словам Т. Джукенова, жаловаться не приходится: практически у каждой из групп есть автотранспорт, вся необходимая для работы оргтехника, которую помогли приобрести департамент и спонсоры. Многие сотрудники уголовного розыска не только регулярно повышают свою квалификацию, но и получают второе образование.

Если "в джазе только девушки", то в уголовном розыске трудятся практически одни мужчины. Здесь есть только одна "женская" штатная единица - делопроизводитель, и к единственной представительнице слабого пола мужчины-"сыскари" относятся с пониманием.

Интервью у начальника уголовного розыска Т. Джукенова мы брали накануне празднования 90-летия уголовного розыска, поэтому, пользуясь случаем, Тулиген Уразгалиевич поздравляет всех своих коллег, ветеранов "угро" и их семьи с этой знаменательной датой и желает крепкого здоровья, огромного счастья и чтобы, благодаря их успешной работе, преступников и преступлений на Земле стало значительно меньше

Вера СЕРЕГИНА

ЭХО ПРАЗДНИКА

Вера СЕРЕГИНА

Если поет душа...

Сегодня многим нашим землякам, и особенно на селе, живется не сладко Проблемы сыплются, словно из рога изобилия. Но, глядя на умудренных жизнью, но молодых душой участников концерта, которые задорно поют, пляшут и даже не пренебрегают лихим молодецким посвистом, сам начинаешь улыбаться и вместе с ними молодеть душой. А зрители встречали "народных" артистов с таким радушием, так бурно аплодировали и кричали "браво!", что такому приему позавидовали бы даже сами народные артисты - Алла Пугачева и Надежда Кадышева

В «Мюнхенской таверне» весело всем.

То, что народ у нас на Балаковской земле очень талантлив и к тому же полон неиссякаемого оптимизма, отметил в своем приветствии начальник Управления культуры администрации БМР Сергей Гусев. Он пожелал творческим коллективам, а их в Центре очень много - 185, творческих успехов, удачи и больше благодарных зрителей. Не остались в стороне и спонсоры - презентовали Центру подарки "для сугрева души и тела" - обогреватель и чайный сервиз В ответ подарок для шефов, работников завода им. братьев Маминых, сделало руководство Центра, предоставив для них 20 абонементов на 2 лица для посещения концертных программ.

На сцене - коллектив «Миль Пардон».

А тем временем артистов из сельских Домов культуры сменили артисты Центров национальных культур. Можно было просто любоваться татарским ансамблем "Мираз", побывать вместе с немецким молодежным коллективом "Феникс XXI век" в "Мюнхенской таверне", подпевать украинским "дивчинами" и "хлопцам" из ансамбля "Господарочка". Народный коллектив "Миль пардон" никого не оставил равнодушным своей юмористической постановкой "Посиделки", а звуки гитар и голоса участников Клуба авторской песни навеяли романтические настроения у зрителей - почитателей их таланта

По словам руководителя Балаковского Центра народного творчества Татьяны Шмелевой, в предстоящем сезоне у них запланировано огромное количество выступлений творческих коллективов. Практически каждую неделю на сцену филармонии будут выходить со своей программой участники Центров национальных культур, Клуба авторской песни, самодеятельные артисты из сельских Домов культуры. "Мы хотим, чтобы наш Центр стал настоящим очагом культуры для жителей Балакова, и для этого приложим все возможные усилия", - заверила Татьяна Васильевна.

У кого душа поет, кто неравнодушен к искусству - милости просим "к нашему шалашу" - в Балаковский Центр народного творчества.

МИРОВЫЕ РЕЛИГИИ

ВЕЛИКИЙ ПРАЗДНИК МУСУЛЬМАН

30 сентября в мусульманской мечети Балакова состоялся торжественный молебен, посвященный окончанию священного месяца Рамадан.

В этот период приверженцы ислама соблюдают пост, воздерживаясь от еды, питья и всех мирских забот и сосредотачиваясь на служении Создателю. Занимаясь своими повседневными делами, они служат Аллаху с большим усердием, чем делают это в обычные дни.

В утренние часы в городской мечети собралось около сотни приверженцев одной из крупнейших мировых религий. Примечательно, что среди прихожан были представители самых разных национальностей, причем как зрелого, так и молодого возраста.

Затем состоялась служба, на которой с проповедью перед собравшимися выступил имам мусульман прихода г. Балаково Хазрат, обучавшийся в духовных заведениях Иордании и Египта. После окончания службы люди выходили из мечети радостными, духовно обновленными. Рамадан - великий праздник мусульман. За совместными молитвами и проповедью часто следуют всевозможные празднества: дети принимают участие в различных играх, всем желающим раздаются сладости.

Мусульмане верят, что если верующий соблюдал пост в течение всего Рамадана, то Аллах дарует ему милость на небесах.

Александр БОЧКАРЕВ

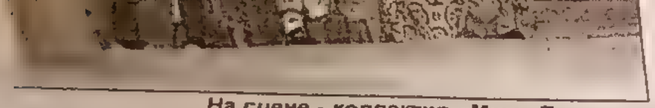
Молитвенное общение - дело святое.

СКАЖИТЕ, БАТЮШКА...

НОУ-ХАУ

Вера МОШКОВА

«ПЛОМБА» для ГЭС, или



На сцене - коллектив «Миль Пардон».

вив для них 20 абонементов на 2 лица для посещения концертных программ.

А тем временем артис-

У кого душа поет, кто неравнодушен к искусству - милости просим "к нашему шалашу" - в Балаковский Центр народного творчества.

Молитвенное общение - дело святое.

СКАЖИТЕ, БАТЮШКА...

Почему нельзя отпевать некрещеных

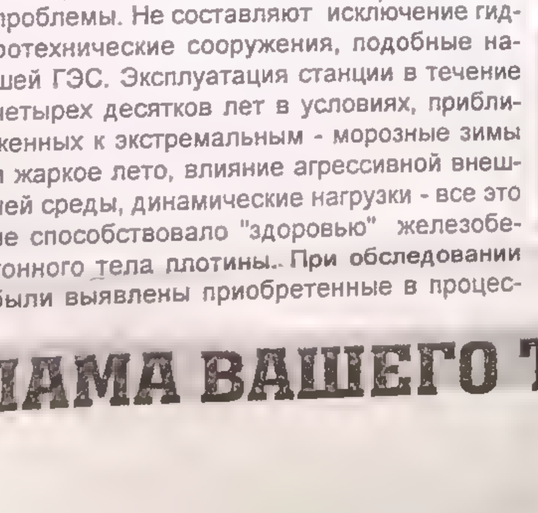
Если умирает крещеный человек, Церковь молится об упокоении души его, совершая чин погребения усопших.

При погребении священник читает особую разрешительную молитву, в которой властью, данной ему в таинстве священства, просит Бога простить все грехи умершему христианину. Если умирает человек, не пожелавший при жизни принять св. крещение, то отпевание такого человека не совершается. Это нельзя считать какой-то жестокостью, ибо Церковь зиждется на любви к Богу и людям. Церковь не может насильно привлечь к себе: это противоречит учению Божию. Сам Господь, будучи всемогущ, не насилует воли человека, а ждет ее свободного произволения в обращении к Нему. Только при гармоничном сочетании воли Божией с волей человеческой происходит спасение души человека. Власть священника и сила его молитвы велики в Церкви (Мф. 16,19), но не беспредельны. Священник не имеет ни права, ни сил вторгаться в область, которая всецело принадлежит уже всеведению Божию. И если умерший человек не пожелал сам при жизни вступить в живое общение с Богом, то и после его смерти Святая Церковь не дерзает сделать это насильно. Посмертную участь умершего следует предоставить милосердию Божию. Господь — праведный и человеколюбивый Судия — будет судить каждого по его жизни

НОУ-ХАУ

Вера МОШКОВА

«ПЛОМБА» для ГЭС, или Зачем немецкий "десант" высадился на Волге



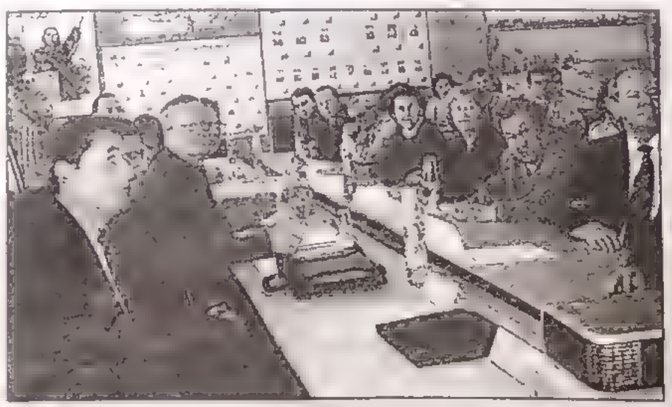
Специалисты из Германии осматривают тело плотины.

...На ГЭС прорвало плотину, и тысячи тонн воды хлынули на безмятежно спящий город, сметая на своем пути все и вся. Спасения не было...

Такой сценарий, возможно, уже написан кем-то, специализирующимся на блокбастерах и фильмах-катастрофах. Но реальна ли такая ситуация в Балаково, где есть и плотина гидроэлектростанции, которая уже "не юная дева" - недавно отметила свой 40-летний юбилей, а островная часть города лежит в котловине?

Никто не будет спорить, что любой материальный объект со временем стареет, и с возрастом приходят малые и большие проблемы. Не составляют исключение гидротехнические сооружения, подобные нашей ГЭС. Эксплуатация станции в течение четырех десятков лет в условиях, приближенных к экстремальным - морозные зимы и жаркое лето, влияние агрессивной внешней среды, динамические нагрузки - все это не способствовало "здоровью" железобетонного тела плотины. При обследовании были выявлены приобретенные в процессе эксплуатации различные, незначительные пока, дефекты. Диагноз - начальный этап "заболевания" - заставил призадуматься ученых, специалистов, эксплуатационников: как эффективнее устранить эти дефекты и "вылечить" нашу плотину?

Говорят, "один ум - хорошо, а два - лучше". Эта русская пословица как нельзя точнее отражает сотрудничество наших специалистов и ученых из Университета Карлсруэ (Германия), которые работают в созданном в 1998 г. совместном российско-германском проекте "Волга-Рейн". На прошлой неделе филиал ОАО "РусГидро" - Саратовская ГЭС с рабочим визитом посетили германские специалисты, работающие в подпрограмме "Менеджмент жизненного цикла гидротехнических сооружений". Главная цель визита - совместно с нашими специалистами разработать методики ремонтно-восстановительных работ применительно к Саратовской ГЭС. Наша "старушка" не первая гидростанция, где поработали немцы. До этого они исследовали Волжскую ГЭС, а теперь настал черед и нашей станции. Несколько дней "десант" из Германии проводил обследование элементов гидротехнических сооружений и консультации с российским гидроэнергетиками, а " под занавес" визита в Балаково немцы встретились с коллегами-строителями - профессорско-преподавательским составом БИТТУ и студентами. На этой встрече ученые из элитного Университета Карлсруэ вынесли на суд российских коллег свое видение проблем и пути их решения. Человеку непосвященному все эти "модули Юнга" и рассказы о вязкости бетона показались бы сущей абракадаброй. Но присутствующие на встрече буквально ловили каждое слово ученых и инженеров. Представьте себе зуб, который у вас заболел, и при обследовании стоматолог обнаружил в нем дупло. Что делать? Конечно, ставить пломбу. И чем качественнее будет ее материал, чем технологичней и профессиональней она будет поставлена, тем больше вероятность того, что зуб вас беспокоить больше не будет. Так и с дефектами, выявленными на станции, - с той лишь разницей, что бетон для "пломбы" должен быть с особыми характеристиками, да и "бормашина" куда мощней!



Ученые из Германии и их коллеги из БИТТУ высказывают свои точки зрения на проблему.

Как уточнил старший научный сотрудник Университета Владислав Квицель (кстати, прекрасно владеющий русским языком), программа сотрудничества рассчитана до 2010 года, и лучшие умы Германии и России сделают все возможное, чтобы фильм-катастрофа никогда не воплотился в действительности. А немцы все-таки дошли до Волги!

НАША РЕКЛАМА ВАШЕГО ТОВАРА! Тел. 44-22-54 с 9.00 до 17.00

8.10-14.10

ГОРОСКОП

ОВЕН

Необходимо повысить свой профессиональный уровень, приобрести новые знания. Это будет весьма своевременным и успешным решением, позволяющим продвинуться по карьерной лестнице. Во время работы вы будете находиться под пристальным вниманием коллег. Устройте себе в середине недели выходной день. Великодушный поступок по отношению к родственникам будет оценен по достоинству. Постарайтесь помочь друзьям, если им понадобится поддержка.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе вас может ожидать приятная суета. Возможно, вас позовут на день рождения к ребенку друга или на крестины. Приготовления к празднику перечеркнут все скучные планы и увлекут вас в сказочный мир фантазии. Ваше внимание было занято большими тратами, а о подарках вы даже и не думали? Попросите помощи у близких людей. Постарайтесь наполнить свой дом теплом заботы о близких людях.

БЛИЗНЕЦЫ

На этой неделе все хорошее придет к вам само. Наступает время активных действий. Вы даже не заметите, как легко и изящно вы справитесь с возлагаемыми на вас обязанностями. Вероятны поездки, встречи с интересными людьми и возможность совместить приятное с полезным. Среда располагает к покою. Постарайтесь продумать свои действия на ближайшее будущее. Как можно больше времени необходимо уделить семье.

РАК

На этой неделе жизнь будет бить ключом. Собравшись с силами, вам удастся реализовать личные проекты, что привлечет к вам восхищенное внимание окружающих. Но всячески боритесь с малейшим проявлением неуверенности в собственных силах. В субботу нежелательно посещать увеселительные мероприятия. Воскресенье - хороший день для разрушения старого и ненужного и создания нового.

ЛЕВ

На этой неделе вы сможете сделать многое из того, что задумали. Смело беритесь за важные проекты, выполнение которых потребует пристального внимания и отдачи сил. Но при этом необходимо помнить, что излишнее упрямство может привести к ссорам и конфликтам. В среду вам придется защищать свои планы и проекты. Пятница может порадовать конструктивным разговором с начальством. В воскресенье возможны приятные новости.

ДЕВА

Не перегружайте себя сверхурочной работой. Вы сейчас можете оказаться перед выбором. Но какой бы путь вы не выбрали, любая дорога приведет вас к намеченной цели. В принципе вас ожидает достаточно благополучная неделя. В среду будет конструктивным разговор с начальством, вас услышат и оценят по достоинству. Командировки, поездки и путешествия будут удачными в среду. Выходные желательно провести в кругу близких людей.

ВЕСЫ

На этой неделе одним из важных испытаний будет умение сдерживать свои обещания. Наступает бла-

Здоровые советы

■ Чтобы не заболела щитовидка, достаточно с детского возраста не выбрасывать косточки из яблока, а мелко их разжевывать и съедать.

■ Чтобы вылечить печень, нужно в течение года, не пропуская ни дня, съедать на завтрак 100 г домашнего творога.

■ Лучший чай для здоровья - из цветков липы.

■ Чтобы избежать инфаркта и инсульта, не выбрасывайте косточки из лимонов. Высушите их, храните в стеклянной баночке, размельчите их в кофемолке и принимайте на кончике ножа по утрам.

■ При внутричерепном давлении поможет барвинок.

■ Стоматит можно вылечить полосканием ротовой полости и горла водным настоем календулы (10 цветков на стакан кипятка).

Яблочно-рисовая диета для очистки сосудов

Стакан риса промыть, залить водой и оставить на ночь. Утром воду слить, рис залить свежей водой и варить до готовности. Если в кастрюле появилась слизь, рис следует еще раз промыть. Готовый рис разделить на 4 порции и съесть их в течение дня. Всякий раз за полчаса перед тем, как есть рис, выпивать по полстакана кипяченой воды. На следующий день съесть 0,5 кг очищенных яблок. В течение последующих дней отдавать предпочтение пище растительного происхождения. Через 3 дня повторить четырехкратный прием отваренного риса с последующим приемом яблок. При необходимости можно повторять такие «рисовые» дни до семи раз с интервалом в 3 дня.

Помните: вываренный рис выводит из организма не только «плохие» соли, но и полезные, например, соли калия. Поэтому во время чистки надо включать в пищу продукты, содержащие калий, - изюм, курагу.

Боль в запястьях

Замечено, что женщины с длинными или накладными ногтями, постоянно работающие на компьютере, часто жалуются на боль в суставах и снижение подвижности пальцев. Все дело в том, что им приходится при каждом ударе неестественно вытягивать пальцы, чтобы коснуться клавиш подушечками. Напряжение накапливается, организм сопротивляется нагрузке, посылая сигналы тревоги, поэтому и возникает боль в запястьях и предплечьях.

Помогите себе

● Если у вас после рабочего дня все валится из рук, у вас хандра и вы еле на ногах стоите от усталости, лягте на пол, предварительно постелив на него коврик, обопритесь ногами о стул так, чтобы они были выше головы, и уже через пару минут вы почувствуете облегчение.

● Если вы ежедневно встаете невыспавшимся и чувствуете себя так, будто на вас всю ночь воду возили, это означает, что вашему организму не хватает магния, калия, а также витаминов С и В. Значит, надо больше потреблять содержащие их продукты.

● Если вам трудно сосредоточиться на работе, имейте под рукой орешки или семечки - они активизируют энергию организма. Кофе в таких случаях лучше заменить апельсиновым или грейпфрутовым соком. Он оказывает аналогичное действие, но полезнее для здоровья. Да и спать лучше будете.

Маленький секрет

Жиры и белки в небольшом количестве можно рекомендовать людям, страдающим заболеваниями желудка и кишечника, в те дни, когда магнитная буря действует в сочетании с полнолунием. Но есть маленький секрет. Например, картофель лучше не отваривать, а запекать, чтобы он сохранил побольше калия, столь живительно действующего на сердце.

Полненькие младенцы развиваются лучше

У новорожденных, которые весят от 3 до 4 кг, лучше развивается интеллект. Дело в том, что женщины, у которых новорожденные слишком мало весят, часто неправильно питались во время беременности, курили или потребляли алкоголь. Как следствие, задерживается не только рост детей, но и их умственное развитие. Таков результат исследования, проведенного в Англии.

Опасные зоны

В доме должно быть все, что облегчает повседневный труд хозяйки. Но именно эти необходимые предметы создают опас-

Целебное рукоделие

Давно подмечено, что занятия рукоделием укрепляют и даже восстанавливают здоровье человека.

● Шитье лечит бронх

В воскресенье возможны приятные новости.

ДЕВА

Не перегружайте себя сверхурочной работой. Вы сейчас можете оказаться перед выбором. Но какой бы путь вы не выбрали, любая дорога приведет вас к намеченной цели. В принципе вас ожидает достаточно благополучная неделя. В среду будет конструктивным разговор с начальством: вас услышат и оценят по достоинству. Командировки, поездки и путешествия будут удачными в среду. Выходные желательно провести в кругу близких людей.

ВЕСЫ

На этой неделе одним из важных испытаний будет умение сдерживать свои обещания. Наступает благоприятный период для реализации планов. Удачно будут проходить встречи и переговоры. Однако посвящать все время работе тоже нежелательно. Дальние поездки, которые вы намечали, осуществятся. От слишком заманчивых, авантюрных предложений лучше поостеречься.

СКОРПИОН

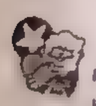
Неделя может вас порадовать не только интересными знакомствами, но и теплыми встречами со старыми друзьями. Вы можете оказаться в эпицентре разнообразных событий, к счастью, - преимущественно радостных. Идеи, которые озарят вас в среду, сохраните пока в тайне: еще не пришло время для их реализации. В пятницу ваша интуиция будет настолько сильна, что вы сможете обойтись без умозаключений

СТРЕЛЕЦ

Проявите мудрость - и ваша слабость обернется силой. В четверг многое может легко удаваться, но ничем важным и серьезным все же лучше не заниматься. В пятницу постарайтесь сконцентрироваться и не разбрасываться по мелочам. В этот день может обостриться интуиция. Суббота благоприятна для дел, которые можно быстро закончить. Воскресенье - хороший день для благоустройства дома или квартиры

КОЗЕРОГ

В среду любая информация будет так или иначе полезна для вас. В этот день вам потребуется обдумать полученные предложения и создать необходимую платформу для продвижения вперед. Даже самые амбициозные планы в четверг найдут твердую поддержку влиятельных лиц и начальства. Однако уже в пятницу лучше ограничиться только рутинными делами. В выходные дни внимательнее отнеситесь к своему самочувствию



ВОДОЛЕЙ

Повседневные дела будут ладиться, творческие начинания увенчаются успехом. Появится возможность повысить профессиональные знания. Внимательно отнеситесь к бизнесу. Есть возможность сделать рывок в своей профессии. В выходные займитесь домом, хозяйством, детьми. Все это потребует, как ни странно, более внимательного отношения к себе. Старайтесь избегать резких споров с партнерами по работе.

РЫБЫ

Вас могут озадачить и даже огорчить проблемы в профессиональной сфере. Выбор, который придется сделать, может изменить вашу дальнейшую судьбу. Понадобится совет коллег по работе или близких друзей. У вас будет много творческих идей и замыслов. Обидчивость только повредит, поэтому услышьте оппонентов и не упустите важной информации. Может быть, появится возможность заграничной поездки.

да магнитная буря действует в сочетании с полнолунием. Но есть маленький секрет. Например, картофель лучше не отваривать, а запекать, чтобы он сохранил побольше калия, столь живительно действующего на сердце.

курили или потребляли алкоголь. Как следствие, задерживается не только рост детей, но и их умственное развитие. Таков результат исследования, проведенного в Англии.

вает аналогичное действие, но полезнее для здоровья. Да и спать лучше будете.

Опасные зоны

В доме должно быть все, что облегчает повседневный труд хозяйки. Но именно эти необходимые предметы создают электромагнитное поле квартиры. В среднем электрическое поле жилого дома составляет 1-10 Вт/м. Существуют очаги, где этот показатель завышен. И, чтобы лишний раз не облучать свой организм, надо знать, что:

- холодильники, оснащенные системой «No frost», создают повышенный электромагнитный фон на расстоянии до 1,5 м от дверцы;
- занимаясь приготовлением обеда на электрической плите, нельзя стоять к ней вплотную. Постарайтесь находиться от нее на расстоянии не менее 30 см;
- абсолютно безопасное расстояние от работающей микроволновой печи - 1,5 м;
- у утюгов в режиме нагрева повышенный фон излучения находится в 25 см от ручки;
- лучше не подходить к включенной стиральной машине ближе, чем на 1 м;
- смотреть телевизор надо на расстоянии 2 м.

Сердишься? Значит, заболеешь

Склонность легко владать в состояние сильного гнева не только не украшает человека, но и предупреждает о серьезной опасности и неполадках с сердцем. Такие люди в 3 раза чаще становятся жертвами сердечных приступов и инфарктов.

Исследование проводилось среди тринадцати тысяч взрослых в течение шести лет. Причем интервьюирование всех участников проводилось до возникновения проблем с сердцем. Полученные результаты доказывают, что эмоции, подобные гневу или вызываемые стрессом, имеют самое прямое отношение к опасности возникновения заболеваний сердца.

Менять работу вредно

Потеря рабочего места оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Это сказывается в течение последующих 2 лет, даже если новая работа появляется быстро. Исследователи, наблюдавшие за 756 уволенными, обнаружили, что они подвержены депрессии и психосоматическим заболеваниям и им необходима специальная психологическая поддержка.

Целебное рукоделие

Давно подмечено, что занятия рукоделием укрепляют и даже восстанавливают здоровье человека.

- Шитье лечит болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижает артериальное давление, предотвращает нервные срывы.
- Шитье предметов интерьера облегчает головные боли, улучшает обмен веществ.
- Шитье мягких игрушек успокаивает нервную систему, ослабляет аллергические реакции, способствует нормализации работы органов пищеварения.
- Вязание на спицах облегчает головную и зубную боль, помогает выходу из депрессии, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.
- Вязание крючком успокаивает нервную систему, разрабатывает суставы кистей, улучшает самочувствие при атеросклерозе.
- Плетение кружев на коклюшках уменьшает шум в ушах, повышает тонус организма, препятствует старению человека.
- Игольное кружево снижает раздражительность, улучшает координацию движения, помогает при болезнях органов дыхания.
- Макраме облегчает состояние при различных болях, гормональных нарушениях.
- Вышивание помогает восстановить душевное равновесие, снимает нервное переутомление, воспаление суставов.
- Резьба по дереву помогает при аллергическом дерматите, гипотонии.
- Лозоплетение хорошо воздействует при полиартрите, упадке сил, депрессии.

БАЛАКОВСКИЕ Вести

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

не более 20 слов

ПРОДАЮ
КУПЛЮ
МЕНЯЮ
ДРУГОЕ

нужное отметить

Ваш адрес или телефон

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г.Балаково, ул.Гагарина, 42 а.

Купоны принимаются в киосках «Роспечать» и отделах «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс», 1 этаж, промзал; маг. «Русь»).

НАША РЕКЛАМА ВАШЕГО ТОВАРА! Тел. 44-22-54 с 9.00 до 17.00

ЗВЕЗДНЫЕ СПЛЕТНИ

Наоми Кэмпбелл моет тарелки за бомжами

К 200 часам общественных работ модель приговорил британский суд.

Скандальная супермодель Наоми Кэмпбелл, известная своим неуравновешенным характером, приступила к работе в лондонском приюте для бездомных. В обязанности темнокожей красавицы входит уборка кухни, мойка посуды и приведение в порядок документов благотворительного учреждения Столь необычное занятие одна из самых высокооплачиваемых моделей выбрала не по доброте душевной, а по приговору суда

В июне этого года Наоми устроила скандал на борту самолета британских авиалиний. «Черная пантера» взбесилась, узнав, что работники аэропорта потеряли ее багаж. Звезда мирового подиума не только закатила истерику, но и пару раз стукнула прибежавших на шум полицейских. В итоге стражи порядка, которых красавица ко всему прочему обозвала расистами, вывели 38-летнюю Кэмпбелл из самолета в наручниках. За хулиганское поведение, сопротивление при аресте, а также за оскорбление должностных лиц суд приговорил Наоми к 200 часам общественных работ.

Это не первый случай столкновения красавицы с правоохранительными органами: год назад Кэмпбелл пришлось пять дней мыть полы в гараже для мусоровозов. К таким общественным работам ее приговорил окружной суд Манхэттена за нападение на горничную. Кроме того, супермодель обязали посещать специальные курсы для людей, подверженных внезапным вспышкам агрессии. Похоже, лечение Наоми так и не помогло.

Фото на память

На Трафальгарской площади в Лондоне фотографы запечатлели до крайности странную пару.

На презентации очередного издания Книги рекордов Гиннеса вместе позировали самый маленький человек в мире Хэ Пинпин из Китая и обладательница самых длинных ног - Светлана Панкратова из Волгограда.

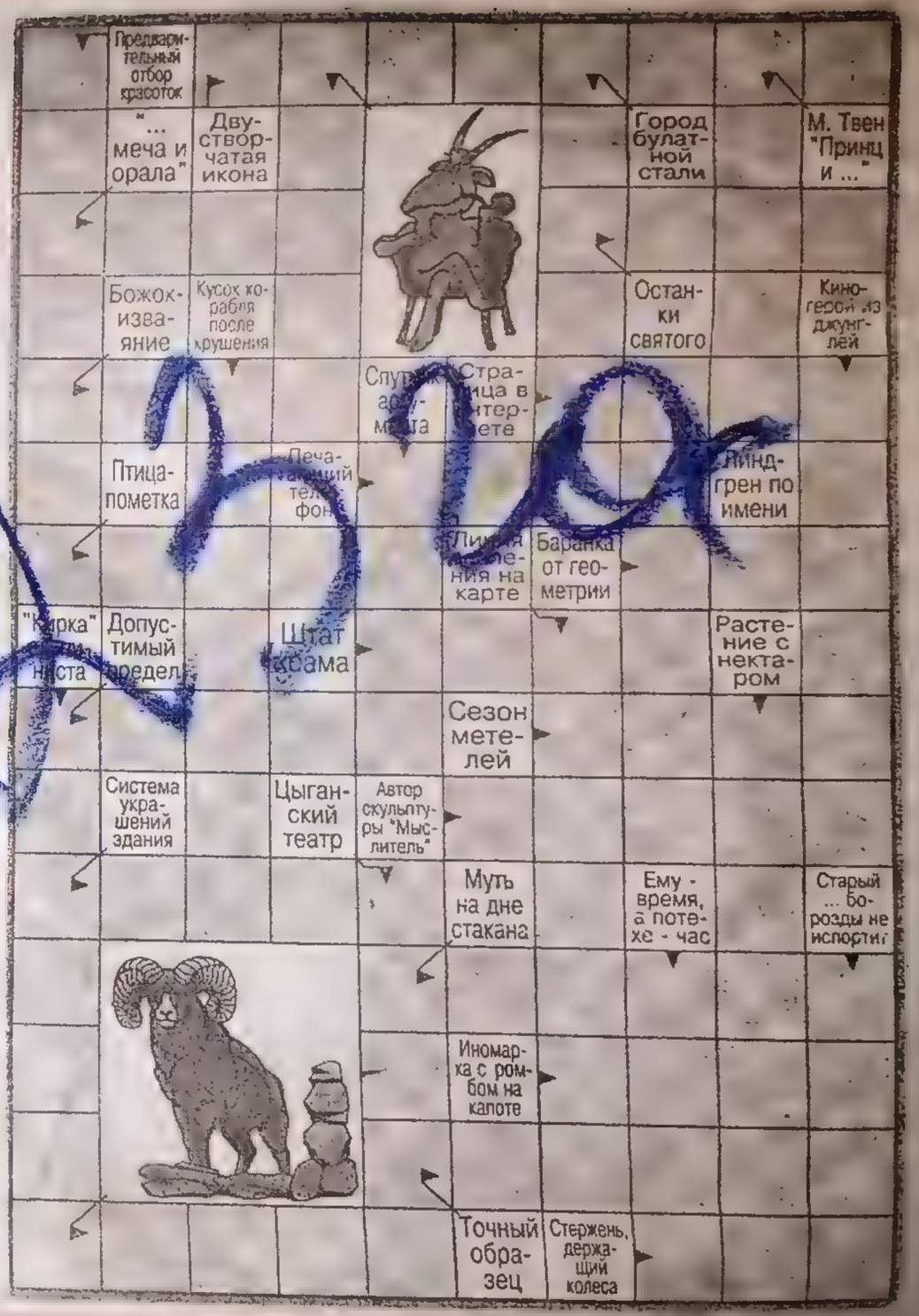
Рост Хэ Пинпина составляет всего 73 сантиметра, но он уже полгода встречается с женщиной нормального роста, по которой очень скучает. Длина ног Светланы Панкратовой достигает 132 сантиметров при росте 196 сантиметров. Будучи российской гражданкой, она уже долгое время проживает в Испании в курортном районе Коста-дель-Соль вместе со своим бойфрендом и занимается торговлей недвижимостью.

Из нового издания книги рекордов можно узнать, что старейшей из живущих людей теперь считается 114-летняя Эдна Паркер из США, что наибольшее количество запросов в интернете касается Бритни Спирс, что крупнейшая подводная пресс-конференция собрала 61 журналиста, что возраст самой старой ДНК в мире составляет 800 тысяч лет и что самыми влиятельными актерами мира признаны Анджелина Джоли и Брэд Питт.

Кобыла Пегги пьет как лошадь

Англичанка Джеки Грей была в шоке, узнав, что один из постоянных клиентов паба, который она недавно купила, - лошадь. «Меня предупреждали, только я ре-

не одна, а с хозяином, Питером Доланом, который и «озвучивает» пожелания клиентки. Он купил кобылу Пегги шесть лет назад и тоже был изумлен: «Я вошел в заведение, оставив ее у ворот, а она по-

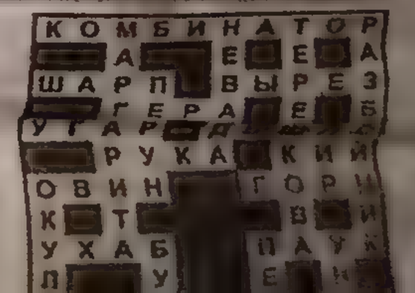


ЭТО ЛЮБОПЫТНО

Чемпионом по поцелуям считается американец Альфред Вулфман. Во время проходившего в сентябре 1990 года Миннесотского фестиваля возрождения он перецеловал за 8 часов 8001 человека. В среднем поцелуй длился 3,6 секунды.

Самая длинная борода принадлежала нор-

Ответы на кроссворд из № 74



...гражданкой, она уже долгое время проживает в Испании в курортном районе Коста-дель-Соль

...влиятельными актерами мира признаны Анджелина Джоли и Брэд Питт.

обра-зец	держащий колеса	

Кобыла Пегги пьет как лошадь

Англичанка Джеки Грей была в шоке, узнав, что один из постоянных клиентов паба, который она недавно купила, - лошадь. «Меня предупреждали, только я решила, что это шутка, - делится впечатлениями Джеки. - Но недавно был теплый день, дверь паба была открыта, и в нее вошла лошадь! Она выпила пинту пива и закусила чипсами с луком!» Лошадь была не одна, а с хозяином, Питером Доланом, который и «озвучивает» пожелания клиентки. Он купил кобылу Пегги шесть лет назад и тоже был изумлен. «Я вошел в заведение, оставив ее у ворот, а она пошла за мной! Теперь к ее поведению все привыкли. Хотя Пегги и выпивает, она ведет себя в пабе не как слон в посудной лавке, а как настоящая леди!»

ЭТО ЛЮБОПЫТНО

Чемпионом по поцелуям считается американец Альфред Вулфман. Во время проходившего в сентябре 1990 года Миннесотского фестиваля возрождения он перецеловал за 8 часов 8001 человека. В среднем поцелуй длился 3,6 секунды.

Самая длинная борода принадлежала норвежцу Гансу Н. Лэнгсету (1846-1927). Когда ее измерили в день похорон, длина составляла 5,33 метра.

Ответы на кроссворд из № 74

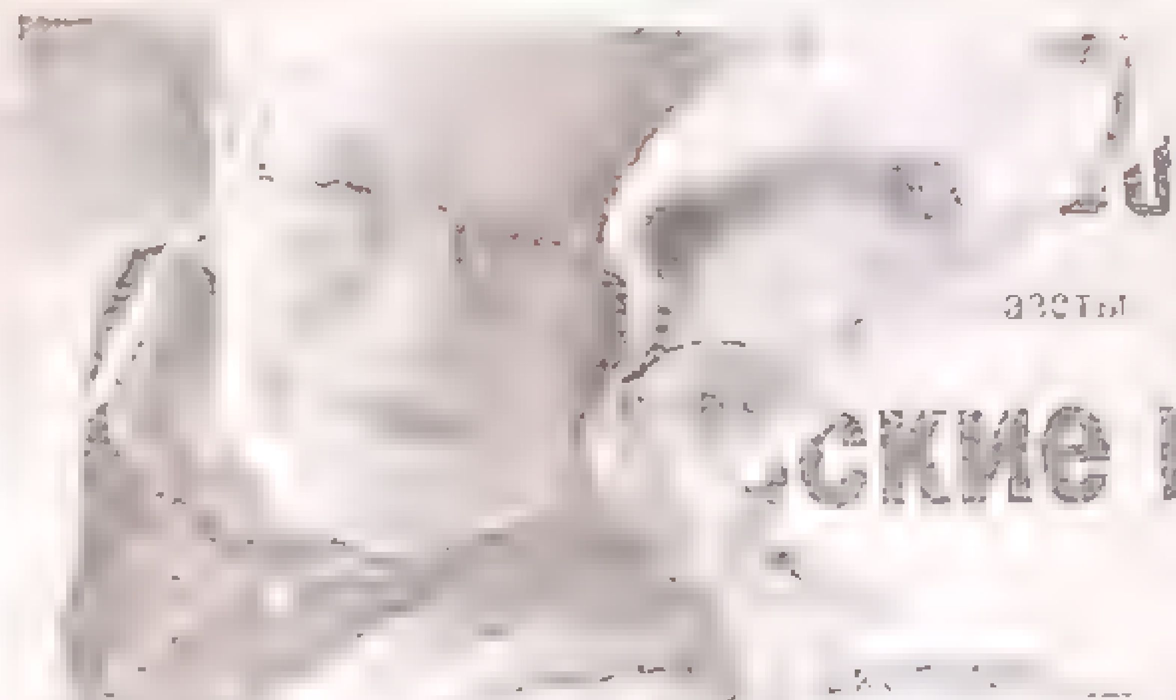
К	О	М	Б	И	Н	А	Т	О	Р
		А			Е		Е		А
Ш	А	Р	П		В	Ы	Р	Е	З
		Г	Е	Р	А		Е		Б
У	Г	А	Р		Д	Ы	Ш	Л	О
		Р	У	К	А		К	И	Й
О	В	И	Н			Г	О	Р	Н
К		Т					В		И
У	Х	А	Б			П	А	У	К
Л			У			Е		Н	
И	Б	С	Е	Н		Р	О	Т	А
С		П	Р	Е	Д	Е	Л		Ф
Т	И	Р		Р		К	И	В	И
		У		П	Л	А	Ф	О	Н
Б	О	Т	В	А		Т	А	Р	А

ЛЕЧИМСЯ ДОМА

ВАШ верный друг АЛМАГ

Я страдаю артрозом тазобедренного сустава. Слышала по радио про аппарат АЛМАГ. Хотелось бы узнать об аппарате поподробнее.

С уважением, Прохорова Л.В.



АЛМАГ - это малогабаритный аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Показания к применению АЛМАГа: болезни опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, артрит, бурсит, последствия травм), сосудистые заболевания конечностей (варикоз, тромбофлебит), гипертония, язвенная болезнь желудка.

Магнитные импульсы АЛМАГа воздействуя на больное место, а точнее на мельчайшие его сосуды - капилляры, усиливают местное кровообращение, ускоряют обмен веществ, активизируют восстановительные процессы.

В результате улучшается состояние тканей и органов, а затем и общее самочувствие человека: исчезает болезненность и отечность, снимается воспаление. АЛМАГ ... и прост в применении, его четыре лечебных индуктора легко обернуть вокруг больной руки или ноги, ... можно лечь спиной. АЛМАГом удобно лечиться дома, без посторонней помощи. АЛМАГ освободит Вас от походов в поликлиники и больницы, сделает Ваше лечение максимально комфортным без отрыва от работы или отдыха. Пользоваться им могут все члены семьи в течение долгого времени (срок службы аппарата при интенсивном использовании не менее 5 лет).

Внимание!!! Приобрести аппараты по заводской цене и проконсультироваться со специалистом завода Вы можете на выставке-продаже в г. Балаково

10 и 11 октября в "Аптеке № 185" по адресу: ул. Ленина, д. 120 с 10 до 18 часов.

Тел. для справок в Рязани: (4912) 29-86-99.

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, тел. (4912) 29-86-99. ЕЛАМЕД

Тел. горячей линии: 8-800-200-01-13. www.elamed.com

Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

лицензия № 99-03-000005 от 28 сентября 2004 г.

ПРИКОЛИСЬ!

Вчера папа пришёл домой пьяный. Весь Ватикан был в шоке.

Едет мужик на машине, и вдруг она глохнет. Открывает капот - ничего понять не может. Вдруг из кустов высовывается лошадь и говорит мужику: «Ты ремень генератора посмотри!» Мужик посмотрел - и вправду ремень. Смотрит на лошадь, та ему: «Сними галстук и вместо ремня сделай, так доедешь до мастерской». Мужик все сделал, как сказала лошадь. Доезжает до сервиса, выходит весь в шоке. Мастер спрашивает:

- Что, мужик, лошадь?
- Ага.
- Поди про ремень генератора что-то втирала?!
- Ага!
- Да ни фига она в генераторах не понимает!!!

Уважаемые сограждане, слово ПОСТ на будке с милиционером указывает на рабочее место слуги народа и не имеет ничего общего с христианской традицией воздержания от водки, денег и прочих удовольствий.

Поймал немой золотую рыбку. Та говорит ему:

- Отпусти, любое желание исполню!

Мужик в ответ чертит в воздухе ромб и высовывает язык.

Рыбка:

- Мороженое?

Мужик мычит, вращает головой и опять чертит ромб и высовывает язык.

Рыбка:

- Может, денег?

Мужик опять мычит, вращает головой и опять чертит ромб и высовывает язык.

Рыбка:

- «Рено» в лизинг, что ль?

Реклама.

- Смотрите, к ней прикованы все взгляды! Она принимает натуральный препарат на основе редьки и гороха и резко, с треском, худеет прямо у всех на глазах!

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство печати и информационных отношений Саратовской области, администрация Балаковского муниципального образования

Главный редактор Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Подписной индекс 53732

Телефоны: редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54.

E-mail: balvesti@balakovo.san.ru

www.saratov-media.ru

Св-во о регистрации СМИ. ПИ №ФС8-0143 от 28.07.05г. выдано Средневолжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Выходит 2 раза в неделю (среда и четверг)

Оригинал-макет изготовлен в редакции.

Издатель МУП «ИЦ «Балаковские вести» Адрес: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а

Отпечатана офсетным способом в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-40-33

Цена свободная

Заказ 5130

Тираж 7500 экз.

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком R, публикуются на правах рекламы

Подписано в печать 7.10.2008 г. по графику в 16.00, фактически в 15.30

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№43, октябрь 2001 года

ВРАЧ СКАЗАЛ: «ФЛЕБИТ»

Флебит правильнее называть тромбофлебитом. Тромб - это кровяной сгусток, который является главной опасностью при этом заболевании. Существуют два основных вида флебита: тромбофлебит глубоких вен (это более опасное состояние) и поверхностный флебит.

Тромбофлебит глубоких вен опасен тем, что если тромб оторвется и будет передвигаться по кровеносной системе, то будет иметь прямой доступ в легкие. При этом заболевании обычно требуется госпитализация и лечение антикоагулятами. Однако закупорка поверхностных вен, которая происходит при флебите, не имеет тенденции к отрыву тромба.

По этой причине рекомендации, которые здесь предлагаются, предназначены только для людей, у которых диагностирован поверхностный флебит.

Бросьте противозачаточные таблетки. Частота тромбофлебитов глубоких вен у тех, кто принимает эти таблетки, в 3-4 раза выше, чем у тех, кто обходится без них.

Поверхностный флебит можно лечить, придавая ноге **возвышенное положение** и прикладывая влажное. Отдых с поднятой до 15-20 см выше уровня сердца ногой способствует скорому излечению.

Воспаление при поверхностном флебите обычно проходит через 7-10 дней, хотя для полного стихания потребуется от 3 до 6 недель.

Некоторые исследователи утверждают, что свойство аспирина разжижать кровь может помочь уменьшению флебита, предотвращая быстрое образование сгустков у лиц, склонных к этому заболеванию. Но хотя такая простая рекомендация звучит соблазнительно, некоторые врачи осторожны в оценке ее эффективности, поэтому **не занимайтесь самолечением аспирином.** Это медицинское лечение: сначала обратитесь к врачу.

Ходите пешком вместо того, чтобы ездить. Это предотвратит замедление циркуляции крови в результате неподвижного сидения в течение долгого времени, которое может привести к образованию сгустка. Единственный способ предотвратить застой крови при варикозных венах - это ходить

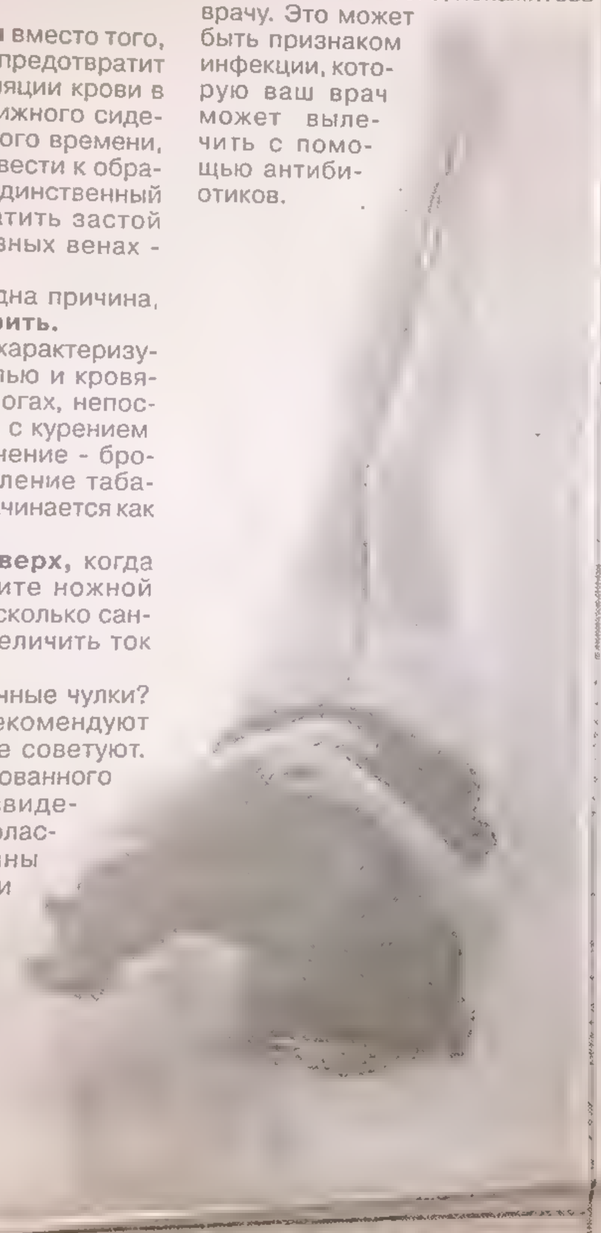
Флебит - еще одна причина, чтобы **бросить курить.**

Болезнь Бурже, характеризующаяся острой болью и кровяными сгустками в ногах, непосредственно связана с курением И единственное лечение - бросить любое потребление табака. Болезнь Бурже начинается как флебит.

Кладите ноги вверх, когда ложитесь. Поднимите ножной конец кровати на несколько сантиметров, чтобы увеличить ток крови через вены.

Носить ли эластичные чулки? Некоторые врачи рекомендуют носить, но другие не советуют. Хотя нет документированного доказательства, свидетельствующего, что эластичные чулки полезны для профилактики флебита, похоже, что они ослабляют боль и улучшают самочувствие у некоторых больных. Какой же самый хороший совет? ***Носите эластичные чулки,*** **только если вы в них хорошо себя чувствуете.**

Если симптомы флебита - боль, краснота, болезненность, зуд и отек - сопровождаются повышенной температурой и эти симптомы не проходят через неделю или около того, покажитесь врачу. Это может быть признаком инфекции, которую ваш врач может вылечить с помощью антибиотиков.



НЕТ РОДИНКИ - НЕТ ОПАСНОСТИ

После возвращения из турпоездки я обнаружила на шее большую родинку, которой раньше не было. Скажите, это опасно?

Л. ТОЛМАЧЕВА, Москва.

Ответить на этот вопрос мы попросили профессора онкологии, доктора медицинских наук Леонида Даниловича ОСТРОВЦЕВА.

- В связи с истончением озонового слоя в атмосфере на землю стало проникать много ультрафиолетовых лучей, которые вредны для белых людей. Отмечается рост заболеваний раком кожи - меланомой.

- Леонид Данилович, вы не советуете жителям средних широт ехать на отдых к южным морям?

- Ехать можно, но лежать подолгу под прямыми солнечными лучами не стоит. После купания оботритесь полотенцем и уходите в тень. Этим вы обезопасите себя, а загар будет более ровным.

- Каковы первые признаки меланомы?

- 70-80% меланом возникает из родинок, которые часто травмируются одеждой или мочалкой, что вызывает перерождение доброкачественной родинки в злокачественную. Перерождение в меланому может занимать несколько месяцев. В этот период отмечается: быстрый рост родинки и ее уплотнение; усиление или, наоборот, уменьшение пигментации; краснота вокруг; зуд, жжение или покалывание; появление трещин, кровоточивость. В этих случаях нужно немедленно обратиться к врачу-онкологу.

- Леонид Данилович, наверняка после вашего выступления в газете кто-то из читателей подойдет к зеркалу для самоосмотра и что-нибудь да найдет. Ведь почти у всех есть родинки, которые

- Удаление доброкачественной родинки совершенно безвредно. Нет родинки - нет и опасности.

Врач экономно удаляет такую родинку хирургическим способом, а после, чтобы развеять все сомнения, отправляет ее на гистологическое исследование.

- Кто чаще подвержен заболеванию меланомой?

- Меламона кожи наблюдается в любом возрасте, но чаще у 30-50-летних. Мужчины и женщины болеют одинаково часто. Но у женщин преимущественно поражается кожа головы, шеи и ног, у мужчин - туловище и руки.

Меланома опасна своим быстрым ростом, метастазами в близлежащие лимфатические узлы и отдаленные органы - легкие, печень, кости, сердце, желудок, головной мозг. Но при начальной стадии, когда опухоль находится в верхнем эпидермальном слое кожи, возможно полное излечение заболевания.

КОГДА АНАЛЬГИН НЕ ПОМОЖЕТ

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

...ирина разжижать кровь может помочь уменьшению флебита, предотвращая быстрое образование сгустков у лиц...

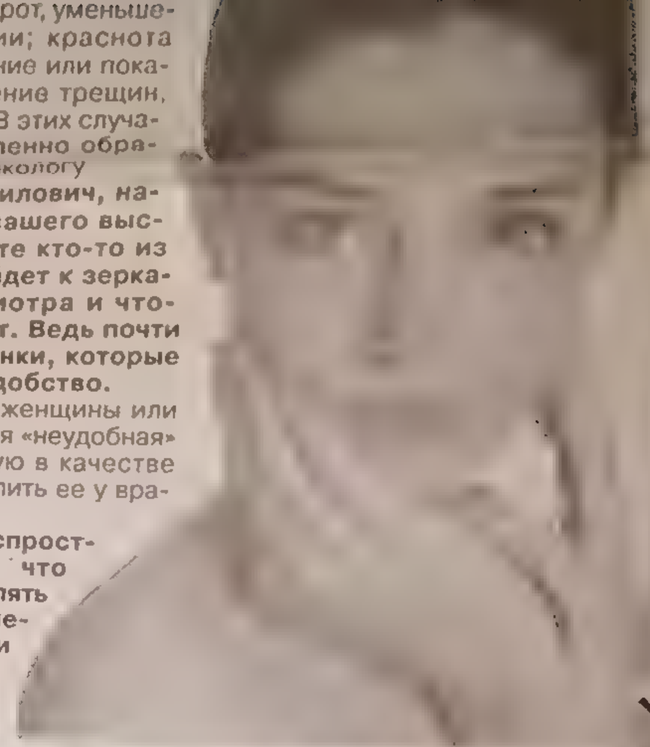
...больных. Какой же самый хороший совет? **Носите эластичные чулки,**

...ление или, наоборот, уменьшение пигментации; краснота вокруг; зуд, жжение или покалывание; появление трещин, кровоточивость. В этих случаях нужно немедленно обратиться к врачу-онкологу

- Леонид Данилович, наверняка после вашего выступления в газете кто-то из читателей подойдет к зеркалу для самоосмотра и что-нибудь да найдет. Ведь почти у всех есть родинки, которые доставляют неудобство.

- Если на теле женщины или мужчины есть такая «неудобная» родинка, я советую в качестве профилактики удалить ее у врача- онколога.

- В народе распространено мнение, что «трогать», т.е. удалять некрасивые или неудобные родинки еще опаснее. Вы с этим не согласны?



КОГДА АНАЛЬГИН НЕ ПОМОЖЕТ

Кластерная головная боль (синдром Хортона) - это такая головная боль, которая проявляется серией приступов боли в ограниченный период времени (от 2 недель до 3 месяцев) с последующей длительной ремиссией (несколько месяцев и даже лет). Приступы возникают 1-3 раза в сутки, один из них обязательно развивается в ночное время, пробуждая больного от сна. Обычно приступы возникают в определенные часы. Отсюда еще одно название заболевания - «будильниковая головная боль».

Основные проявления болезни: приступы жесточайших односторонних болей, которые у больного (а болеют в основном мужчины) всегда проявляются на одной и той же стороне. Боль локализуется в глазном яблоке (больным кажется, что у них вырывают глаз), глазнице, виске, щеке. Она иногда иррадиирует в ухо, челюсти, затылок, редко - в плечо. Боль бывает очень сильной, иногда пульсирующей или жгучей, может быть колющей, сверлящей, режущей; человек из-за боли не может найти себе места.

Возникает боль внезапно и быстро достигает максимальной интенсивности (в течение 5-10 мин.).

При кластерной головной боли прием анальгетиков неэффективен, малоэффективны и наркотические анальгетики. Наилучший результат для прекращения приступа дают вдыхание кислорода и подкожное введение имиграна (суматриптана).

Остеохондроз - «изношенный» позвоночник

Позвоночник - главная ось человеческого организма. Позвоночник состоит из позвонков, между которыми расположены хрящи - диски и суставы. Позвонки соединены и окружены мощными мышцами и связками. Все эти отдельные элементы спины представляют собой единый комплекс. Даже незначительное нарушение одного из них может вызвать боль в спине.

Причины

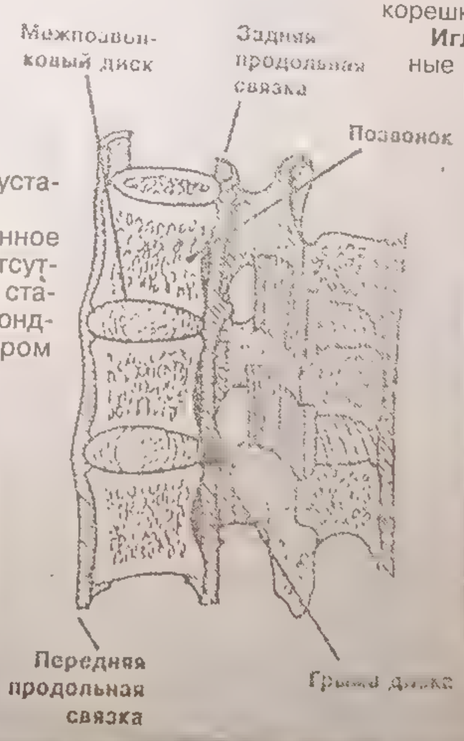
- Поднятие избыточных тяжестей.
- Монотонный физический труд.
- Выполнение работы в вынужденном положении.
- Травмы позвоночника.
- Хронические очаги инфекции в организме.

Следствием этого может быть разрушение дисков, воспаление в суставах, растяжение связок, ослабление или спазмы мышц.

Остеохондроз позвоночника - это возрастное изменение, связанное прежде всего со слабостью мышечной функции. Вялость мышц от отсутствия силовых нагрузок или их перенапряжение от продолжительных статических нагрузок ведет к нарушению формы позвоночника. Остеохондроз - самая частая причина радикулита - заболевания, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга.

ВНИМАНИЕ!

Причина остеохондроза - не отложение солей, как многие считают. Поэтому не мучьте себя бессолевыми диетами, ведь недостаток соли может нанести вред так же, как и избыток.



Лечение

Лечение направлено на устранение боли и предупреждение перехода процесса в хроническую стадию. Предпочтительно комплексное лечение по индивидуальному плану, составленному врачом.

Медикаментозное: анальгетики - для снятия боли, нестероидные препараты - устраняют воспаление и отек в суставах и спинномозговых корешках, миорелаксанты - расслабляют спазмированные мышцы.

Иглорефлексотерапия: воздействие на биологически активные точки.

Мануальная терапия: лечение руками.

Физиотерапия: магнитное, лазерное, ультразвуковое воздействие.

Кинезитерапия: лечение движением.

Гимнастика при остеохондрозе показана в любом возрасте.

Важно

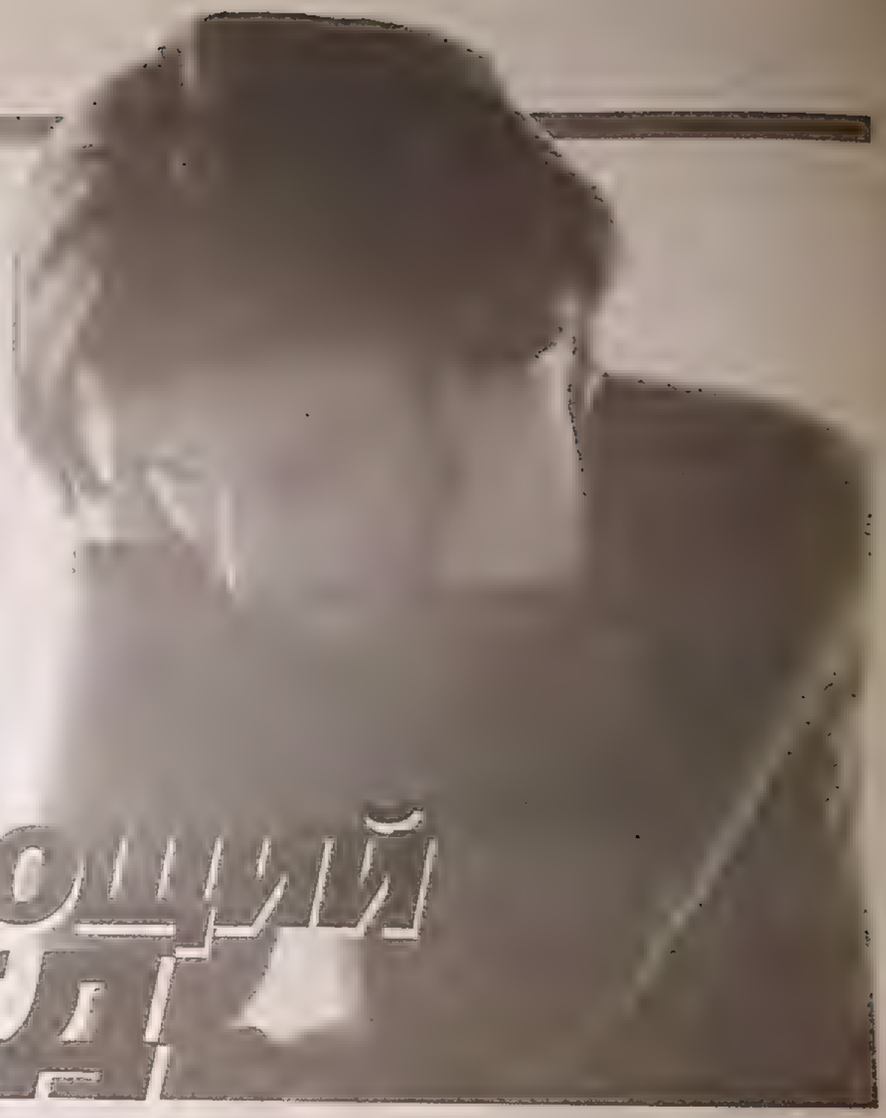
Необходимо учитывать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. В основном программа оздоровления строится на растяжках (для снятия мышечных блоков) и силовых упражнениях для формирования мышечного корсета. Но иногда встречаются люди с чрезмерной подвижностью суставов, и упражнения на гибкость должны использоваться очень осторожно, чтобы не «разболтать» суставы еще сильнее.

В упражнениях на гибкость нужно учитывать возраст, чтобы не нарушить устойчивость позвоночника.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№43, октябрь 2001 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

НЕЗАЖИВАЮЩИЙ СЛЕД



Хронический панкреатит встречается в практике чаще, чем острый. Объяснить это можно тем, что каждый приступ острого панкреатита оставляет в поджелудочной железе своего рода незаживающий след: сужение и рубцовые искривления панкреатических протоков, образовавшиеся в них камни, возникшие в толще железы кисты.

Однако причиной хронического панкреатита могут стать и различные инфекции, интоксикации, особенно алкогольные, нарушения обмена веществ, травмы, венозный застой крови и даже неполноценное питание. «Повинны» в его возникновении и патологии, например, хроническая язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчевыводящих путей, в частности гепатит, цирроз печени, холецистит и особенно - желчно-каменная болезнь. Наконец, развитие его может быть спровоцировано изменением физиологических условий желчевыделения после операции на желчных путях или желудке.

Клиническая картина хронического панкреатита столь многолика, что субъективные проявления его нередко напоминают другие хронические желудочно-кишечные заболевания. Прежде всего это болевые ощущения в верхней части живота и диспепсические явления (тошнота, рвота, изжога и т.п.), особенно часто встречающиеся при тяжелом течении недуга и связанные с расстройством пищеварения. Многие больные жалуются в таких ситуациях на потерю аппетита, срыгивание, изжогу, отвращение к жирной пище. И что характерно, нередко после непродолжительного голодания эти ощущения полностью или частично проходят.

Болевое ощущение - первый сигнал начинающегося недуга. Для панкреатической боли характерно распространение справа налево. Она отдает в спину, усиливается, когда больной лежит на спине, и ослабевает, если сесть и немного наклониться вперед. Иногда боль распространяется на область сердца, симулируя стенокардию, а порой напоминает приступ радикулита. Интенсивность и характер болей при этом различны: среди них можно различить давящие, ноющие, распирающие. Они могут появиться сразу после приема пищи, особенно жирной или острой.

Легкая форма хронического панкреатита сопровождается редкими - одним-двумя в год - обострениями, вызванными обычно несоблюдением диеты. Причиной более серьезных обострений могут стать инфекционные заболевания - грипп, ангина, болезни желчных путей. При средней и тяжелой формах недуга обострения более часты - четыре-пять и более в год. Приступы становятся длительнее - от одних до нескольких суток. При этом к болям прибавляются рвота, понос, нередко ведущие к истощению организма.

Наиболее ценную диагностическую информацию дают ультразвуковая эхолокация, радиоизотопное сканирование, компьютерная томография, рентгенологический и некоторые другие методы исследования. При своевременно начатом медикаментозном лечении состояние пациентов улучшается уже через две-три недели. Однако больные должны постоянно помнить, что поджелудочная железа любит покой, и резкие движения, излишнее физическое напряжение нежелательны. При тяжелой форме панкреатита противопоказаны даже умеренные физические нагрузки.

Чтобы лечение было результативным, необходимо в первую очередь устранить причины, давшие толчок болезни, создать наиболее благоприятные для организма условия и позаботиться о правильном питании. Оно должно быть пяти-шестиразовым, состоять из легко усваиваемых продуктов, мало возбуждающих панкреатическую секрецию и богатых витаминами, пища должна приниматься небольшими порциями. Из меню исключаются маринады, жирная, жареная и острая пища, крепкие бульоны. Не может быть и речи об алкогольных напитках. Из продуктов, содержащих углеводы, рекомендуются мед, сахар, сладкие фрукты, вареный картофель, гречка, овсянка и белый хлеб. Из белков - творог (домашний), нежирные сорта мяса и рыбы, в небольшом количестве - сливочное масло.

И последнее: при лечении хронического панкреатита весьма важна терапия сопутствующих заболеваний.

© «Помоги себе сам».

ВРЕД И ПОЛЬЗА АСПИРИНА

Аспирин - давно проверенное средство, дающее хороший эффект при ряде заболеваний. Но он требует к себе осторожного отношения. Ни в коем случае не лечите грипп аспирином. Он способствует кровоточивости, а ведь при гриппе кровь и так разжижена. При других же простуд-

7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

Часто вы небрежно забрасываете какую-нибудь таблетку в рот или проглатываете ложку того или иного эликсира, не думая о том, что это может быть опасно для здоровья, если вы не соблюдаете некоторых основных правил.

1. **Сообщайте врачу о не-**

фабричной упаковке) и покажите врачу.

4. **Если вас направили на лабораторные анализы,** сообщите врачу о всех медикаментах, включая пищевые добавки, которые вы принимаете. Они могут повлиять на результаты некоторых анализов.

5. **Не пейте спиртные напитки во время приема ле-**

эффективными. Существуют, однако, некоторые ситуации, когда для того чтобы обеспечить устойчивый эффект, требуется лекарство конкретной торговой марки. Это особенно важно в случае сердечных или легочных препаратов, а также при гормональных нарушения

Аспирин - давно проверенное средство, дающее хороший эффект при ряде заболеваний. Но он требует к себе осторожного отношения. Ни в коем случае не лечите грипп аспирином. Он способствует кровоточивости, а ведь при гриппе кровь и так разжижается. При других же простудных заболеваниях аспирин принимать можно.

Аспирин - хорошее лекарство при ревматических заболеваниях. В последние годы медики многих стран пришли к единому мнению, что аспирин препятствует прогрессированию ишемической болезни сердца, а значит, и развитию инфарктов.

Людям, страдающим ишемической болезнью сердца, рекомендовано ежедневно принимать (в течение жизни) по 1/4 - 1/3 таблетки аспирина

7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

Часто вы небрежно забрасываете какую-нибудь таблетку в рот или проглатываете ложку того или иного эликсира, не думая о том, что это может быть опасно для здоровья, если вы не соблюдаете некоторых основных правил.

1. **Сообщайте врачу о нежелательных реакциях,** особенно о неожиданных побочных эффектах. Не все люди реагируют на лекарства одинаково.

2. Если на протяжении 24 часов вы принимаете два или более разных лекарств, они могут взаимодействовать между собой, создавая нежелательный эффект. Поэтому сообщите врачу о всех лекарствах, которые вы принимаете. **Одно лекарство может ускорять или замедлять действие другого.** Если вы не знаете, какие препараты принимаете, принесите их (в фабричной упаковке) и покажите врачу.

3. **Спросите фармацевта о взаимодействии лекарства и пищи.** Некоторые виды продуктов могут повлиять на скорость воздействия лекарства или вообще нейтрализовать его. Некоторые сочетания могут вызвать даже более опасные последствия. Например, если ингибиторы МАО (отпускаемые по рецепту лекарства для лечения депрессии) принимать с сыром и другими продуктами, содержащими гирамин, может опасно повыситься кровяное давление.

4. **Если вас направили на лабораторные анализы,** сообщите врачу о всех медикаментах, включая пищевые добавки, которые вы принимаете. Они могут повлиять на результаты некоторых анализов.

5. **Не пейте спиртные напитки во время приема лекарств,** если вы не знаете, каков может быть эффект. Регулярное потребление алкоголя может ускорить метаболизм некоторых лекарственных средств, снижая их эффективность. Если в системе пищеварения присутствует алкоголь, прием некоторых лекарств, например седативных, может быть смертельно опасен.

6. Всегда спрашивайте врача, **можно ли использовать дженерик.** Дженерики обычно дешевле, чем их фирменные аналоги, и могут быть столь же эффективными. Существуют, однако, некоторые ситуации, когда для того чтобы обеспечить устойчивый эффект, требуется лекарство конкретной торговой марки. Это особенно важно в случае сердечных или легочных препаратов, а также при гормональных нарушения.

7. **Сообщите врачу:**

- была ли у вас когда-то аллергическая реакция и на что именно;
- вы беременны или кормите грудью;
- вас лечит еще один врач;
- у вас диабет или болезнь почек или печени;
- вы регулярно принимаете витамины, противозачаточные таблетки, инсулин или другие медикаменты;
- вы употребляете алкоголь или наркотики, курите.

Примерный комплекс упражнений для коррекции позвоночника и восстановления его гибкости и эластичности (основная часть)

1. И.п. Лежа спиной на скамейке, руки вдоль туловища. Резиновый бинт зацепить под скамейкой со стороны ног. 1. Руки, натягивая бинт, через стороны свести над головой (на вдохе). 2. И.п. (на выдохе).

2. И.п. То же. 1. Руки, натягивая бинт, через верх завести за голову. 2. И.п.

3. Бинт сложить пополам и зацепить под скамейкой на уровне плеч. И.п. Руки в стороны с натянутым бинтом. 1. На выдохе руки вверх, кисти соединяются над грудиной. 2. На выдохе. И.п.

4. Руки поднять вверх и чуть в стороны, как штангу широким хватом.

5. И.п. Кисти с бинтами у плечевого пояса, локти прижаты к туловищу. 1. На выдохе разгибаем предплечья. 2. На вдохе и.п.

Во всех статических положениях максимальное расслабление.

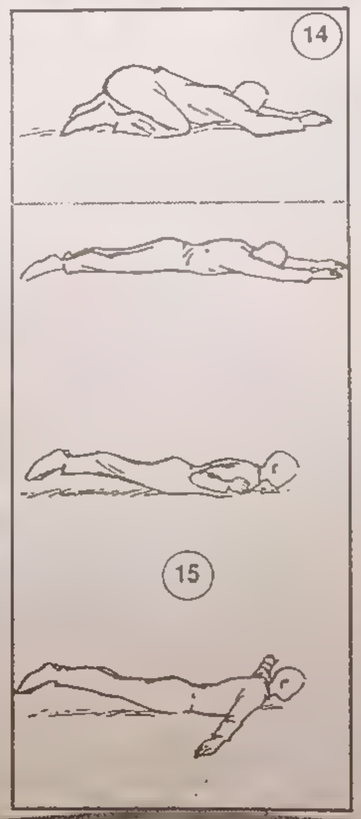
6. И.п. Лежа на коврике, на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Мяч подложить под шею, голову запрокинуть, подбородок направлен к потолку. Лежать 20-60 сек. Затем мяч переместить под затылок, подбородок прижимается к груди. Лежать 20-30 сек.

7. И.п. Мяч подложить под крестец, руки вдоль туловища, ноги согнутые в коленях, поднять вверх, голени параллельны полу. Лежать до 1 мин.

8. И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Мяч между лопаток в верхнем грудном отделе, голова опирается на затылок, руки вытянуты за голову. 1-2 мин. Затем мяч передвинуть на 2-3 см к нижнему грудному отделу. Лежать 1-2 мин.

9. И.п. Лежа на левом боку, мяч под талией, руки и левая нога вытянуты, правая нога в упоре, через некоторое время ноги соединить. Лежать 20-40 сек. То же лежа на правом боку.

10. И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч удерживать над грудиной, локти в стороны. 1. С силой сжимать 3-4 сек. 2. И.п., расслабиться. Выполнять 1-2 мин. Затем сжимать мяч пальцами 10-20 сек.



11. И.п. то же, но руки вдоль туловища, мяч зажат коленями. 1. С силой сжимать мяч ногами 3-4 сек. 2. И.п. расслабиться. Выполнять 1-2 мин.

12. И.п.: мяч под крестец, упор сзади на руки, ноги согнуты в коленях. Раскатывание на мяче вдоль, поперек, кругами, массируя крестец и нижнюю поясничную область.

13. И.п. Упор лежа, опираясь на колени, голени скрестить и слегка поднять. Отжаться по возможности.

14. И.п. Из положения партера сядьте на пятки, потягиваясь. 15-20 сек.

15. И.п. Лежа на груди, руки вытянуты за головой. 1. Руки в стороны, приподнимая верхнюю часть туловища и ноги. 2. Руки согнуть, локти прижать к туловищу. 3. Руки в стороны. 4. И.п., расслабиться. 8-10 раз.

16. И.п. Спиной к коврику, упор на предплечья, ноги вытянуты. 1. Ноги, сгибая в коленях, на себя. 2. Ноги выпрямить и развести в стороны. 3. Ноги соединить (уголок). На каждый счет удержание положения 3-4 сек.

17. И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Правая рука скользит под мышку, голова поворачивается вправо, колени влево, потянуться. Левая рука под мышку, правая одновременно выпрямляется, голова влево, колени вправо, потянуться. Упражнение выполняется без разделений на счет 20-30 сек.

Подготовил Александр ДЕМЧЕНКО, ст.преподаватель ЛФК Института иммунологии

© «АиФ. Здоровье»

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№43, октябрь 2001 года

ПРОСТО ПЕТРУШКА - НАША ПОДРУЖКА

Хотелось бы знать, какими целебными свойствами обладает петрушка. Поэтому очень прошу напечатать заметку о ее лечебных свойствах.
Н.Ф.СКАРБОВИЙЧУК, Московская область.

Петрушка была известна еще до нашей эры как пряное и лекарственное растение. В медицине петрушка ценится за ее свойства восстанавливать силы, залечивать раны, участвовать в кроветворении, останавливать кровотечения из десен, а также за ее антисептические свойства.

Лечебное значение имеют листья, корни и плоды. Листья богаты витамином С, каротином, витаминами B_1, B_2, К, РР, а также эфирным маслом, минеральными солями. В петрушке содержится витамина С значительно больше, чем в плодах лимона и апельсина.

Петрушка возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Отвар корней и семян является мочегонным, принимается при болезнях мочевого пузыря и почек, воспалении предстательной железы. В народной медицине семена использовали в качестве потогонного средства. Порошок из сушеного корня настаивали в воде и протирали лицо от прыщей, с этой целью рекомендуется и сок листьев петрушки

Зелень петрушки употребляют при атеросклерозе, корень - при ожирении, заболеваниях печени и почек.

Петрушку применяют в косметических целях. Мелкорезаной зеленью, смешанной с простоквашей, отбеливают кожу. Протирая лицо утром и вечером отваром из листьев, удаляют пятна и сглаживают морщины, предохраняют кожу от излишнего загара. Отвар, смешанный с лимонным соком, выводит веснушки. Настой петрушки с укропом предохраняет лицо от обветривания. Настой семян и эфирное масло применяют при сухой коже, из свежих листьев - при жирной. Измельченные семена втирают в кожу головы при облысении

Препараты из петрушки.

Отвар семян - 2 ст.ложки измельченных семян на стакан кипятка, кипятят 15 мин., пьют по 1 ст.ложке 4-6 раз в день. Настой семян - 1 л.ложка семян на стакан холодной воды - настаивают 8 час., пьют по 1/4 стакана 4 раза в день. Настой травы - 2 ст.ложки травы на стакан кипятка - принимать по 1/3 стакана три раза в день.

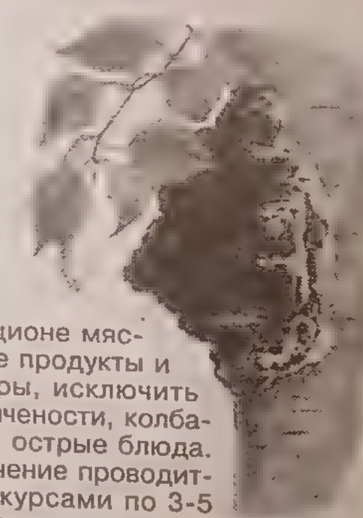
ЗА ЧАГОЙ В ОСЕННИЙ ЛЕС

Черные, покрытые трещинами наросты на стволах деревьев (в основном берез), образующиеся в месте внедрения в древесину паразитического гриба, содержат вещества, которые дерево вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Эти вещества оказывают стимулирующее воздействие на ферментные системы живого организма, что обуславливает лечебные свойства таких наростов (чаги).

Удобнее всего заготавливать чагу поздней осенью или зимой, когда лес хорошо просматривается. Нарост на живых деревьях подсекают топором под основание, затем отделяют по частям, разрубают на куски по 3-5 см, сушат в сушилках при температуре не выше 50 градусов. Настой из чаги применяют при язвенной болезни желудка, в терапии новообразований. Считается, что особенно хороши препараты из чаги для лечения гастрита.

Настой приготавливают так: замачивают промытые кусочки гриба в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4-5 ч, затем измельчают их на терке или в мясорубке, заливают кипяченой водой из расчета 1 часть измельченной массы на 5 частей воды (по объему). Температура воды должна быть не выше +50 градусов, так как при дальнейшем нагревании действующие вещества чаги теряют свою активность. Настаивайте раствор 48 часов, затем процедите через марлю, осадок отожмите. К настою добавьте ту жидкость, в которой замачивали кусочки гриба. Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимают по стакану 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

Во время приема чаги рекомендуется молочно-растительная диета. Следует ограничить в



рационе мясные продукты и жиры, исключить копчености, колбасы, острые блюда. Лечение проводится курсами по 3-5 месяцев с перерывами в 7-10 дней.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, больной не всегда может немедленно обратиться к стоматологу. Несколько приведенных ниже рецептов помогут временно облегчить страдания.

• Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать теп[illegible] больного зуба. Ос[illegible] отвар оплевывают и на[illegible] получаса. Однако боль стихает.

• Взять ломтик свиного сала - свежего или соленого. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать минут 15-20, за это время боль утихнет.

• В ухо, на той стороне, где болит зуб, вкладывают корешок подорожника. Держать до утихания боли. Обычно боль утиха-

ПРОПОЛИС: ЦЕЛИТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Прополис нашел широкое применение в хирургии. Сообщается, например, что наложение в первые сутки повязок с 20-процентным спиртовым раствором прополиса на свежие послеоперационные раны способствует первичному их заживлению почти у всех больных. Большие гнойные раны полезно промывать 1-3 раза в сутки 10-процентным раствором прополиса, а гнойные полости - 4-процентным водно-спиртовым раствором.

ЧЕСНОК И ЛАВАНДА ОТ ЗУДНЯ

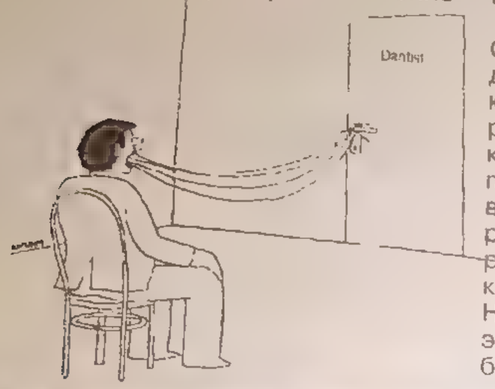
Готовится отвар: 3 зубчика чеснока на пол-литра воды. И этим отваром обмываются пораженные места. Результат хо-

СОВЕТЫ ЗНАХАРЕЙ

БЕСПОКОИТ СЛАБОСТЬ ПО УТРАМ?

немедленно обратиться к стоматологу. Несколько приведенных ниже рецептов помогут временно облегчить страдания.

• Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать теплый отвар у больного зуба. Остывший отвар сплевывают и набирают теплый. Делать это приходится часто, 3-4 раза в течение



• Взять ломтик свиного сала - свежего или соленого. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать минут 15-20, за это время боль утихнет.

• В ухо, на той стороне, где болит зуб, вкладывают корешок подорожника. Держать до утихания боли. Обычно боль утихает через полчаса.

• В молоканских деревнях в Сибири зубную боль снимали довольно странным с нашей точки зрения способом: мелко нарезанный чеснок прикладывали к руке, к тому месту, где обычно прощупывают пульс, на противоположной больному зубу стороне, и прибинтовывали. На руку под чеснок прикладываете кусочек салфетки или марли. Несмотря на всю странность этого способа, он помогает избавиться от зубной боли.

первые сутки повязок с 20-процентным спиртовым раствором прополиса на свежие послеоперационные раны способствует первичному их заживлению почти у всех больных. Большие гнойные раны полезно промывать 1-3 раза в сутки 10-процентным раствором прополиса, а гнойные полости - 4-процентным водно-спиртовым раствором.

* * *

В начальных стадиях атеросклероза рекомендуют принимать за 30 минут до еды 2-3 раза в день 20-30 капель смеси (1:1) 10-процентного спиртового экстракта прополиса и настойки плодов боярышника. Смесь оказывает выраженное противосклеротическое действие, понижает артериальное давление. Ее рекомендуют при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, сердцебиении, гипертонии, нарушении сна.

ЧЕСНОК И ЛАВАНДА ОТ ЗУДНЯ

Готовится отвар: 3 зубчика чеснока на пол-литра воды. И этим отваром обмываются пораженные места. Результат хороший - зудень не выносит запаха чеснока.

Еще одно средство против чесотки:

Надо смешать с водой масло (эссенцию) трех ароматных растений: лаванды, лимонной мяты и герани.

Хорошенько взболтать этот лосьон перед употреблением и протирать им пораженные места.

Лучше, конечно, чесоткой не болеть. Но если такая беда случится, вспомните эти советы.

СОВЕТЫ ЗНАХАРЕЙ

БЕСПОКОИТ СЛАБОСТЬ ПО УТРАМ?

Заварите крепкий чай - примерно три чайные ложки на один стакан кипятка. И добавьте этот чайный настой в ванну, наполненную теплой водой.

Принимать такую ванну можно всего 5 минут.

Но после этой прекрасной ванны вы почувствуете свежесть, необычную бодрость и еще раз убедитесь, что чай - это поистине целебный напиток.

Пиелонефрит - это воспаление почек

Это самое распространенное воспалительное заболевание почек. Болезнетворные микробы попадают в них либо с током крови, либо по мочевым путям.

Отчего возникает болезнь?

«Поставщиком» микробов через кровь может стать любой инфекционный очаг в организме: кариесные зубы, запущенный ринит или тонзиллит, воспалительные процессы в органах дыхания, брюшной полости или половой сфере. Восходящий путь «перекрыть» относительно легче - для этого достаточно с раннего детства делать регулярный и тщательный туалет половых органов, своевременно и до конца лечить воспалительные заболевания мочевыводящих путей (например, цистит).

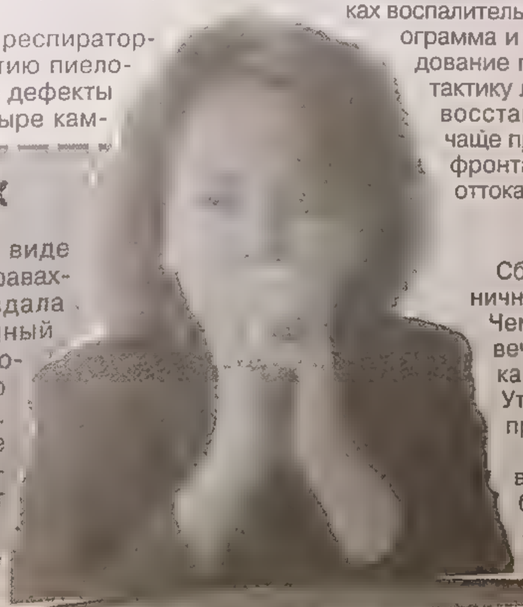
Нередко болезни предшествуют грипп или другие острые респираторные вирусные заболевания. Но наиболее способствует развитию пиелонефрита все, что вызывает задержку оттока мочи: врожденные дефекты строения почек и мочеточников, наличие в них и мочевом пузыре камней, аденома предстательной железы у мужчин.

Типичная картина

Общее тяжелое состояние с ознобом, высокой температурой, болью в пояснице, частым и болезненным мочеиспусканием. Бессимптомное течение: учащение мочеиспускания и тянущая тупая боль в пояснице. Такой вариант развития болезни особо коварен.

Мини-советик

Чаще ешьте в свежем виде петрушку и укроп. В этих травах-приправах природа создала удивительно гармоничный «букет» алкалоидов противовоспалительного и мягкого мочегонного свойства. Причем набор их в укропе и петрушке в такой пропорции, что они усиливают действие друг друга.



Диагностика

Первый информатор - анализ мочи. Если количество лейкоцитов в моче оказалось выше нормы, анализ повторяют. А дальше делают антибиограмму (посев), позволяющую выявить вид возбудителя инфекции, его количественные характеристики, чувствительность к антибиотикам. До последнего времени порогом для диагноза «пиелонефрит» считали титр микробных тел 10(5) (100 тысяч колонийобразующих единиц в 1 мл). Исследования последних лет подтверждают, что и показатели 10(3) и 10(4) могут быть симптомами уже начавшегося в почках воспалительного процесса. Антибиограмма и ультразвуковое обследование помогут врачу выбрать тактику лечения. Ведь битву за восстановление здоровья чаще приходится вести на два фронта: против инфекции и против того, что служит причиной задержки оттока мочи.

Лечение

Антибиотики назначаются, если микробный титр - 10(6). Обычно на 10-12 дней назначается препарат (неграм, палин и др.), на 20 дней - настои мочегонных трав. И так 4 месяца.

Фитотерапия

Сбор: в равных частях березовые почки, толокнянку, барбарис, брусничный лист, хвощ полевой, листья и корни петрушки, зелень укропа. Чем полнее этот сбор трав, тем лучше. Минимум - 2-3 растения. С вечера столовую ложку смеси трав заварите стаканом крутого кипятка и оставьте укрытый сосуд до утра (можно это сделать в термосе). Утром процедите и выпейте за 2 раза, ели уходите на работу, и за 3 приема, если останетесь дома.

В продаже сейчас много наборов почечного чая, различных травяных паст, растворимых пакетиков - пользуйтесь ими. Добрую службу почкам могут сослужить арбузы, хотя бы один стакан в тень теплой, без газа, слабощелочной минеральной воды типа Славянской.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№43, октябрь 2001 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

УЗДА ДЛЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Не весь холестерин вреден. Организм производит холестерин, потому что он выполняет некоторые жизненные функции: помогает строить новые клетки, регулирует гормоны, изолирует нервы. Проблема возникает только тогда, когда образуется его избыток.

К сожалению, это вещество окружает большая неразбериха. И вам будет нелегко отличить «хороший» от «плохого» и вредного.

Вот что надо знать, чтобы не путаться.

Пищевой холестерин - это тот, что содержится в пище (в основном животного происхождения): в одном яйце, например, 275 мг; в яблоке его нет. Рекомендуется ограничить дневной прием до 300 мг. «Хорошим» считается сывороточный холестерин из-за способности чистить артерии: чем выше его уровень, тем лучше.

Следите за массой тела. Чем вы полнее, тем больше холестерина производит ваш организм. Каждое увеличение массы тела на 0,5 кг повышает уровень холестерина на 2 уровня.

Придерживайтесь диеты, составленной на 1/3 из фруктов и овощей, каш и цельных зерен. Только 1/3 ваших калорий должна вырабатываться из мяса и молочных продуктов, которые часто богаты жирами и высококалорийны.

Разумно сократить употребление таких источников насыщенного жира, как мясо, масло, сыр и рафинированные масла. Когда [illegible] возможно, заменяйте эти [illegible] рыбой, птицей или нежирными молочными продуктами и полиненасыщенными маслами, например,

Не ешьте много яиц. Но это не значит, что вы должны совсем исключить их из своего рациона. Хотя яйца и содержат огромное количество холестерина (275 мг в каждом), организм приспосабливается к высокому уровню потребления, сокращая свое производство холестерина и выводя излишек. В одном из исследований 50 больных съедали до 3 яиц ежедневно в течение 6 недель. Менее трети из них имели после этого высокий уровень холестерина.

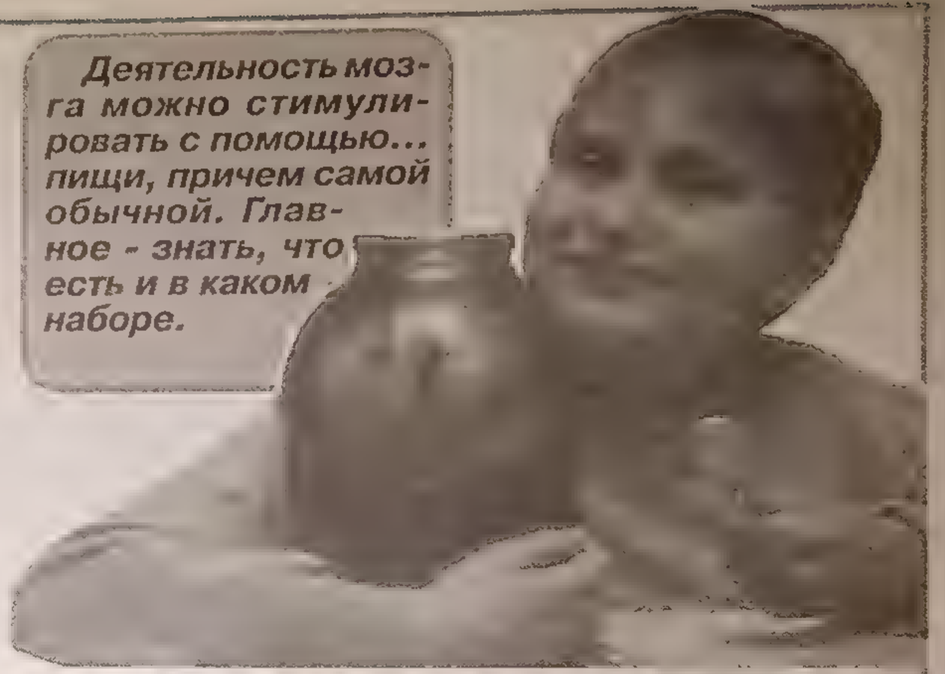
Налегайте на горох. Питательные и недорогие бобовые содержат растворимую в воде клетчатку под названием пектин, который окружает холестерин и выводит его из организма до того, как он натворит бед. В течение одного эксперимента у мужчин, которые съедали по 1 чашке горохового пюре в день, холестерин понизился на 20 % всего за 3 недели. Способностью понижать холестерин обладают все бобовые.

Подключите овес. Овсянка снижает уровень холестерина подобно богатым пектином фруктам. Это показали многочисленные исследования. Хотя в овсяных отрубях содержится больше растворимой клетчатки, толокно тоже может снижать холестерин.

Позовите на помощь морковь, ведь она также содержит пектин. Людям с высоким холестерином достаточно съедать 2 морковки в день, чтобы снизить его на 10-20 %.

Ешьте говядину (в разумных пределах). Вот вам сюрприз! Красное мясо - скандально известный источник насыщенных жиров - может быть частью полезной для сердца диеты, если оно, конечно, постное и весь видимый жир срезан.

Ешьте сырой чеснок. Под



Деятельность мозга можно стимулировать с помощью... пищи, причем самой обычной. Главное - знать, что есть и в каком наборе.

МОЗГИ ЗАКЛИНИЛО?

ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЗГУ?

Чтобы мозг функционировал без сбоев, клеткам серого вещества необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2-3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

МОРКОВЬ облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

НУЖНА КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ?

РЕПЧАТЫЙ ЛУК помогает при умственном переутомлении и психической усталости, потому что способствует разжижению крови и улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

ОРЕХИ особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклады, конференции, концерты) или долгая поездка за рулем. Они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

ГРАНИТ НАУКИ И КАПУСТУ НАДО ГРЫЗТЬ ОДНОВРЕМЕННО

КАПУСТА снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

ЛИМОН освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

ЧЕРНИКА - идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды, а не варенье.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДУШЕ?

НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи.

ПАПРИКА - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» - эндорфинов.

КЛУБНИКА - очень вкусно, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 г.

БАНАНЫ содержат серотонин - вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

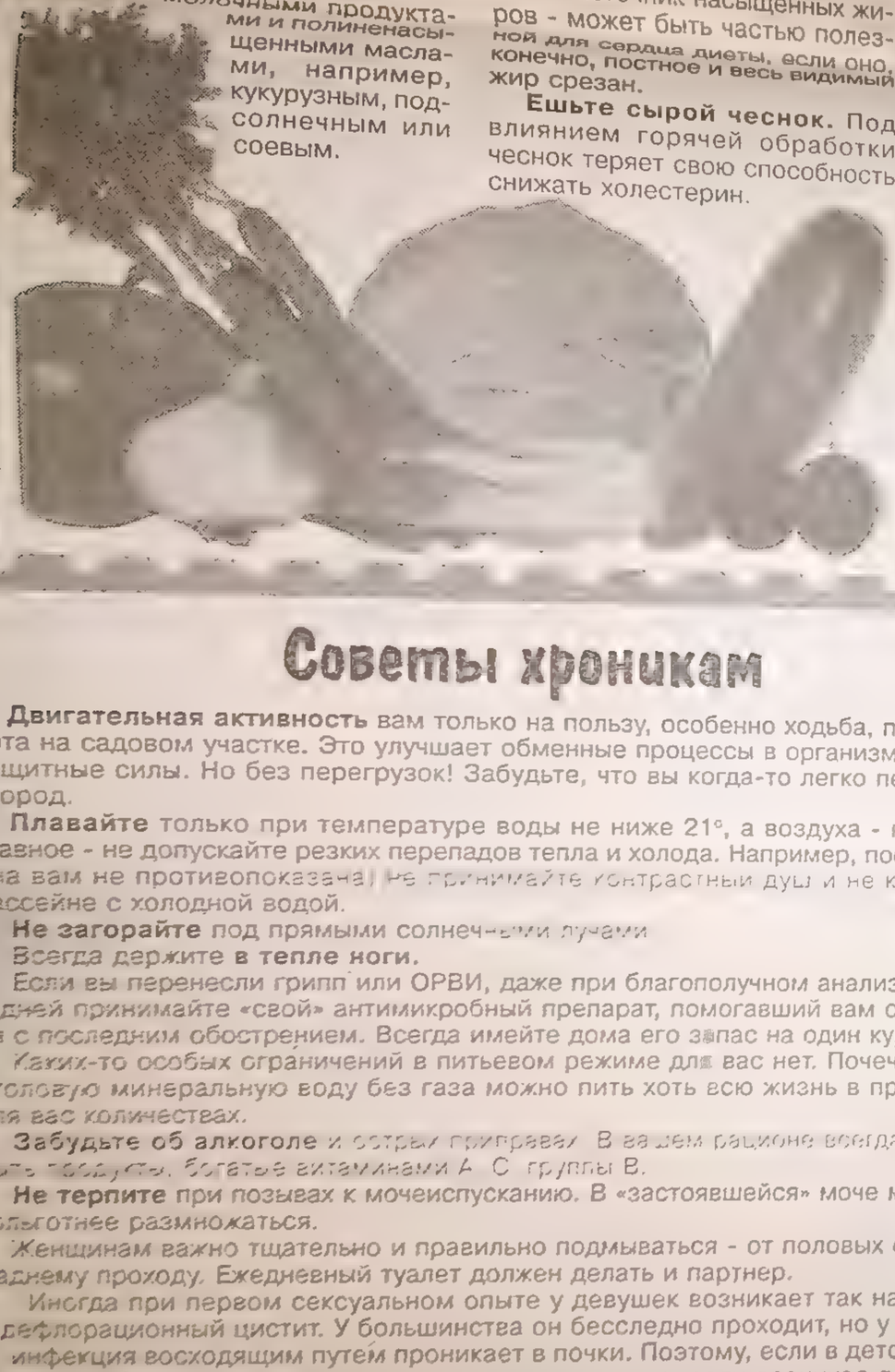
ПИЩЕВАЯ МОДА СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗДОРОВЬЯ

СЕГОДНЯ медики считают, что то, чем нас кормили в детстве, может повлиять на химиче[illegible]

[illegible] гающее при лечении варикозного расширения вен, - гречневая каша! В крупе содержится рутин, который укрепляет стенки крове[illegible]

[illegible] в костях содержатся все [illegible] ходимые нам макро- и микро[illegible] элементы. Известно, что в н[illegible] которых областях в пищу

рафинированные масла. Когда только возможно, заменяйте эти продукты рыбой, птицей или нежирными молочными продуктами и полиненасыщенными маслами, например, кукурузным, подсолнечным или соевым.



Ешьте сырой чеснок. Под влиянием горячей обработки чеснок теряет свою способность снижать холестерин.

Ешьте говядину (в разумных пределах). Вот вам сюрприз! Красное мясо - скандально известный источник насыщенных жиров - может быть частью полезной для сердца диеты, если оно, конечно, постное и весь видимый жир срезан.

ПИЩЕВАЯ МОДА СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня медики считают, что то, чем нас кормили в детстве, может повлиять на химические процессы в мозгу, обрекая нас в преклонном возрасте на склероз или болезнь Паркинсона. Едва ли найдется хотя бы одна проблема со здоровьем, на которую до известной степени не влияло бы то, что мы сейчас подносим ко рту. Пищу теперь называют волшебным лекарством, не только предупреждающим и лечащим болезни, но и повышающим психическую и физическую энергию.

Например, многие ли знают, что простейшее средство, помогающее при лечении варикозного расширения вен, - гречневая каша! В крупе содержится рутин, который укрепляет стенки кровеносных сосудов, регулируя их проницаемость. Много рутина содержится в белой кожице, находящейся под оранжевой кожурой апельсинов, листьях руты душистой, чайного куста и в черной смородине.

После моды на дрожжи, в мире началось нашествие отрубей. Они навсегда вошли в меню тех, кто заботится о своем пищеварении и внешности. Последний крик моды - мука из костей животных и рыб. Дело в том, что в костях содержатся все необходимые нам макро- и микроэлементы. Известно, что в некоторых областях в пищевых продуктах мало железа, есть целые регионы, где у людей больна щитовидка из-за дефицита йода или где люди лысеют из-за недостатка кобальта. Костная мука не только укрепляет наш позвоночник, но и реставрирует нашу красоту!

В соке кислой капусты содержатся компоненты, убивающие туберкулезные палочки. Пейте сок кислой капусты не только от похмелья, но и как целебный бальзам!

Советы хроникам

Двигательная активность вам только на пользу, особенно ходьба, плавание, работа на садовом участке. Это улучшает обменные процессы в организме, повышает защитные силы. Но без перегрузок! Забудьте, что вы когда-то легко перекапывали огород.

Плавайте только при температуре воды не ниже 21°, а воздуха - не ниже 25°. Главное - не допускайте резких перепадов тепла и холода. Например, после сауны (а она вам не противопоказана) не принимайте контрастный душ и не купайтесь в бассейне с холодной водой.

Не загорайте под прямыми солнечными лучами.

Всегда держите **в тепле ноги.**

Если вы перенесли грипп или ОРВИ, даже при благополучном анализе мочи 5-7 дней принимайте «свой» антимикробный препарат, помогавший вам справиться с последним обострением. Всегда имейте дома его запас на один курс.

Каких-то особых ограничений в питьевом режиме для вас нет. Почечные чаи, столовую минеральную воду без газа можно пить хоть всю жизнь в привычных для вас количествах.

Забудьте об алкоголе и острых приправах. В вашем рационе всегда должны быть продукты, богатые витаминами А, С, группы В.

Не терпите при позывах к мочеиспусканию. В «застоявшейся» моче микробам вольготнее размножаться.

Женщинам важно тщательно и правильно подмываться - от половых органов к заднему проходу. Ежедневный туалет должен делать и партнер.

Иногда при первом сексуальном опыте у девушек возникает так называемый дефлорационный цистит. У большинства он бесследно проходит, но у некоторых инфекция восходящим путем проникает в почки. Поэтому, если в детстве, девичестве были замечены какие-то изменения в моче, если возникал дефлорационный цистит, сходите к урологу прежде, чем вы соберетесь завести ребенка. Иначе из-за тлеющего в почках процесса можно потерять желанную беременность.

Подумайте о своем трудоустройстве. Вам нельзя работать в горячих цехах, с анилиновыми красителями, бензином, радионуклидами, переносить тяжелые физические нагрузки.

Народные средства при заболеваниях почек

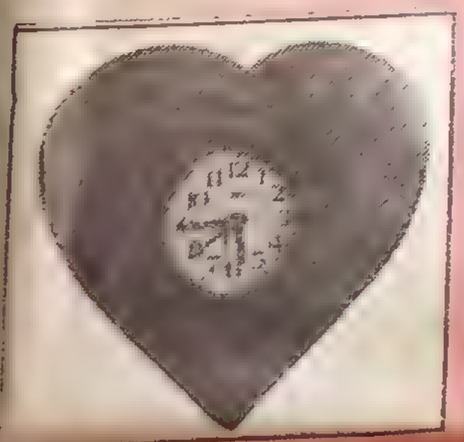
- Листья березы белой в виде настоя принимают внутрь при воспалениях почек и мочевого пузыря, отеках и др. заболеваниях. Настой: 2 ст. ложки листьев настаивают 1-2 часа в 0,5 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.
- Корень бузины травянистой в виде настоя принимают внутрь как довольно сильное мочегонное средство при заболеваниях почек. Настой: 3 ст. ложки корня настаивают 2-3 часа в 0,5 л кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2/3-1 стакану теплого настоя 3-4 раза в день до еды.
- Лепестки цветков василька синего в виде настоя принимают внутрь как противоспазматическое средство при воспалении, заболеваниях почек и мочевого пузыря. Настой: чайную ложку лепестков настаивают час в стакане кипятка и принимают по 1/4-1/3 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.
- Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при заболеваниях крови. Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.
- Траву грыжника голого в виде настоя принимают внутрь при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при водянке как мочегонное средство. Настой: 2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в 0,5 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

12 (54) 1997 год

ТРАНСЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК Стр. 12



МИНУТА

Библиотечка «Домашнего доктора»

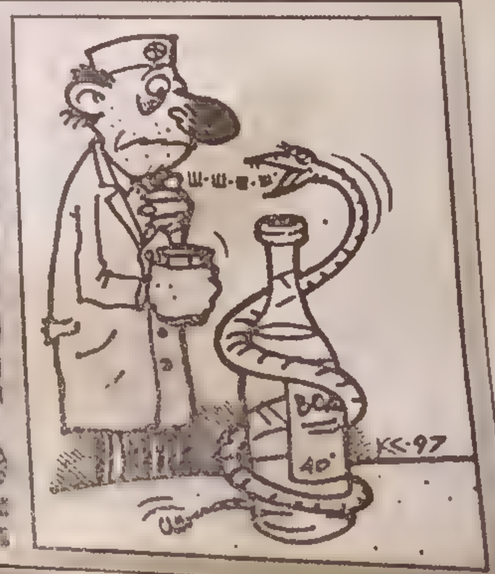
ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ТАЛАЯ ВОДА - СВЯЩЕННАЯ ВОДА

В ночь полнолуния

НАМ МОРЕ ПО КОЛЕНО



ПО ВАМ ПО

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

...ЩЕННАЯ ВОДА

В НОЧ... ПОЛН... НАМ ... ПО КО...

МИНУТА ВСЕ МЕНЯЕТ КРУТО

Стр. 14

КРАСОТА К ЕЛКЕ

Стр. 8

Стр. 4

БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

УЖЕ В ПРОБИРКЕ БЫЛА СИРОТОЙ

Первым не имеющим родителей младенцем из пробирки является 2-летняя Джейси Луиза Буззанца (Jaycee Louise Buzzanca). Выношенная "суррогатной матерью" девочка произошла в результате "любви" взятой из банка спермы клетки и точно так же полученной "в подарок" яйцеклетки. То есть она была круглой сиротой уже тогда, когда еще не появилась на свет.

Драматическая перемена в жизни ребенка произошла не в результате несчастного случая или болезни, а по причине зашедшего в тупик брака. Подавшие прошение об искусственном оплодотворении супруги развелись еще до рождения девочки.

После чего и начались юридические сложности по поводу отцовства и материнства ребенка. Решение суда первой инстанции звучало так: живущая в Санта-Ана, Калифорния, девочка не имеет ни матери, ни отца.

Сотрудник юридической конторы Джон Буззанца женился на женщине по имени Лайанн (Lauanne) в 1989 году. К их величайшему огорчению, они не могли иметь детей: мужчина оказался бесплодным, а женщина - неспособной выносить плод. Движимые мечтой о потомстве, супруги подали просьбу об искусственном оплодотворении клетки и помещении ее в "суррогатную мать".

Жительница Калифорнии Памела Шелл за 10 тысяч долларов взялась выносить ребенка. Однако супруги не дождались рождения малыша и в марте 1995 года развелись. Бывшая жена требует от мужа по 386 долларов в месяц на содержание ребенка. Мужчина же отказывается, мотивируя, что, хотя девочка и носит его имя, однако не имеет к нему никакого отношения. Своим решением суд избавил мужчину от выплаты алиментов и в то же время заявил его бывшей жене, что она не является матерью девочки.

Официально назначенный девочке адвокат Джеффри Доринger тут же подал на апелляцию: "Иметь родителей - право каждого ребенка, в том числе и Джейси".

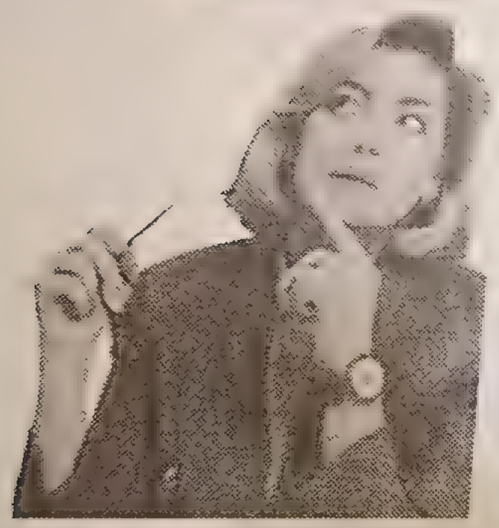
Таким образом, беспрецедентный юридический процесс продолжает оставаться нерешенным.

ОТЕЦ ПО СПРАВКЕ

Сомнение возникает временами у мужчин: а может, не мой это ребенок? Теперь в США можно и по почте проделать анализ на отцовство. Тест проводится анонимно, быстро и на 99,9 процента надежно. Нужно всего лишь послать по почте мазок из полости рта, и в скором времени вам сообщат результат.

Новая услуга фирмы в Хьюстоне была принята с вниманием. В итоге - за считанные дни в суды штата Иллинойс уже подано более 4 тысяч заявлений в связи с пересмотром вопроса об отцовстве. Даже несмотря на то, что цена теста довольно высока - 600 долларов.

ИЛИ ВСТРЕТЯТСЯ ОДИНОЧЕСТВА?



"Быть одиноким нелогично, когда заканчиваешь смену..." - писала одна поэтесса советской поры. Жители Европы думают, однако, несколько иначе. Год от года растет, по словам социологов, число одиноких жителей Старого Света в возрасте от 18 до 55 лет.

их интересов стоит модная внешность: треть респондентов почти половину зарплаты тратят на туалеты и косметические средства. Тогда как живущие в паре расходуют на эти цели всего 20 процентов доходов. Если пары имеют вечернюю программу вне дома как максимум раз в неделю, то одинокие - три-четыре раза.

Многие разведенные женщины думают: как бы ни хорошо было иметь партнера, лучше жить одной, чем быть вынужденной идти на компромиссы и ущемлять свою личность. Да и среди 30-40-летних мужчин встречается все больше тех, кто не хочет идти на компромисс только для того, чтобы не жить одному.

Большинство не хотели бы всю жизнь прожить в одиночку, однако именно те, кто уже дав-

ПАЦИЕНТ БЕЗ ГОЛОВЫ

Обезглавил пациентку врач из Бристоля Стив Гилл. Английский хирург впервые в истории медицины проделал следующую операцию: временно отделил голову пациентки от тела, то есть от позвоночника! На протяжении 17-часовой операции голова была связана с телом лишь венами и мышцами шеи.

Эксперимент был связан с огромным риском, и ошибиться было нельзя. Для беспрецедентного хирургического вмешательства требовались огромная выдержка, смелость и профессионализм врача. И, с другой стороны, смелость больной, которая добровольно положила свою голову на "гильотину".

"Главной героиней" операции была Бриджит Футгель. У 36-летней женщины в результате родовой травмы два верхних шейных позвонка оказались сросшимися, она не могла вращать головой, а лишь смотрела вниз. Нейрохирург из Бристоля предложил ей свою помощь.

В ходе необычайно сложной операции доктор Гилл временно разделил на две части позвоночник больной и поместил металлическую пластинку между основанием черепа и верхним позвонком, которую закрепил с помощью двух "гаек".

Операция удалась. Прежде видевшая лишь собственные ноги и пол пациентка вышла из больницы с гордо поднятой головой.

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Улучшение условий жизни, успешная реализация программ

Казахстане, Молдавии и Таджикистане.

Отмечен и значительный рост заболеваний желтой лихорадкой. Если в 1992 году было зафиксировано 20 тысяч случаев этой болезни, то к 1995 году их число достигло 100 тысяч: в Азербайджане Таджикистане и Турции. Отме-

"Быть одиноким нелогично, когда заканчиваешь смену..." - писала одна поэтесса советской поры. Жители Европы думают, однако, несколько иначе. Год от года растет, по словам социологов, число одиноких жителей Старого Света в возрасте от 18 до 55 лет.

Как свидетельствуют результаты последних исследований, одинокие люди любят комфорт, хорошо зарабатывают, охотно поддерживают отношения с коллегами и друзьями, лидируют в потреблении товаров и услуг и следуют моде. Ежемесячно они тратят на развлечения в среднем на 30 процентов больше, чем живущие с партнером. Самым важным для них является карьера: у 35 процентов работа занимает важнейшее место в жизни. А у 34 процентов одиноких на первом месте стоят отдых и путешествия.

На третьем месте в списке жить одной, чем быть вынужденной идти на компромиссы и ущемлять свою личность. Да и среди 30-40-летних мужчин встречается все больше тех, кто не хочет идти на компромисс только для того, чтобы не жить одному.

Большинство не хотели бы всю жизнь прожить в одиночку, однако именно те, кто уже давно живет один, попадают в заколдованный круг: тот, кто на протяжении многих лет жил, ни к кому не приспосабливаясь, нередко оказывается неспособным на продолжительную и гармоничную совместную жизнь.

Растет и число тех, у кого хоть и есть постоянный партнер, однако живут они раздельно. Если их интересы во многом совпадают, то такие отношения могут быть особенно прочными, так как собственные квартиры дают им возможность уединиться и побыть одному, когда только этого захочется.

КРУТИ ПЕДАЛИ!

Вполне достаточно дамам для сохранения фигуры хотя бы два-три раза в неделю по полчаса заниматься спортом. Но вот чему отдать предпочтение: бегу, плаванию или зарядке? Советы на эту тему дает известный немецкий спортивный врач доктор Торстон Ник.

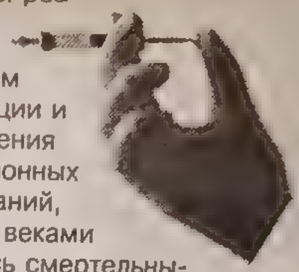
Спортивная ходьба лучше бега потому, что не подвергает чрезмерной нагрузке мышцы. И в то же время делает более упругими мышцы ног, живота и спины. Активизирует работу сердца и системы кровообращения. Чрезвыйно важно, чтобы во время занятий спортивной ходьбой на ногах у вас были удобные кроссовки.

Плавание укрепляет мышцы и позвоночник. В особенности оно полезно для беременных женщин, которые в воде получают возможность подвигаться при сравнительно малой физической нагрузке. Начинающим рекомендуется постепенно увеличивать дистанцию и время от времени менять способы плавания, чтобы задействовать все мышцы.

С помощью аэробики и зарядки можно держать в форме соответствующие мышцы. Кроме того, они полезны для сердца и сосудистой системы. Однако особенно сложные упражнения следует выполнять под руководством тренера или спортивного врача.

Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног и ягодиц и улучшает кровообращение. Кататься на велосипеде на природе, конечно же, значительно полезнее, чем в городе.

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО



Улучшение условий жизни, успешная реализация программ вакцинации и искоренения инфекционных заболеваний, которые веками считались смертельными, привело к тому, что о многих болезнях люди стали забывать. И вдруг недавно, как призраки из прошлого, снова стали появляться дифтерия, холера, желтая лихорадка, сифилис...

Эти заболевания начали распространяться в Центральной и Восточной Европе, особенно на территории бывшего Советского Союза.

Экономический спад, большое число беженцев, массы мигрирующего населения, недостаток вакцин и основных медикаментов, а в ряде случаев и отсутствие квалифицированной медицинской помощи... Например, более 90 процентов случаев дифтерии, которые были зарегистрированы в мире в период с 1990 до 1995 года, приходится на государства - республики бывшего СССР. На подходе и новая волна холеры, которую считали исчезнувшей в Европе еще в конце прошлого века. Сегодня холерой чаще всего болеют в Албании, Казахстане, Молдавии и Таджикистане.

Отмечен и значительный рост заболеваний желтой лихорадкой. Если в 1992 году было зафиксировано 20 тысяч случаев этой болезни, то к 1995 году их число достигло 100 тысяч: в Азербайджане, Таджикистане и Турции. Отмечен значительный рост заболеваний туберкулезом.

Помимо "вставших из гроба" инфекций на пространстве экссоциалистических стран продолжается и уверенное наступление СПИДа. За последние годы удвоенный рост заболеваний СПИДом отмечался на Украине и в Белоруссии. Эти же страны в большей степени, чем другие республики бывшего Союза, охвачены волной роста заболеваемости сифилисом и других болезней, передающихся половым путем.

В ТИСКАХ ЗАКОНА

"Если лекарь, совершая сложную операцию бронзовым ножом, причинит больному смерть, или при удалении катаракты повредит ему глаз, то он должен быть наказан отсечением руки", - записано в обширном "Своде законов" "могучего и праведного" вавилонского царя Хаммурапли в 2000 году до нашей эры.

В те времена врачи были поставлены в жесткие рамки, а их права и обязанности детально и исчерпывающе оговорены законами. Степень ответственности врача была точно обозначена в зависимости от вида болезни, которую он берется лечить, а не от общественного положения пациента, которым мог быть как влиятельный вельможа, так и бесправный раб.

По материалам «Экстра-пресс».

БАЛУЙТЕ СЕБЯ

Ешьте салат из помидоров с овечьим сыром и ржаным хлебом, жаренную в оливковом масле рыбу, зеленый горошек с базиликом и запивайте все это стаканом вина - и вы проживете 100 лет! Такой совет дают двое французских врачей - крупных специалистов в области диетологии.

Тот, кто хочет жить долго, не должен отказывать себе во вкусной еде, утверждают доктор Розетта Бланк и доктор Аннета Лавердин. Смело используйте в пищу такие продукты, как свежие овощи, зелень и приправы, оливковое масло, молочные продукты, рыбу, орехи и мед.

По мнению специалистов, тот, кто готовит пищу на оливковом масле, значительно реже болеет раком груди, чем поварихи, использующие животные жиры и маргарин. Чеснок снижает уровень холестерина в крови. Стакан красного вина стимулирует работу сердца и сосудистой системы. По этой причине, например, жители Южной Франции в пять раз реже страдают инфарктом, чем ирландцы или американцы.

А если вам захочется сладкого на десерт, то съешьте йогурт или кефир с медом: это улучшает флору кишечника, снабжает организм кальцием и улучшает кровообращение.

Мне 75 лет и я страдаю гипертонической болезнью II ст. Длительное время обращалась к различным врачам. Что делать?"

Альметьевск, В. И. ИВАНОВА.

Известно, что гипертоническая болезнь продолжается достаточно длительное время и к воздействию традиционных методов лечения зачастую оказывается безразличной. В этом случае, как и во многих других, исцеляет "неизлечимую" болезнь народная медицина.

Из народной медицины до нас дошли эффективные рецепты смесей с медом, принимаемых с целью понижения артериального давления при гипертонической болезни в пожилом возрасте. Первый рецепт: смешать по одному стакану морковного сока, сока хрена и меда с соком одного лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после приема пищи.

Второй рецепт: к вышеописанному составу добавить один стакан сока из столовой свеклы. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день в то же время. Длительность лечения - 2 месяца.

Но особенно полезными для Валентины Ивановны окажутся холодные ножные ванны. Продолжительность - не менее 30 секунд и не более 3 минут. После такой ванны следует быстро одеться и ходить 15 минут в шерстяных носках по комнате.

Самый же исключительный эффект дает индийский метод лечения гипертонии в два этапа.

I этап: с 1 марта по 10 марта. Затем сделать перерыв 10 дней.

С 21 марта по 30 марта.

II этап: с 1 сентября по 10 сентября. Затем перерыв 10 дней.

С 21 сентября по 30 сентября.

Ватку на спичке обмакнуть в йод и провести кольцо вокруг кисти левой руки вечером перед сном (на ночь). Повторять процедуру в течение 10 дней согласно нумерации чисел. Затем сделать перерыв 10 дней и повторить смазывание в том же порядке. В кружках указаны дни после десятидневного перерыва. В один день делать только одно смазывание, например, вокруг колена правой ноги.

"Как лечить хронические заболевания желудка?"

Саранск, П. П. ЛИСТВИН.

За долгие годы врачебной практики накопились сведения о сотнях способов лечения. Тем не менее, хотелось бы рассказать об одном наиболее действенном из них, который по-настоящему исцеляет хронические заболевания же-

[illegible] заключается в следующем. Растительное масло в количестве не [illegible] одной столовой ложки держится в передней части полости рта. Затем [illegible] как леденец или мятная пастила. Глотать его ни в коем случае

[illegible] 10-20 ми-

)трава) - 10г, валериана (корень) - 15г, солодка (корень) - 15г.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут и выпить горячим.

3. Простая смесь, которую легко собрать летом и насушить на зиму: череда - 10г, земляника (лист) - 100г, ромашка (цветы) - 100г.

Пить эту смесь нужно постоянно вместо чая, заваривая 1 ст. ложку на 200 мл кипятка.

4. Для примочек на кожу хорошо принимать отвар коры дуба с тысячелистником и чередой. В кипящий отвар коры дуба (1 стакан коры на 1 литр воды) положить пол-стакана череды и пол-стакана тысячелистника. Настоять 15 минут. Если экзема локализуется в области руки или ноги, то предпочтительнее опустить в емкость руку или ногу. А еще лучше сделать ванну с этим отваром, соответственно увеличив количество травы.

"У меня хронический панкреатит с 1992 года. Врачи считают его осложнением после хронического гастрита. Что делать?"

Московская обл., Наро-Фоминский район, А. С. Голуб.

Панкреатит - самая частая проблема поджелудочной железы. Обильная пища, злоупотребление алкогольными напитками являются главными причинами возникновения болезни. Увеличение живота, резкая болезненность в подреберье являются одним из наиболее характерных проявлений панкреатита. Но бывают и экзотические. Когда человек расчесывает кожу, думая, что у него аллергия, а на самом деле виновата поджелудочная железа.

О лечении панкреатита знали еще с незапамятных времен. Именно тогда появился знаменитый "рецепт": холод, голод и покой. Возникновение панкреатита провоцирует прежде всего алкоголь, жирные сорта мяса, рыбы, сливочное масло, острая пища, сахар и другие сладости. Про голод все понятно - после злоупотреблений не грех попоститься. Холод приглушает воспалительный процесс и снижает боли. Кстати, нельзя прикладывать горячую грелку именно потому, что от этого воспаление только увеличивается. А в покое человек должен находиться потому, что стрессы бывают самым большим провокатором обострения болезни (и не тянитесь, пожалуйста, за рюмкой с желанием опохмелиться!).

Достаточно эффективен и такой рецепт:

Лопух большой (корни) - 10г, полынь горькая (трава) - 10г, девясил высокий (корни) - 10г, ромашка аптечная (цветки) - 10г, календула лекарственная (цветки) - 10г, зверобой продырявленный (трава) - 10г, сушеница болотная (трава) - 10г, хвощ полевой (трава) - 10г, череда трехраздельная (трава) - 10г и шалфей лекарственный (трава) - 10г.

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты и настаивать 1 час. Принимать по пол-стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Продолжительность 2 месяца.

"Очень прошу помочь с лечением туберкулеза легких"

Волгоград, Н. Н. МАТВЕЕВА.

Пожалуй, самыми эффективными для лечения туберкулеза легких в народной медицине издавна считаются следующие два рецепта.

а) Мед пчелиный - 100 г, сало свиное - 100 г, масло сливочное - 100 г, сок алоэ - 150 г и порошок какао - 50 г.

Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. В эмалированной кастрюле надо растопить свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не должно), то кастрюлю необходимо снять и добавить туда остальные компоненты. Тщательно размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике.

Саранск, П. П. ЛИСТВИН.

За долгие годы врачебной практики накопились сведения о сотнях способов лечения. Тем не менее, хотелось бы рассказать об одном наиболее действенном из них, который по-настоящему исцеляет хронические заболевания желудка.

Лечение заключается в следующем. Растительное масло в количестве не больше одной столовой ложки держится в передней части полости рта. Затем масло сосется как леденец или мятная пастила. Глотать его ни в коем случае нельзя.

Процедура лечения проводится легко и свободно, без напряжения 10-20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода. Только после этого его следует выплюнуть, так как эта жидкость может быть инфецирована и сполоснуть рот. Эту процедуру лучше делать один раз утром натощак и вечером перед сном. Но для ускорения лечения можно делать и несколько раз в день.

Следует иметь в виду, что при лечении этим способом могут быть обострения, особенно у людей с множеством различных заболеваний. Бывает так, что в организме "сидит очаг", но он еще никак не проявляет себя, и человек считает свой организм здоровым. Так вот, после описанной процедуры самочувствие может ухудшатся. Это означает, что начал рассасываться очаг, который в дальнейшем мог вызвать какое-либо серьезное заболевание

Применять этот способ лечения нужно до тех пор, пока в организме не появляется бодрость, сила. После пробуждения у человека не должно ничего болеть. Он должен чувствовать себя отдохнувшим. После сна не должно быть мешков под глазами.

"Что предпринимать от врастания ногтей?"

Воронежская обл., М. К. ЧЕРЕПНИН.

Случается, что ноготь, особенно на большом пальце ноги, врастает в мякоть и острыми краями причиняет сильную боль. Главным образом это происходит в процессе ходьбы. Что же делать в таких случаях?

Следует взять резиновый напальчник, который часто надевают поверх повязки раненного пальца руки. После этого нужно заполнить этот напальчник сливочным маслом и ежедневно перед сном надевать его на палец ноги. Таким образом необходимо продолжать в течение 18-20 дней. С течением времени ноготь постепенно размякнет, и боли прекратятся.

После того как боли прекратятся, следует при помощи небольшого ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под ноготь кусочки марли. После поднятия врастающего ногтя на приличное расстояние палец следует перевязать. А через 2-3 недели состояние пальца значительно улучшится.

Для предупреждения повторного врастания ногтя рекомендуется носить обувь на 1 - 2 размера больше.

"У меня экзема. Я применяю различные мази, но ничего не помогает. Подскажите, пожалуйста, что может помочь?"

Ставропольский край, Буденновск, О. И. НИКИТЧЕНКО.

Издавна в народной медицине при экземе применялись различные сборы трав. Наиболее эффективными из них оказались следующие:

1. Шалфей - 10г, подорожник (лист) - 10 г, тысячелистник - 15г, полынь - 5г, крапива (лист) - 10г, зверобой - 15г, хвощ - 15г, кукурузные рыльца - 10г, можжевельник (ягоды) - 10 г.

3 столовые ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять. Принимать по 150-200 мл с сахаром за 30 мин. до еды.

2. Крапива (лист) - 10г, душица (трава) - 10г, череда (трава) - 10г, фиалка трехцветная (трава) - 10г, ромашка (цветы) - 10г, тимьян (трава) - 10г, хвощ

Продолжительность 2 месяца.

"Очень прошу помочь с лечением туберкулеза легких".

Волгоград, Н. Н. МАТВЕЕВА.

Пожалуй, самыми эффективными для лечения туберкулеза легких в народной медицине издавна считаются следующие два рецепта.

а) Мед пчелиный - 100 г, сало свиное - 100 г, масло сливочное - 100 г, сок алоэ - 150 г и порошок какао - 50 г.

Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. В эмалированной кастрюле надо растопить свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), то кастрюлю необходимо снять и добавить туда остальные компоненты. Тщательно размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке смеси, растворив в одном стакане горячего молока, до завтрака и до ужина.

Продолжительность - до одного года и более.

б) Мед липовый - 1200 г, лист алоэ мелко порезанный - 1 стакан, оливковое масло - 100 г, березовые почки - 25 г, липовый цвет - 10 г, воды - 2 стакана.

Растопить мед в эмалированной кастрюле, не давая закипеть. Затем добавить к меду алоэ и давать покипеть 10 минут. Потом процедить и отжать. А когда мед остынет, то следует вылить в него настой почек и липы. После этого все тщательно размешать. После этого смесь нужно разлить в бутылочки темного цвета и добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла. Перед употреблением смесь необходимо взбалтывать.

Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день.

"Пишет вам пенсионер, участник войны. Сообщите, пожалуйста, как нужно применять дыхание по К. П. Бутейко при бронхиальной астме?"

Алтайский край, Барнаул, Д. К. АНДРЕЕВ.

Известно, что нормальное дыхание здорового человека - это медленный неглубокий вдох (2-3 сек.), медленный выдох (3-4 сек.) и затем пауза (3-4 сек.), во время которой легкие отдыхают после выдоха. Все внимание должно быть обращено на уменьшение глубины вдоха и увеличение паузы после выдоха. Помимо этого необходимо провести периодические максимальные задержки дыхания. Чем чаще будут задержки дыхания (особенно при приступе бронхиальной астмы), тем лучше. Для лечения бронхиальной астмы рекомендуется делать задержки дыхания через 5 минут.

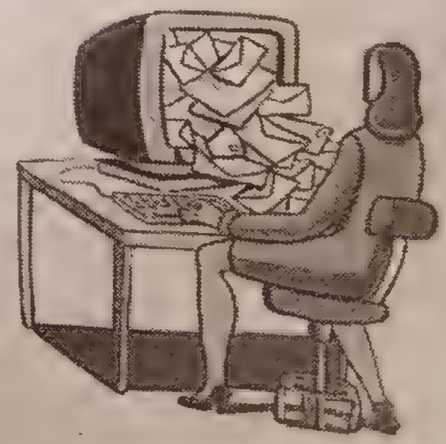
Вначале продолжительность задержки небольшая - до 10 секунд, а затем продолжительность задержки увеличивается. У здорового человека она доходит до минуты и более. Начинать тренировку следует с 5-8 часов в день с перерывами на 1-1,5 часа.

Задержка дыхания делается только после выдоха!

Во время тренировки необходимо следить, чтобы вдох был неглубокий, то есть неполный и чтобы грудная клетка не поднималась. Все время должно оставаться чувство нехватки воздуха.

При проведении задержки дыхания желательно закрывать нос, а после задержки вдох делать небольшой. Женщинам можно затянуть поясок, а мужчинам - ремень. Если приступы бронхиальной астмы бывают ночью, то примерно за час перед приступом необходимо встать и провести тренировку дыхания.

Утром тренировка проводится еще раз. При приступах через каждые 3-4 вдоха делается максимальная задержка на выдохе без большого напряжения.



ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ПРИМЕНЯТЬ ТЕЛЕСНЫЕ НАКАЗАНИЯ.

БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

Быстро растут не только чужие дети. Не успеешь оглянуться, как собственный пухлый ангелочек превращается в маленького монстра, который целыми днями твердит "не хочу" и "не буду". Одни родители опускают руки, другие берут в них ремень. Ничего не поделаешь: дисциплина и наказание - необходимые составные части воспитательного процесса

Но дисциплина - это не только запреты и наказания. Гораздо важнее научить ребенка адекватно вести себя в различных ситуациях, объяснить ему хотя бы элементарные понятия о добре и зле. Все эти сведения необходимы малышу для осознания себя как личности и своего места в окружающем мире

Устанавливая рамки и правила, необходимо прежде всего учитывать возраст ребенка и уровень его развития. Кричать на двухлетнего, не убравшего игрушки бесполезно - он еще слишком мал. Проще будет сыграть с ним в "Кто быстрее?" А вот когда в ответ на это предложение он презрительно пожмет плечами ("Я не маленький"), вы сами поймете, что настало время для других способов воздействия.

Помните, что ребенку необходима собственная территория, на которой он может ставит свои эксперименты. Твердо объясните, что лепить из пластилина на ковре в гостиной нельзя, но при этом не слишком строго спрашивайте за развал в детской. Лучше оснастите ее вместительными ящиками, в которые удобно складывать игрушки по вечерам.

К сожалению, современное жилище таит в себе множество опасностей для маленького. Конечно, если вы принимаете все меры предосторожности и регулярно даете ребенку "по рукам", когда он залезает куда не следует, - это хорошо, но недостаточно. Гораздо важнее объяснить, почему нельзя. А лучше - на конкретных примерах, доступных его пониманию: шиплет как мыло, как огонь, и т. п. Примерно так же следует аргументировать и свои требования: если ты поможешь маме убрать игрушки, то она быстрее вымоет посуду и сможет тебе почитать..

Самое главное - соблюдать последовательность. Если сегодня вы разрешаете то, что вчера запрещали, то ребенок теряет ориентиры. Если вы считаете, что он уже достаточно вырос, чтобы самостоятельно ставить кассету с мультфильмами, - скажите ему об этом прямо. В противном случае он тут же попытается нарушить и все остальные запреты.

Еще одна проблема: что делать, если ребенок кричит, валится на пол и стучит ногами? Многие родители готовы на что угодно, особенно, если дело происходит при посторонних. И чем чаще они уступают, тем вероятнее, что скандалы будут повторяться.

Гораздо эффективнее будет пойти на хитрость и отвлечь внимание ребенка, как только обстановка начинает накаляться: "Нет, шоколадку ты не получишь, скоро будем обедать. Лучше подумай что папа купит тебе на день

НЕВРОЗЫ У ДЕТЕЙ

По данным детских психиатров нашего города, количество неврозов у детей из года в год увеличивается. Итоги сравнения числа заболевших детей в 1995 году и 1996-м неутешительны. Ежегодно число впервые заболевших детей возрастает на 80-100 человек и на прием к детскому психиатру обращаются чаще с уже запущенными формами неврозов.

Невроз ребенку можно поставить уже в 10-12 месяцев. Родителям надо знать признаки невротических расстройств у детей - это расстройство сна, плохой аппетит, страхи, недержание мочи и кала, двигательные беспокойства. Сон поверхностный, легко прерывается незначительными раздражителями, во сне ребенок вздрагивает, беспричинно плачет, внезапно вскрикивает, плохо спит перед изменением погоды. Дети, страдающие неврозом, очень чуткие, боязливые, впечатлительные. Уже в возрасте 10-12 месяцев у детей появляются страхи. Страх возникает после падения во время ходьбы, могут появиться страхи темноты, одиночества, мытья головы, страх перед людьми в белых халатах. Часто возникает повышенная боязнь новых игрушек, незнакомых людей.

В раннем возрасте могут возникать и системные неврозы: это тики лица, мигания, подергивания головой или плечами, заикание. Вот один пример невроза у ребенка. Девочка родилась после неблагоприятно протекавшей беременности и преждевременных родов. С 3-летнего возраста появилась привычка выдергивать волосы, иногда их съедать. Такие действия начинались после очередной ссоры с родителями. Затаив злобу, она долго не могла успокоиться и успокаивалась, только выдирая из головы, а иногда из бровей, волосы. На прием к врачу-психиатру эту девочку привели уже в возрасте 8 лет, когда у нее совсем не было волос на голове и бровях, а это уже поздно. Поэтому первые симптомы заболевания должны быть сигналом для более внимательного врачебного и родительского наблюдения.

Как же уберечь детей от невроза в раннем возрасте?

Большое значение имеют эмоциональные отношения между матерью и ребенком. Особенно важен этот контакт в период 3-5 месяцев и до 2,5-3 лет. Неадекватное поведение матери, тревожность, или, наоборот, повышенная строгость, или чрезмерная опека, сковывание формирования у ребенка его "Я" могут оказать значительное травмирующее воздействие.

Важное значение, конечно же, *имеют и семейные взаимоотношения*. Алкоголизм родителей, конфликты между ними, совместное проживание разведенных родителей - все это вызывает у ребенка страх, тревогу, плохое настроение.

Психической травмой для ребенка является отрыв от матери во время помещения его в больницу, начало посещения яслей, сада, школы, переход из семьи матери в семью бабушки.

...должна проводиться еще во время бере-

...самостоятельно ставить кассету с мульт-
фильмами, - скажите ему об этом прямо. В противном случае он тут же попы-
тается нарушить и все остальные запреты.

Еще одна проблема: что делать, если ребенок кричит, валится на пол и сту-
чит ногами? Многие родители готовы на что угодно, особенно, если дело про-
исходит при посторонних. И чем чаще они уступают, тем вероятнее, что скан-
далы будут повторяться.

Гораздо эффективнее будет пойти на хитрость и отвлечь внимание ребенка, как только обстановка начинает накаляться: "Нет, шоколадку ты не получишь, потому что скоро будем обедать. Лучше подумай что папа купит тебе на день рождения?"

Конечно, этот способ требует и изрядной фантазии, когда разумнее пойти на уступки. Если вы понимаете, что ребенок скорее умрет, чем доест тарелку супа, согласитесь на компромисс: "Еще одна ложка, и все". В конце концов любому, даже самому полезному продукту можно найти замену и сберечь при этом нервные клетки.

И все же, если не помогают ни хитрость, ни уступчивость, родители оказываются перед дилеммой: бить или не бить?

Иногда, после тяжелого дня или особенно дерзкой выходки, обещание "надавать по попе" кажется последним аргументом. Но, во-первых, необходимо помнить, что есть большая разница между шлепком и ударом. Никогда не используйте физические методы воздействия, если вы сильно раздражены, - в этом состоянии легко перейти границу. А во-вторых, насилие все равно не поможет решить проблему. Причинение боли маленькому человеку, который не может постоять за себя, это, скорее, признание родителями собственной несостоятельности.

В приступе гнева легко совершить поступок, за который вам потом будет стыдно. К тому же многие родители совершают еще одну ошибку: наказав ребенка слишком строго, они терзаются угрызениями совести и "покупают" прощение подарками и обещаниями. Достаточно несколько таких "спектаклей", и ребенок научится извлекать выгоду из непоследовательности взрослых.

Если у вас действительно "чешутся руки", просто закройте маленького "негодяя" в его комнате - не в качестве наказания, а для того, чтобы дать ему время успокоиться. И выдержите паузу, даже если он вопит на весь дом.

Еще одно распространенное заблуждение: употребление обидных слов и прозвищ. Психологи считают, что унижение может быть более опасным, чем физическое воздействие, так как оно мешает формированию самосознания ребенка. Все негативные характеристики прочно "отпечатываются" в детской психике и могут стать причиной развития комплексов. Особенно следует избегать унижения ребенка при посторонних или обобщающих выводов по пустяковому поводу.

Одной из самых сложных задач является воспитание детей в семье, где взрослые придерживаются разных взглядов на педагогику. Обычно это происходит в том случае, когда супруги разведены или один из родителей постоянно занят работой. Естественно, что роль "домашнего тирана" отводится тому, кто проводит с детьми больше времени. И в этом случае ребенок учится извлекать выгоду из такого положения вещей. Поэтому попытка одного из родителей заработать себе дешевые очки путем вседозволенности может иметь самые серьезные последствия. Чем старше становится ребенок, тем глубже будет конфликт со строгим родителем и тем меньше будет уважение к "либералу".

В наиболее тяжелых ситуациях рекомендуется консультация психотерапевта, который поможет вам найти необходимый компромисс и в ваших собственных отношениях, и в подходе к воспитанию ребенка. К этой проблеме следует относиться серьезно: разногласия во взглядах на воспитание детей стоят не на последнем месте в списке причин, приводящих к разводу.

Ольга КОРСАКОВА, доктор педагогических наук.
"Частная жизнь".

Большое значение имеют эмоциональные ... бенком. Особенно важен этот контакт в период 3-5 месяцев и до 2,5-3 лет. Неадекватное поведение матери, тревожность, или, наоборот, повышенная строгость, или чрезмерная опека, сковывание формирования у ребенка его "Я" могут оказать значительное травмирующее воздействие.

Важное значение, конечно же, имеют и семейные взаимоотношения. Алкоголизм родителей, конфликты между ними, совместное проживание разведенных родителей - все это вызывает у ребенка страх, тревогу, плохое настроение.

Психической травмой для ребенка является отрыв от матери во время помещения его в больницу, начало посещения яслей, сада, школы, переход из семьи матери в семью бабушки.

Профилактика детских неврозов должна проводиться еще во время беременности матери.

Стресс во время беременности вызывается рядом неблагоприятных факторов: это трудности с учебой в институте, отсутствие нормальных жизненных условий, конфликт с родственниками, неуверенность в прочности брака, нежелательная беременность, страх перед родами. Все стрессовые ситуации приводят к гормональным изменениям в организме матери, при этом адреналин поступает в головной мозг плода, плод начинает беспокоиться, начинает успокаивать себя сосанием большого пальца руки. Это уже видно на рентгеноснимках, начиная с 4-6 месяцев внутриутробного периода. Ребенок рождается беспокойным, много плачет, плохо спит, плохо ест.

Важно не только вовремя лечить невроз, но и предупреждать его возникновение. Даже малейшие намеки на невроз у ребенка должны заставить родителей внимательно пересмотреть весь образ жизни и воспитания. А при явных признаках невроза необходимо показать своего ребенка невропатологу, педиатру или детскому психиатру.

Эльвира ДЕНИСОВА, внешт. детский психиатр области.
"Забайкальский рабочий"

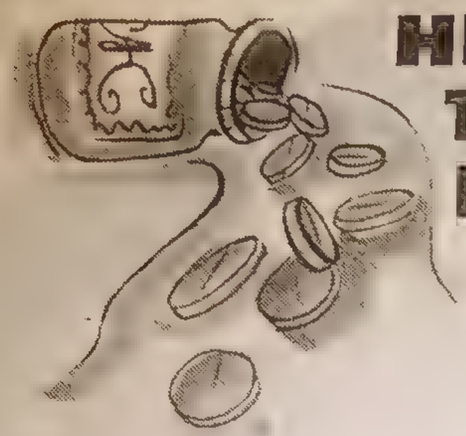
КОМПЬЮТЕР БЬЕТ ПО ГЛАЗАМ

С вхождением в нашу жизнь компьютеров прибавилось работы офтальмологам: зрение стало падать, начиная с раннего возраста.

Вот несколько несложных правил, соблюдая которые, вы сможете надолго отложить свой визит к офтальмологу.

- Старайтесь работать на компьютере с защитным экраном.
- Безопасным считается расстояние 30 см от экрана для взрослых и не менее 40 см для детей.
- Помните, что взрослым можно сидеть у компьютера не больше 4 часов, отдых через каждые 5-10 минут. Школьникам 1-6 классов - не дольше 10 минут. Для 7-9-классников - 15-20 минут. Общая продолжительность в день для тех и других ребят - не более одного часа. Только старшеклассники могут работать подряд 25 минут. Но затем им надо отвлечься на 10 минут. И так в целом до двух часов в день.
- Объясните своему ребенку, которого порой невозможно оторвать от компьютера, что все игры на компьютере основаны на быстроте и точности реакции, а не на продолжительности. Помимо вреда для нервной системы, подобное "упорство" может привести к ослаблению зрения.
- Не забывайте делать простые упражнения. Помните, как в известном фильме мамаша обучала свою непутевую дочку "стрелять глазами"? Не знаем точно, насколько сильно это воздействует на мужчин, но глазам две-три минуты такой "стрельбы" в день принесут значительное облегчение.
- Неплохо иметь небольшой "экран отдыха". Это квадрат из цветного картона, по размеру совпадающий с рабочим экраном вашего компьютера. Цвет картона - зеленый, синий или желтый. Сядьте перед ним на расстоянии 30-40 см и, расслабившись полностью, не напрягая зрения, рассеянно смотрите на него 10-15 минут. Желательно делать это упражнение в тишине.

"Красное знамя".



НЕ ЗАПИВАЙТЕ ТАБЛЕТКУ ЧАЕМ И... ВОДКОЙ

Даже самая безобидная таблетка может стать ядом, если вы не соблюдаете правила приема лекарств.

По статистике, в 1981 году только 18 процентов больных имели достаточное представление о тех лекарствах, которыми их лечат, половина из них понимала инструкцию о приеме, и от 40 до 50 процентов забывали принимать лекарство вовремя именно потому, что считали это обстоятельство не столь важным. Судя по всему, сейчас статистика будет еще более грустная из-за появления на нашем рынке большого числа импортных препаратов с малоинформативной, но настойчивой рекламой.

Какие неприятности можно ждать от лекарства? Все ли, например, знают, что лекарства в желатиновых капсулах следует принимать стоя или в крайнем случае сидя, обязательно запивая водой? Если этого требования не выполнять, то каждая третья капсула приклеится к стенке пищевода и дело может закончиться образованием язвы.

И вообще, чем запивать назначенное лекарство? Бытует мнение, что все раздражающие желудок вещества следует запивать молоком. Резон в этом есть. Молоко обладает мягчительным и легким обволакивающим действием, оно нейтрализует соляную кислоту желудочного сока, которая сама по себе - постоянный раздражитель. Однако то, что хорошо, например, для аспирина, плохо для других лекарств. Долгое время считали, что тетрациклин, раздражающий желудок, тоже надо запивать молоком. Но проверка показала: тетрациклин связывается с кальцием молока, и это снижает эффективность действия лекарства в четыре раза.

Многие по традиции и из-за удобства запивают лекарства чаем. Но чай содержит значительное количества танина, который образует нерастворимые танаты с азотсодержащими лекарствами. А их не перечислить: папаверин, кодеин, эуфиллин, амидопирин, сердечные гликозиды и прочие. Лучше принять за правило - запивать лекарства только теплой кипяченой водой.

Когда принимать лекарства - до или во время еды, - тоже вопрос отнюдь не праздный. Для усвоения некоторых из них требуется соляная кислота, которая выделяется при еде, а в других случаях она полностью разлагает лекарство. Обычно все это указано в инструкции по применению.

И еще одна заповедь, которую врачи вспоминают не так часто, полагаясь на здравомыслие больного, - лекарство и алкоголь несовместимы! Рюмка водки иногда может стать рюмкой яда.

И в заключение несколько советов тем, кто вынужден покупать лекарства самостоятельно, без рекомендации и рецепта врача.

В каждой аптеке есть фармацевт - посоветуйтесь с ним

Обязательно следуйте инструкции, которая вложена в упаковку лекарства.

При первой возможности обратитесь к врачу, рассказав о проведенном самолечении. Если это сделать не удалось, не лечитесь одним и тем же средством более двух недель: после этого возможны аллергия, привыкание и т. д.

Не стремитесь увеличить дозировки, если нет быстрого эффекта, - в большинстве случаев он проявляется после нескольких приемов лекарств.

Если с лекарствами обращаться по всем правилам, то они будут приносить вам только облегчение и здоровье.

В. Б. ПРОЗОРОВСКИЙ,
доктор медицинских наук.
"Комсомольская правда".

ШАМПУНИ И ПЕРХОТЬ: КТО КОГО?

перхоти 0,3%". Из английского текста на швейцарском "Хеир Репаир" можно узнать, что шампунь содержит каменноугольную смолу, русскоязычная наклейка об этом умалчивала. Все шампуни "Проктер энд Гембл" - "Вош энд Гоу", "Пантин про-ви" и большая упаковка "Хед энд Шоулдерс", не скрывали, что содержат пиритионат цинка. Немецкая "Шаума" и испанский "Линекуре" содержали пироктоноламин.

Знать состав шампуней важно и еще по одной

Специалисты Центра электромагнитной безопасности провели медико-биологические эксперименты по исследованию влияния на физиологическое и гормональное состояние человека электромагнитного излучения мобильных телефонов существующих и перспективных стандартов сотовой связи.

КАКОЙ ТЕЛЕФОН БЕЗОПАСНЕЕ

При работе мобильного телефона электромагнитное излучение воспринимается не только приемником базовой станции, но и телом пользователя, и в первую очередь его головой. Что при этом происходит в организме человека, насколько это воздействие опасно для здоровья?

Однозначного ответа на этот вопрос до сих пор не существует. Однако эксперимент российских ученых показал, что мозг человека не только ощущает электромагнитное излучение, но и различает стандарты сотовой связи.

В опытах использовались телефоны:

- стандарта NMT - 450, имеющего в России статус федерального (аппарат Nokia 450),

- действующего европейского стандарта GSM-900 (аппарат Simens S4).

- перспективного стандарта GSM-1800 (аппарат Motorola PT-9s).

Все эти стандарты активно применяются операторами сотовой связи России.

Испытатели-добровольцы облучались ЭМП мобильных телефонов трех различных систем в течение 30 минут, при этом они не знали, какой аппарат излучает в данной серии эксперимента, включен он или нет. На голове испытателя закрепляли датчик для контроля электроэнцефалограммы от 6 областей коры головного мозга, а на теле - датчик для контроля сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности, мышечной активности. Эксперимент начинался с того, что записывались исходные параметры деятельности организма испытателя. Затем сотовый телефон включали в режим излучения. В неизвестный для испытателя момент телефон отключали и продолжали запись показателей, фиксируя последствия воздействия ЭМП.

Результаты эксперимента свидетельствуют о достоверных изменениях в биоэлектрической активности мозга человека только в сериях с радиотелефонами стандартов NMT-450 и GSM-900. У большинства испытателей и во время, и после облучения ЭМП

ШАМПУНИ И ПЕРХОТЬ: КТО КОГО?

Выбор шампуней от перхоти сегодня достаточно велик. Реклама "Хед энд Шоулдерс", "Вош энд Гоу", "Низорал-шампунь", "Фридерма" и многих других шампуней не сходит с экрана ТВ. На полках магазинов изделий еще больше. Какому шампуню отдать предпочтение?

Для начала подбирать шампунь можно методом проб и ошибок. Не помог один, попробуйте другой. Но при этом не исключено, что в шампуне с новым названием вы столкнетесь со старыми компонентами, уже дискредитировавшими себя. Поэтому выбирать шампунь надо, как лекарство, ориентируясь на его состав

Например, в США эффективными против перхоти считают два вида шампуней. К числу первых относятся лечебные шампуни, продающиеся в аптеках. Среди них "Низорал" с противогрибковым компонентом - кетоконазолом и шампуни с гормонами надпочечников. Последние в России не зарегистрированы. Вторую группу составляют многочисленные косметические шампуни типа "Хед энд Шоулдерс", "Пантин про-ви" и прочие, продающиеся в обычных магазинах. Они могут содержать пиритионат цинка, серу, сульфид селена и каменноугольную смолу. Любой из этих компонентов признан относительно безопасным и эффективным против перхоти. На упаковке шампуня должен быть указан состав и подробные рекомендации. Это помогает не наступить два раза "на грабли" одного и того же компонента. У нас все гораздо сложнее. Яркие, красивые упаковки щедро раздают рекламные обещания, но крайне скупы на минимальную информацию о составе. Исключение составляют шампуни "Низорал" фирмы "Янсен-Силаг" и "Фридерм" фирмы "Шеринг-Плау", зарегистрированные как лекарственные средства. Как и положено лекарству, они имеют листок-вкладыш с подробным описанием состава и инструкцией по применению.

Мы специально посмотрели на наиболее распространенные в России шампуни против перхоти и ничего не узнали о составе "Нейтралии", "Сансилка", "Пальмолив Начурелс" и стандартных упаковок "Уед энд Шоулдерс". В составе "Ультра Ду" было указано неведомое "активное вещество против перхоти 0,3%". Из английского текста на швейцарском "Хеир Репаир" можно узнать, что шампунь содержит каменноугольную смолу, русскоязычная наклейка об этом умалчивала. Все шампуни "Проктер энд Гембл" - "Вош энд Гоу", "Пантин про-ви" и большая упаковка "Хед энд Шоулдерс", не скрывали, что содержат пиритионат цинка. Немецкая "Шаума" и испанский "Линекуре" содержали пироктоналамин.

Знать состав шампуней важно и еще по одной причине. В 1990 году американцы запретили 27 компонентов, используемых в шампунях против перхоти. Все они были оценены как бесполезные или небезопасные. Что из них содержится в шампунях, продающихся на российском рынке, узнать невозможно.

Выбору шампуня против перхоти поможет и самодиагностика. Попытайтесь оценить, какая у вас перхоть. Простая сухая перхоть поддается лечению лучше, но бывает несколько реже. Жирная перхоть обычно сочетается с себорейным дерматитом, который нередко сопровождает кожный зуд. Справиться с ней гораздо сложнее

И при простой перхоти, и при легком течении себорейного дерматита могут помочь косметические шампуни с кератолитическим (отшелушивающим) действием. В них главный удар направлен против чешуек. Отшелушивая их, они очищают кожу головы. Однако не всегда силы простых косметических шампуней хватает для полного выздоровления от перхоти.

Большинство медиков сходится на том, что основной причиной перхоти является грибок со сложным именем питироспорум овале. Его можно найти на коже головы любого из нас, но при перхоти его особенно много. Питаясь кожным салом, грибок обильно заселяет волосистую часть головы. Его выделения склеивают отмершие клетки кожи в чешуйки, которые мы называем перхотью.

К сожалению, многие шампуни, не соответствующие жирности кожи, могут косвенно способствовать излишнему выделению кожного сала. А это только помогает размножению грибка. В таких случаях приходится "давить" перхоть ударными дозами шампуня, пользуясь им каждый день, что ведет к истончению эпидермиса (верхнего слоя кожи).

Некоторые компоненты отшелушивающихся косметических шампуней небезразличны и для грибка, но их эффективность много меньше, чем у противогрибкового кетоконазола, содержащегося в "Низорал-шампуне". Последний, помимо отшелушивающего эффекта, способен убивать грибок, то есть устранять одну из главных причин образования перхоти. Кроме кетоконазола, "Низорал" содержит основу, типичную для шампуней, предназначенных для всех типов волос. Благодаря кетоконазолу "Низорал" удаляет перхоть достаточно быстро. И используют его реже, чем другие шампуни: для лечения перхоти достаточно двух раз в неделю, для профилактики - раз в одну-две недели.

Александр МЕЛЬНИКОВ, эксперт "Известий", кандидат медицинских наук.

включен он или нет. На голове испытателя закреплялись датчики контроля электроэнцефалограммы от 6 областей коры головного мозга, а на теле - датчик для контроля сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности, мышечной активности. Эксперимент начинался с того, что записывались исходные параметры деятельности организма испытателя. Затем сотовый телефон включали в режим излучения. В неизвестный для испытателя момент телефон отключали и продолжали запись показателей, фиксируя последствия воздействия ЭМП.

Результаты эксперимента свидетельствуют о достоверных изменениях в биоэлектрической активности мозга человека только в сериях с радиотелефонами стандартов NMT-450 и GSM-900. У большинства испытателей и во время, и после облучения ЭМП радиотелефона в спектрах электроэнцефалограммы усиливался альфа-диапазон биоэлектрической активности мозга. Особенно сильно эти изменения проявлялись непосредственно после выключения поля.

Изменения в биоэлектрической активности мозга не зависят от времени "разговора" (5, 10 или 20 минут непрерывно), зато сохраняются в течение 15-20 минут и после окончания воздействия. Другие показатели (частота пульса, дыхания, электромиограмма, тремор, артериальное давление) не реагировали на факт облучения электромагнитным полем радиотелефона.

Руководитель исследовательского проекта доктор медицинских наук Юрий Григорьев считает, что сотовые телефоны стандартов NMT-450 и GSM-900 вызывали достоверные и заслуживающие внимания изменения в биоэлектрической активности головного мозга. Однако клинически значимых последствий для организма человека однократное 30-минутное облучение электромагнитным полем мобильного телефона не оказывает. Отсутствие достоверных изменений в электроэнцефалограмме в случае использования телефона стандарта GSM-1800 может характеризовать его как наиболее "щадящий" для пользователя из трех использованных в экспертизе систем связи.

Профессор Юрий Григорьев отмечает, что для испытаний были специально подобраны добровольцы - здоровые мужчины. А в дальнейших исследованиях намечено проследить зависимость состояния здоровья различных групп людей (по признакам пола, возрасту, самочувствию) от условий облучения и режима пользования сотовым телефоном. Эти исследования помогут выявить условия, при которых может проявляться неблагоприятное влияние сотового телефона на здоровье человека.

Комментируя результаты экспериментов, сотрудник Института биофизики доктор биологических наук Светлана Лукьянова сообщила "Известиям", что полученные в эксперименте данные полностью соответствуют известным в радиобиологии фактам о последствиях влияния низкоинтенсивных однократных воздействий электромагнитного поля на организм человека. Описанные изменения в деятельности центральной нервной системы не выходят за рамки нормального функционирования организма и трактуются в физиологии как защитная реакция. С другой стороны, убедительно показано, что последствия зависят как от величины воздействующего электромагнитного излучения, так и от несущей частоты и модуляции радиосигнала.

Очевидно, что никакие предостережения не могут остановить стремительный рост числа абонентов сотовой связи. Именно поэтому специалисты во всем мире видят свою задачу в выработке четких рекомендаций для создания нового поколения техники, работающей в так называемом щадящем режиме воздействия.

Алексей САВИН, "Известия".

ЗУБНАЯ ЩЕТКА - НАШ ДРУГ

Зубной щеткой в России стали пользоваться в начале XVII века. Она и сейчас является незаменимым инструментом механической очистки зубов от мягкого зубного налета и остатков пищи.
Наиболее рациональная зубная щетка должна иметь головку длиной 25-30 мм при ширине 10-12 мм. Ряды щетинок должны располагаться редко, на расстоянии 2-2,5 мм друг от друга и не более трех рядов, высота щетинок - не выше 10-12 мм.

Зубная щетка - предмет индивидуального пользования, она легко загрязняется и может служить источником инфекции. Поэтому ее необходимо содержать в абсолютной чистоте.

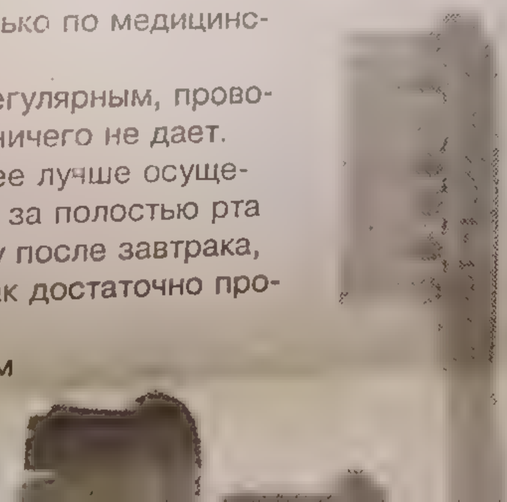
Новую зубную щетку перед употреблением следует тщательно вымыть, а затем намылить и оставить в таком положении в стакане на несколько часов. После этого хорошо промыть проточной водой. Хранить щетку надо намыленной и опущенной в стакане или чашке вниз головкой.

При регулярном использовании зубная щетка изнашивается примерно через 3-4 месяца после начала использования. По истечении этого срока зубная щетка подлежит замене на новую.

Выбор этого гигиенического средства зависит от состояния зубов и мягких тканей полости рта, а также от возраста человека. Детям необходимо пользоваться специальной мягкой щеткой, эмаль детских зубов менее прочна, чем у взрослых, а нежная слизистая оболочка легко ранима, поэтому щетина детской зубной щетки не должна быть чрезмерно жесткой. При заболевании твердых тканей зубов и слизистой оболочки полости рта пользуются мягкой зубной щеткой.

В продаже имеются электрические зубные щетки, которые кроме чистки зубов проводят массаж слизистой оболочки десны, что улучшает кровообращение и способствует усилению обменных процессов в тканях полости рта. Пользоваться электрической зубной щеткой рекомендуется только после предварительного совета с лечащим врачом-стоматологом, так как электромассаж десны делается только по медицинским показаниям.

Уход за полостью рта должен быть регулярным, проводимая время от времени чистка зубов ничего не дает. При однократной в сутки чистке зубов ее лучше осуществлять вечером, при двукратном уходе за полостью рта утреннюю чистку зубов проводить сразу после завтрака, а вечернюю после ужина. Утром натощак достаточно прополоскать рот.



Большинство людей чистят зубы утром натощак. К этому привыкли и считают закономерным. Между тем после завтрака в межзубных промежутках задер-

ПОЛАРОИД. ЗРЕНИЕ. КОМПЬЮТЕР

Оторвавшись от монитора после многих часов усердного труда или увлекательного путешествия по *виртуальному миру, пользователь PC* устало моргает глазами, с хрустом распрямляет позвоночник, хватается обеими руками за разболевшую голову и в сотый раз дает себе клятву в ближайшие выходные купить себе защитный

годняшний день лучшими являются фильтры хорошо известной компании Polaroid: *сверх всех традиционных* средств защиты любой фильтр Polaroid обладает особым оптическим элементом - круговым поляризатором (circular polarizer), отчего в маркировке этих фильтров и присутствует обозначение CP.

Принцип действия кру-

утреннюю чистку зубов проводить сразу после завтрака, а вечернюю после ужина. Утром натощак достаточно прополоскать рот.

Большинство людей чистят зубы утром натощак. К этому привыкли и считают *закономерным. Между тем после завтрака в межзубных промежутках задерживаются остатки пищи, которые при длительном пребывании в полости рта способствуют образованию зубных отложений.*

Движения щеткой при чистке зубов необходимо производить по оси, ни в коем случае нельзя чистить зубы поперек оси, это приводит к преждевременному стиранию эмали в области шейки зуба. Чтобы хорошо очистить зубы, надо произвести примерно 300-400 парных движений по оси зуба в виде "скребущих" или "подметающих". В области одной из групп зубов, подвергающихся чистке, производят не менее 6-8 парных движений щеткой. Особенно тщательно необходимо чистить язычные поверхности нижних зубов - именно на них чаще всего накапливается и отлагается зубной налет, преобразуясь впоследствии в зубной камень.

Для очистки межзубных промежутков существуют зубочистки - деревянные или пластмассовые. Деревянные зубочистки используются только один раз, пластмассовые зубочистки могут подвергаться такой же дезинфекции, что и зубная щетка, поэтому их после мытья можно использовать повторно.

Г. МУРТАЗАЛИЕВ, доцент кафедры стоматологии Дагмедакадемии.
"Дагестанские новости"

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ, ПРОВОДИМАЯ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЧИСТКА ЗУБОВ НИЧЕГО НЕ ДАЕТ.

Оторвавшись от монитора после многих часов усердного труда или увлекательного путешествия по виртуальному миру, пользователь PC устало моргает глазами, с хрустом распрямляет позвоночник, хватается обеими руками за разболевшую голову и в сотый раз дает себе клятву в ближайшие выходные купить себе защитный экран. Решение правильное, но ведь бывает и так, что экран уже есть, а жизнь лучше не стала. Происходит это оттого, что людям, которые лишь недавно обзавелись собственным "пентиумом", на первых порах кажется, что основные вложения уже сделаны, а на прочем можно и нужно экономить. И вот к компьютеру в полторы-две тысячи добавляется защитный экран, не стоящий и полусотни. Сэкономили на своем здоровье.

Бережливый и недоверчивый покупатель спросит, конечно: а в самом ли деле дорогой экран лучше дешевого? Может быть, просто "за имя" деньги берут? Но ведь фильтр - это оптический прибор, его поверхность должна быть тщательно обработана, чтобы выполнять прямое свое назначение - увеличивать контрастность изображения. Тогда перестанут болеть глаза, не придется гнуть спину и вывихивать шею в попытках хоть что-то разглядеть. Кроме того, электромагнитное поле монитора и накапливаемое им статическое электричество притягивают частицы пыли, а бытовая пыль, как известно, мощный аллерген. Из-за этой пыли возникают проблемы с дыханием, появляется раздражение слизистой. А значит, для полной защиты экран должен быть не простой, а с заземлением, чтобы "погасить" поле.

Хороший фильтр - не роскошь для богатых, а предмет первой необходимости, причем тем, кто был вынужден сэкономить на мониторе, фильтр тем более нужен, поскольку только недорогие мониторы с низким разрешением особенно нагрузочны для зрения.

На российском рынке давно зарекомендовали себя защитные фильтры с антибликовым покрытием компаний OCLI, VERBATIM. Все они значительно повышают контрастность и четкость изображения. Тем не менее даже из самого хорошего можно выбрать лучшее. Технический прогресс не стоит на месте, к уже опробованным методам добавляется новая идея - и мы получаем продукт высшего качества. На сегодняшний день лучшими являются фильтры хорошо известной компании Polaroid: сверх всех традиционных средств защиты любой фильтр Polaroid обладает особым оптическим элементом - круговым поляризатором (circular polarizer), отчего в маркировке этих фильтров и присутствует обозначение CP.

Принцип действия кругового поляризатора удивительно прост: свет на пути к экрану и от экрана к глазу "разворачивается" дважды, то есть фильтр, пропуская внешний свет к экрану, полностью гасит его на обратном пути. Результат - никаких бликов, а контрастность изображения возрастает в 14 (четырнадцать!) раз по сравнению с "обычным" фильтром. CP-фильтр прошел экспертизу в независимых лабораториях США и Швеции, сертифицирован ЕЭС в качестве наиболее надежной защиты для глаз, признан Российским народным центром охраны труда. Компания Polaroid с полной ответственностью обращается к своим клиентам: фильтр с круговым поляризатором - лучшая на сегодняшний день защита вашего зрения.

Polaroid предлагает сейчас одиннадцать моделей CP-фильтров, каждый из которых снабжен круговым поляризатором. Цена (от 40 до 180 долларов) зависит от размера экрана, материала, из которого изготовлен фильтр, наличия заземления. Современные мониторы допускают использование фильтра без заземления, поскольку сами обеспечивают защиту от излучения и электромагнитного поля.

Чтобы купить именно то, что нужно, не прогадать, не сэкономить в ущерб здоровью и не платить за то, в чем не нуждаешься, лучше всего обратиться к продавцам-профессионалам, которые подскажут оптимальное решение для конкретного монитора и его владельца. Необходимую консультацию и сам CP-фильтр можно приобрести и в магазинах "Вист", "Клондайк", "Партия", "Формоза", "Марви", "Электрон". Подделок можно не опасаться: все фильтры Polaroid производятся в США. О защите своей марки Polaroid заботится не меньше, чем о защите нашего зрения.

Официальный дистрибьютер корпорации Polaroid в России - компания "Редо" (телефоны 267-88-88, 267-77-47).

С. БАДИКОВ
"Известия".

БОЙТЕСЬ ПОЛИМЕРОВ!

Тошнота, рвота, головокружение, слезотечение. С такими жалобами в течение длительного времени в поликлинику обращались больные из новых жилых домов. Назначенное лечение не помогало. При обследовании жилья санэпидемслужбой было установлено, что линолеум в квартирах приклеен на мастику, которая не разрешена для применения в жилых домах. Случайность? Нет.

Покрытые релином полы в палатах одной из больниц привели к осложнению основных заболеваний у больных, поскольку врач поначалу решил, что это лекарственная аллергия. Отмена лечения к улучшению не привела. Только выписавшись домой, люди почувствовали себя лучше. С новыми больными, попавшими в эту клинику, все повторилось вновь. Пришлось закрыть отделение на ремонт и заменить покрытие полов.

В последнее десятилетие количество изделий из полимерных и синтетических материалов, используемых в жилище и общественных зданиях, чрезвычайно возросло. Только в строительстве одних полимерных материалов насчитывается около 100 наименований. Естественно, увеличилась и опасность для здоровья людей. Ведь эти материалы выделяют в окружающую среду и чрезвычайно вредные вещества - формальдегид, фенол, акрилаты, фталаты, бензол, ксилол, толуол, бутилацетат и т. д. Причем некоторые из них обладают концерогенными свойствами. Концентрация их в помещение еще более опасна.

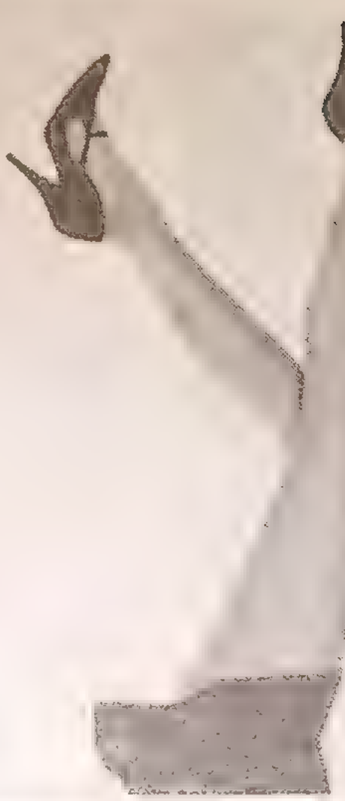
Возьмем, например, формальдегид. Он выделяется главным образом из древесностружечных плит, изготовленных на основе токсичных клеев. Опасны другие клеенные деревянные конструкции, пеноизоляционные материалы, мебель, ковровые и текстильные изделия, а также современ-

до 5 лет) и лиц преклонного возраста, т. к. именно они находятся дома больше, чем другие члены семьи. Крайне опасен формальдегид для детей-астматиков. Установлена прямая связь между насыщенностью помещений полимерными материалами и диатезом у детей. Проблема отрицатель-

примера, поскольку существенно больше людей в нашей стране, а также из-за недостаточного контроля за качеством продаваемой химической продукции.

Как же обезопасить свою квартирную среду, а значит, и собственное здоровье? Прежде всего стре-

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ КОЛГОТКАМИ?



Знакомая советует мне купить дорогие импортные колготки, утверждая, что они помогают при варикозном расширении вен. Но что-то не верится.
Г. Проклова
Казань.

Женщины с варикозным расширением вен на ранних стадиях болезни в качестве профилактического средства использовали эластичные бинты, в лучшем случае эластичные чулки. Как могут выглядеть женские ноги и в первом, и во втором варианте, представить несложно.

Эти аптечные воспоминания, естественно, лишают веры в то, что элегантные импортные колготки, которые рекламируют известные и безызвестные красотки, "помогают" страдающим варикозом. Расставим точки над "i". "Помогают" не означает излечивают. Однако целый ряд изделий известных производителей (например, "Голден леди", "Леванте") оказывают то же профилактическое действие, что и вышеназванный аптечный товар. Это колготки с так называемым спецэффектом.

По внешнему виду они ничем не отличаются от тех, которые предлагаются для "неотразимости". Они тоже бывают различной плотности - от 20 до 70 ден. "Конструкция" их такова, что давление, которое они оказывают на ноги, различно: наиболее сильное на щиколотке, оно постепенно уменьшается к верху. Это облегчает отток крови, избавляет от ощущения тяжести и усталости, препятствует дальнейшему развитию варикоза. Среди известных мне моделей могу назвать левантовские "Comfort", а также "Repose" производства "Голден леди". Колготки последней названной модели, а также левантовские "Message" обладают массирующим эффектом, стимулирующим кровообращение, препятствующим появлению усталости в ногах, оказывающим антицеллюлитное действие.

Людмила СЕРГЕЕВА.
"Российские вести"

длительного времени в поликлинику обращались больные из новых жилых домов. Назначенное лечение не помогало. При обследовании жилья санэпидемслужбой было установлено, что линолеум в квартирах приклеен на мастику, которая не разрешена для применения в жилых домах. Случайность? Нет.

Возьмем, например, формальдегид. Он выделяется главным образом из древесностружечных плит, изготовленных на основе токсичных клеев. Опасны другие клеенные деревянные конструкции, пеноизоляционные материалы, мебель, ковровые и текстильные изделия, а также современные краски, используемые для отделки внутренних помещений. Немецкие следователи обнаружили формальдегид даже в воздухе инкубаторов для недоношенных детей. Через час после обработки их дезинфицирующим препаратом содержание формальдегида в них превышало норму в сотни раз! Формальдегид содержится и в табачном дыме.

По данным медицинских экспертов, если человек 65% времени проводит в квартире, то в его организм поступает 0,5-2,0 мг формальдегида в день. Это свидетельствует о том, что в своих квартирах мы подвергаемся воздействию формальдегида в равной или даже в большей степени, чем на предприятии или в помещении фирмы.

Каковы же симптомы опасного воздействия формальдегида на организм? Это раздражение слизистых оболочек глаз, горла, верхних дыхательных путей, а также головная боль и тошнота. Эксперименты доказывают, что формальдегид канцерогенен. Наиболее опасно его воздействие на детей (особенно в возрасте до 5 лет) и лиц преклонного возраста, т. к. именно они находятся дома больше, чем другие члены семьи. Крайне опасен формальдегид для детей-астматиков. Установлена прямая связь между насыщенностью помещений полимерными материалами и диатезом у детей. Проблема отрицательного влияния полимеров на здоровье людей - проблема международная. Она беспокоит специалистов многих стран. По данным национального центра информации об отравлениях (Великобритания) в год от практикующих врачей и из больниц поступает 15518 сообщений о случаях отравления бытовыми химикатами - 35 процентов от общего числа зарегистрированных в стране отравлений. При этом следует подчеркнуть, что это острые отравления с выраженной клинической картиной. Результаты хронического воздействия химических соединений не учитывались. Кстати, относительно малые концентрации токсических соединений, действующие на организм человека в течение длительного времени, наносят больший вред, чем высокие концентрации, которые легко обнаруживаются и которые можно быстро устранить.

К сожалению, в условиях такой огромной страны, как Россия, трудно организовать учет бытовых химических отравлений среди населения. Но, бесспорно, их больше, чем в Великобритании, взятой в качестве примера, поскольку существенно больше людей в нашей стране, а также из-за недостаточного контроля за качеством продаваемой химической продукции.

Как же обезопасить свою квартирную среду, а значит, и собственное здоровье? Прежде всего стремиться к экологически чистой мебели и другим предметам быта. Прежде чем, например, застелить полы комнаты паласами, оклеивать стены пленкой и другими синтетическими материалами, следует сто раз подумать. Так уж ли стоит создавать в наших малометражках, где фактически отсутствует вентиляция, чрезмерную концентрацию этих вредных веществ, выделяемых из полимеров?

Кроме того, необходимо организовать правильное хранение всех химических препаратов. Оптимальным вариантом является их складирование вне квартиры, в специальном месте, например в сарае. В городских условиях это, как правило, сложно. Но все-таки можно выделить место, скажем, на балконе специальный шкаф. С таким расчетом, чтобы летучие соединения не поступали в воздух жилища. И конечно, чтобы это место не было доступно для детей.

А. ИЛЬНИЦКИЙ,
профессор, заместитель председателя комиссии по канцерогенным факторам при Минздраве РФ.
РИА "Новости"

«Домашний доктор»
№ 12 (54) 1997 год

О КРАСОТЕ НОГТЕЙ...

Уход за ногтями может быть не слишком хлопотлив, потому что для них имеются специальные кремы. Об их эффективности можно, конечно, спорить (воздействие их весьма индивидуально), но совершенно очевидно, что вреда от них не бывает. Крем для ногтей лучше использовать два раза в неделю. Кончики пальцев погружают на 5-7 минут в теплую, чуть мыльную воду, после чего чистят ногти и просушивают их. Крем наносят и на сам ноготь, и на кожу вокруг него, а не впитавшиеся через полчаса остатки удаляют салфеткой. Кремы можно выбирать немецкие и швейцарские (они надежны и не вызывают аллергий, поскольку в этих странах очень жесткие требования к качеству). Можно попробовать и американские (там тоже в почете здоровый образ жизни). Из отечественных кремов неплохи те, что содержат мед и другие пчелопродукты, а также детские.

Еще для ногтей (и вообще для рук) полезны холодные и горячие ванны, легкий массаж - в направлении от кончиков пальцев к кисти - и ванночки из подогретого оливкового масла. Соляные ванночки способствуют укреплению ногтей - достаточно минут десять подержать кончики пальцев в насыщенном растворе морской соли. Кожица вокруг ногтя размягчается, а маникюр после такой ванночки делается легче.

При здоровых ногтях можно самостоятельно совершать и более сложные маникюрные операции. Но помнить при этом, что ногти нельзя подрезать ножницами, а следует подпиливать. Валик в лунке ногтя можно аккуратно обрезать или на распаренной руке сдвинуть к основанию ногтя фланелькой. А можно растворить с помощью специального немецкого средства (с ядовитым запахом, но безвредного). Валик покрывают раствором-гелем, ждут, когда он отомрет, и удаляют деревянной лопаткой. В Европе в ходу именно этот метод.

Скорость роста ногтей и вообще все, что с ними происходит, зависит от общего состояния организма. Например, известно, что, если человек пережил мощный стресс, ногти у него растут очень медленно. Так что, если вы заметили какой-то непорядок с ногтями, делайте выводы и ступайте к врачу. Мы же сообщаем о некоторых распространенных неприятностях с ногтями и их причинах:

Белые пятнышки на ногтях - следствие пережитых шоков, стрессов. Это не вылечишь: когда отрастет ноготь, исчезнут и пятнышки.

Ногти больших пальцев ног, а потом и все остальные ногти приобретают ко-

КРАСОТА К ЕЛКЕ

На Новый год хочется быть особенно красивой. Известно, что последний день года у большинства женщин проходит в большом напряжении. Стараемся все успеть - убрать, приготовить, довести до конца все начатые дела. А впереди - новогодняя ночь без сна. А так хочется именно в этот чудный праздник хорошо выглядеть, победить усталость! Наши советы помогут вам это сделать.

Как бы вы ни были заняты, уделите себе минут сорок. Не приступайте к макияжу, не приняв ванну или душ. Водная процедура придаст бодрости, а ощущение чистоты всегда способствует хорошему настроению. Затем сделайте освежающие маски и минут на двадцать расслабьтесь.

Хорошо освежают лицо и тонизирует кожу фруктово-ягодные и овощные маски. Например, яблочная. Сделать ее несложно: натереть яблоко на мелкой терке, полученной массой намазать лицо и шею. Через 15-20 минут накрыть лицо капустой, затем ополоснуть холодной водой. Посмотрите в зеркало, и вы будете удивлены своим свежим видом.

Освежающе и успокаивающе действует на глаза картофельный компресс. Для этого мелко натертый картофель кладут в марлевые салфетки и затем на 5 минут - на прикрытые веки.

Очень полезна и паровая ванна. Ее сделать совсем не сложно. В широкой посуде надо заварить столовую ложку цветков ромашки или липы. Лицо тщательно вымыть, голову накрыть полотенцем и опустить над паром. Такая ванна длится 10-15 минут. После ванны лицо следует вытереть махровым полотенцем. Нужно знать, что паровые ванны противопоказаны людям с расширенными кровеносными сосудами.

Анатолий САФОНОВ.
"Женское здоровье".

которых распространенных неприятностях с ногтями и их причинах:

а) появление на ногтях белых пятнышек и полосочек - следствие пережитых шоков, испугов, стрессов. Это не вылечишь: когда отрастет ноготь, исчезнут и пятнышки;

б) ногти больших пальцев ног, а потом и все остальные ногти приобретают кирпичневый цвет и костенеют. Это признак дисфункции почени;

в) ногти слоятся - недостаток в организме витамина А. Рекомендуется выпивать один стакан морковного сока в день или принимать витамин А в виде пилюль;

г) увеличение или, наоборот, уменьшение (вплоть до полного исчезновения) ногтевых пластин, а также изменение их цвета и структуры - онихия, заболевание ногтей, связанное с нарушением обмена веществ;

д) взрослый и совершенно здоровый человек грызет ногти - раздражение нервных окончаний, перегрузка нервной системы или последствия пережитого стресса;

е) ногти стали шершавыми и при обработке "слезают" тонкими полосочками - виноваты жесткие средства для снятия лака, съедающие природный защитный слой. Лак следует снимать мягкими, щадящими средствами. Кстати, ногтям необходимо почаще давать отдыхать от лака - пусть дышат, а летом лучше им и вовсе не пользоваться.

Еще немаловажно вот что: самочувствие и рост ногтей зависят от качества маникюра. Неправильно подпиливая ноготь, можно просто заложить блокирующую рост программу: не под тем углом держится пилочка, или она вообще не подходит.

А кстати, вы задумывались, зачем они вообще растут? Может, это всего лишь атавизм? Ведь для дела - борьбы с врагом или охоты за дичью - ногти-когти нам теперь не нужны. В их защиту можно сказать вот что: в кончиках пальцев находится огромное количество чувствительных нервных окончаний, которые находятся под надежной охраной ногтей. Так что их есть за что любить.

Рита ЧЕРНОВА.
"Домовой".

СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА!

Лосьон-тоник из еловых иголок

Ох, уж эти иголки! Непременное добавление к приятной встрече с новогодней елкой. Все в доме усыпано опадающей хвоей: стол, ковер, пол в вашей гостиной... На редкость назойливый мусор!

А что, если взглянуть на этот новогодний сор с неожиданной стороны и попытаться извлечь из него пользу? Какую же? - спросите вы. Вот что рекомендуют американские косметологи.

Из сосновых или еловых иголок можно приготовить великолепный тонизирующий лосьон для лица. Он будет способствовать очищению и свежести вашей кожи, улучшению кровообращения и к тому же обладать великолепным естественным ароматом. К тому же этот лосьон домашнего приготовления не содержит ни спирта, ни вредных консервантов - никаких искусственных добавок, которые могут вызвать аллергию и в любом случае грозят оказаться небезразличными для ваших кожных покровов.

Как же его приготовить? - спросите вы. Очень просто. Вам понадобится всего-навсего

1 стакан свежей хвои (еловой или сосновой)

1 стакан дистиллированной или просто кипяченой воды

1/4 стакана орехового масла (лучше из лесных орехов)

Соедините иголки с водой в небольшой кастрюле. Доведите до кипения, затем уберите с огня. Полностью охладите, затем добавьте ореховое масло и хорошенько перемешайте. Храните в чистой стеклянной бутылке в прохладном сухом месте.

Приятной вам встречи Нового года и Рождества! Пусть даже осыпающаяся хвоя вашей елки вызывает у вас не раздражение, а приятное чувство.

ВАШИ ШЕЯ И ГОЛОС ВЫДАЮТ ВАШ ВОЗРАСТ

Хотите иметь бархатный, чистый и молодой голос? Гладкую шею без морщин и второго подбородка? Вы, конечно, знаете главное: следует остерегаться очень холодной и очень горячей пищи, не разговаривать на морозе и в транспорте, дышать тихонько и через нос. Хорошо. Но еще придется специально поработать.

Упражнение 1. "Лошадка".

Поцокайте языком... Громче! Быстрее - от 10 до 30 секунд.

Упражнение 2. "Ворона".

Произнесите звук "ка-аа-аа-аааар", посмотрите в зеркало: постарайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - 6 раз. Попробуйте делать это беззвучно и с раскрытым ртом.

Упражнение 3. "Колечко".

Достаньте кончиком большого языка до маленького. С усилием, скользя кончиком языка по верхнему небу, постарайтесь дотронуться до маленького язычка. Положите ладонь на горло. Вы чувствуете как напрягаются мышцы? Ослабьте усилия, увеличьте скорость. Поработайте так около полминуты.

Упражнение 4. "Лев".

Дотянитесь языком до подбородка. Повторите это утром 6 раз.

Упражнение 5. "Зевота".

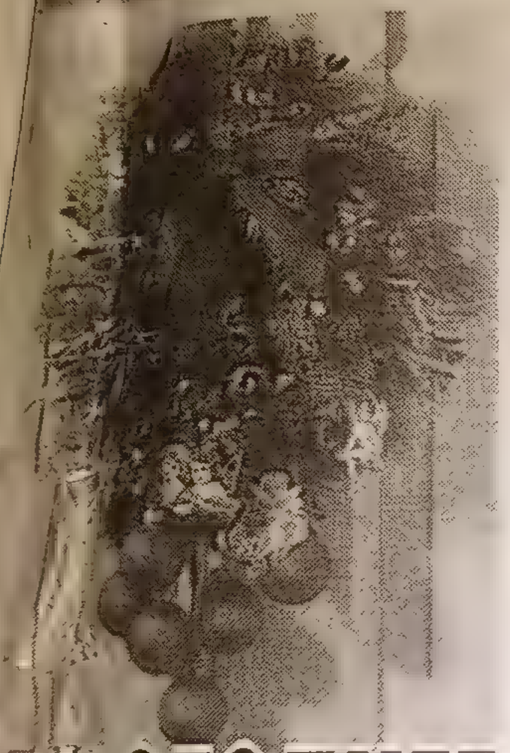
Умеете зевать? Научиться легко. Сядьте удобно, опустите голову и широко-широко откройте рот, не закрывая его, вслух или мысленно произнесите "ох-хо-хо-ооо"... Сладкая зевота придет, но вы ждите прихода новой волны. Позевайте раз 5-6. Кстати, при зевоте улучшается кровоснабжение мозга, увеличивается отток венозной крови.

Упражнение 6. "Трубочка".

Сделайте губы "трубочкой", повращайте ими по часовой стрелке и против, дотянитесь с усилием до носа, затем до подбородка.

Упражнение 7. "Смех".

Нужно нажать на "хохотальную" точку и произносить "хохотальные" звуки - "ха-ха-ха..." хи-хи-хи..." или "гы-гы-гы...". "Хохотальная точка у меня, например, на носу. Посмотрите в зеркало, подмигните себе, нажмите на нос и .. "ха-ха-ха"...



НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

Мясной паштет

700 г жирной свинины, 500 г говядины или передняя часть тушки зайца, 200 г печени, 3 яйца, 100 г булки, 2 - 3 отварные картофелины, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 2 ст. ложки сухарей, 1 лавровый лист, 2 - 3 горошины черного перца, 300 г ветчины, 200 г твердого сыра, 0,5 банки зеленого горошка, молотый перец, соль.

Мясо вымойте, морковь, петрушку, лук очистите, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она только покрыла мясо, и поставьте на огонь. Когда закипит, посолите, добавьте специи и варите на слабом огне 2 - 3 часа. За 15 минут до готовности положите в кастрюлю предварительно вымоченную в молоке печень. Когда печень сварится, бульон процедите и замочите в нем булку. Затем мясо, печень, булку, отварные картофель и овощи трижды пропустите через мясорубку, добавьте яйца, соль, молотый перец. Массу хорошо перемешайте ложкой, выложите в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями продолговатую узкую форму. Запекайте в горячей духовке (200) 30 - 40 минут.

Вынимайте паштет из формы, когда он остынет. Перед подачей нарежьте ломтиками и выложите на блюдо. Ломтики кладите вертикально, а между ними - свернутую в рулетики ветчину с тертым хреном и кусочки сыра, сложенные воронками, внутрь которых насыпан зеленый горошек. Блюдо можно украсить кружочками вареных яиц, маринованными огурцами, помидорами, грибами, маслинами, зеленью петрушки

Салат "Новогодний"

6 сваренных вкрутую яиц, 5 - 6 отварных картофелин, 2 вареных моркови, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1 банка майонеза, 250 г зеленого горошка, 1 луковица, 1 стручок красного маринованного сладкого перца, зеленый лук, маринованные помидоры, сахар, соль.

Овощи очистите, нарежьте кубиками, соедините с натертым на крупной терке яблоками, мелко нарезанным луком, добавьте зеленый горошек, сахар, соль. Полученную массу смешайте с майонезом и выложите в круглую салатницу. Яйца разрежьте вдоль на половинки. Протертыми сквозь сито желтками посыпьте салат. Белки положите выпуклой стороной вверх, разместив их в соответствии с расположением цифр на циферблате часов. На них выложите из нарезанного соломкой сладкого перца римские цифры. Из моркови или перца сделайте стрелки, которые должны показывать без пяти двенадцать. Обложите салат нарезанным красным сладким перцем, зеленым луком, мелкими помидорами.

Пунш "Новогодний"

1 бутылка красного столового вина, 3 лимона, 250 г сахара-рафинада, 1 стакан рома или коньяка, 2 стакана крепкого чая.

В глубокую миску из огнеупорного стекла влейте горячий чай, подогретое до 70 градусов вино, процеженный сок двух лимонов, ром, положите лимонную цедру и сахар. Размешайте напиток, а затем осторожно опустите кружочки лимона (чтобы плавали), а на них - по кусочку намоченного в роме сахара. Погасите свет и подожгите сахар. Когда огонь погаснет, разлейте пунш в керамические кружки.

Свинина, запеченная под горчицей

1.5 кг свинины (корейка или окорок), 2 луковицы, 2 моркови, 2 - 3 ст. ложки горчицы, 2 зубка чеснока, 2 - 3 бутона гвоздики, соль.

Мясо вымойте, натрите толченым чесноком, посолите, смажьте горчицей и положите в гусятницу. Запекайте в горячей духовке, время от времени поливая выделившимся соком. Через 15 минут добавьте нарезанную кружочками морковь, целые луковицы с воткнутыми в них бутонами гвоздики, влейте в гусятницу стакан воды, накройте крышкой и тушите на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол нарежьте мясо порциями, выложите на блюдо, полейте соусом, образовавшимся при запекании, обложите картофелем, печеным в сухарях.

Отдельно подайте салат из квашеной капусты с яблоками.

Фруктовые пирожные

Для начинки: фрукты из компота или варенья.

Для белковой пены: 3 - 4 белка, 200 г сахара, ванилин.

Масло порубите с мукой, просеянной с содой, добавьте растертые с сахаром и цедрой желтки, сметану, замесите тесто (если тесто получится густым, влейте в него 2 - 3 столовые ложки холодной воды) и поставьте на несколько часов в холодное место. Затем тесто перемесите, тонко раскатайте, наколите вилкой и вырежьте стаканом коржики. Пеките на смазанном жиром противне в горячей духовке (240) до полуготовности.

Взбейте белки до образования пены, затем постепенно добавьте в них сахар, пока он полностью не растворится, всыпьте ванилин. Пену кондитерским шприцем выдавите по краю коржиков и поставьте их снова в духовку. Когда пена подрумянится, выньте пирожные из духовки.

Перед подачей на стол положите на пирожные фрукты. Пирожные будут выглядеть красивее, если на каждое положить разные фрукты, обвалянные в сахарном песке.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

"Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье", - писал великий Гейне. Однако мы, как правило, начинаем это понимать, когда оно уже уходит. Поэтому советуем прямо сейчас начать выполнять несложные правила по диететике.

Свежеедение. Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсох- ... ценно, так как при хранении ухудшаются их диетические качества. ... нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколь- ... и гниения. Съедать все

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

6. Ограничение в питании. Исследования показывают: менее работоспо-

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

здоровье", - писал великий Гейне. Однако мы, как правило, начинаем это понимать, когда оно уже уходит. Поэтому советуем прямо сейчас начать выполнять несложные правила по диететике.

1. Свежеедение. Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсохшее менее ценно, так как при хранении ухудшаются их диетические качества Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Съедать все приготовленное надо сразу же.

2. Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Об этом писали Демокрит и Платон, Леонардо да Винчи, Лев Толстой и Бернард Шоу. Современные ученые доказали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают скорость обменных процессов.

Сырые вегетарианские блюда оказывают благотворный эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе. Однако нельзя рассматривать сырую пищу как панацею. Она в большей степени показана людям с темпераментом флегматика, при угнетенном состоянии нервной системы, а также при избыточном весе. В этих случаях можно устраивать разгрузочные дни целиком на сырой пище. Но если вы худощавы и повышено возбудимы, то лучше готовить первые и вторые блюда с овощами следующим образом. Очищенные и вымытые овощи кладите только к концу варки, дайте им слегка притомиться

3. Разнообразие и сбалансированность питания. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. А при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

4. Определенное чередование продуктов. Нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

6. Ограничение в питании. Исследования показывают: менее работоспособны, более подвержены усталости именно те, кто много ест. Вывод прост: избежать усталости поможет умеренность в еде.

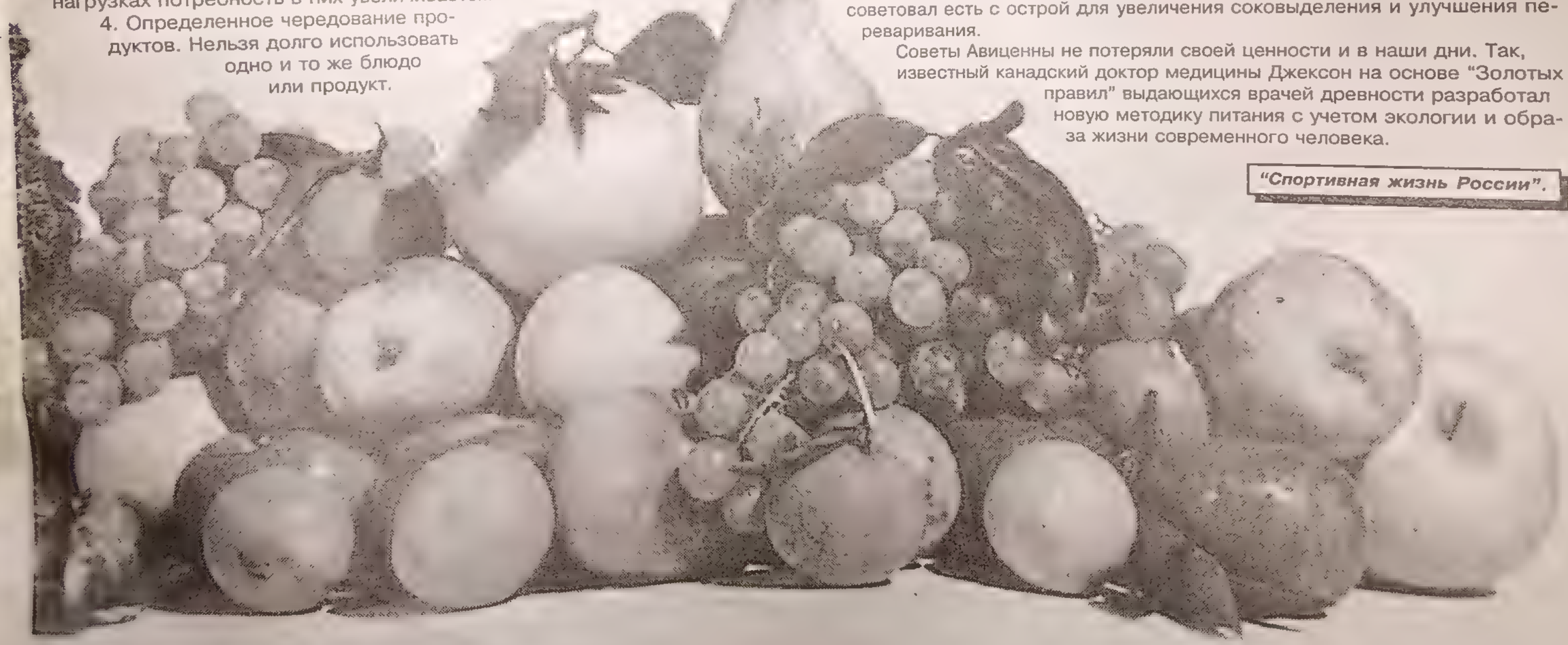
7. Получать максимум удовольствия от пищи. Для этого прежде всего нужно отказаться от спешки за столом. Кроме того, следует навсегда избавиться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

8. Определенные сочетания продуктов. Существуют несовместимые блюда, и это следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение и гниение пищи. В результате - интоксикация организма.

Авиценна не рекомендовал употреблять молоко одновременно с кислыми продуктами и рыбой. Он считал неправильным употребление разнообразной пищи в один прием из-за того, что в желудке перемешиваются быстро- и трудноперевариваемые вещества, нарушается пищеварение, к тому же при разнообразной пище легче переесть. Для здорового человека он рекомендовал взаимно нейтрализующие сочетания продуктов. По его мнению, послабляющую пищу, например, тыкву, огурцы, сливу, инжир, необходимо есть с закрепляющей: плодами айвы, груши, терна. После острого и соленого рекомендовал увлажняющие продукты. Грубую пищу советовал есть с острой для увеличения соковыделения и улучшения переваривания.

Советы Авиценны не потеряли своей ценности и в наши дни. Так, известный канадский доктор медицины Джексон на основе "Золотых правил" выдающихся врачей древности разработал новую методику питания с учетом экологии и образа жизни современного человека.

"Спортивная жизнь России".



А МОЖЕТ, БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

РЕЦЕПТ

Не всегда надо спешить в аптеку, если заболела голова или кольнуло в боку. Таково мнение доктора медицинских наук, заведующего отделением Онкологического научного центра Владимира БРЮЗГИНА.

Если говорить о боли в общем - это всегда сигнал болезни.

Сегодня существует много обезболивающих препаратов, которые приносят облегчение. Скажем, парацетамол - он не новее анальгина, просто был незаслуженно забыт. А боль снимает не хуже даже у онкологических больных. Его нынешнюю популярность можно только приветствовать - в бытовых ситуациях он незаменим, учитывая минимальное число противопоказаний. Но все же если боль вас настигла, не торопитесь хвататься за таблетки.

Скажем, разболелась голова. Иной раз лучше лечь спать, выпить сладкого чаю, поесть, ведь сосуды головного мозга первыми отзываются на малейший дискомфорт. Но если уж не обойтись без пилюль, замечайте, какой препарат помогает скорее - не две-три, а одна таблетка. Вы таким образом уменьшаете вероятность побочных действий.

Надо знать и элементарные правила приема лекарств. Так, аспирин угнетает производство простагландинов - это своего рода подушка между слизистой желудка и его содержимым. Поэтому аспирин следует принимать после еды и запивать кефиром.

тепло при внутренних болях неясного происхождения. А вот при радикулите тепло есть единственное спасение. Но не всякое - сухое и равномерное. Нельзя снимать боль при болевых симптомах внутренних органов. Например, в правой подвздошной области. Чаще всего это аппендицит, а если вы примете болеутоляющее, врач не сумеет адекватно оценить ваше состояние.

С другой стороны, при бытовых травмах (ожог, порез, перелом) прием анальгетиков необходим, чтобы не допустить болевого шока - это потеря сознания, падение давления. Вывести из такого состояния трудно. Но таблетки вовсе не отменяют вызова врача.

ОТРАВИ СЕБЯ САМ

У каждого без исключения медицинского препарата существуют побочные эффекты и противопоказания, о которых умалчивает их реклама. Казалось бы, стоит ли говорить о том, что аспирин небезопасен. Оказывается, многие этого до сих пор не знают. Между тем, если у человека есть склонность к кровотечениям или язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника, аспирин может привести к сильным внутренним кровотечениям, иногда заканчивающимся гибелью больного. Если есть предрасположенность к бронхоспазмам, аспирин может провоцировать приступы. Я уже не говорю о том, что аспирин может у детей, особенно при инфекции (а его часто и дают при некоторых вирусных инфекциях, чтобы снять температуру), вызывать тяжелейший синдром Рея, ко-

фирмы дают в своих инструкциях максимальную информацию о препарате, а более мелкие этим нередко пренебрегают. И еще: появление побочного действия не всегда зависит от дозы лекарств. Есть разные виды побочных эффектов. Аллергические побочные реакции, как правило, от дозы не зависят. Даже одна таблетка может вызвать тяжелейшую реакцию. Токсические же реакции прямо связаны с дозами: чем больше человек превышает терапевтическую дозу, тем сильнее реакция.

ЛЕКАРСТВА ЛЕЧАТ И КАЛЕЧАТ

От 3 до 5% всех поступлений больных в стационары вызваны побочными действиями лекарств. От этого умирает больных в 10 раз больше, чем от ошибок хирургов. Рассказывает директор федерального Центра по изучению побочных действий лекарственных препаратов при МЗ РФ, член-корреспондент РАМН Владимир ЛЕПАХИН.

По данным американских ученых, от лекарств (не от болезней!) умирают в год в США около 20 тысяч человек. Экономически это выливается в 76,6 млрд. долл. (деньги идут на дополнительную госпитализацию, приобретение препаратов для лечения и т.п.). Лекарство - оружие обоюдоострое. Погречески "фармакон" означает и лечебное средство, и яд. Да и в *старорусском языке "зелье" - и лечебный*, и ядовитый напиток. Сейчас это стало во много раз актуальнее. Если раньше лекарствами были какие-то элементарные препараты растительного или жи-

цательной стороне лекарств. В стационарах, например, существует еще одна проблема - совместимость лекарств. Ведь, попадая в организм, препараты могут начать взаимодействовать между собой, одно вещество будет изменять действие другого, и последствия этого могут быть непредсказуемыми. А в больницах назначают по 5, 8, 10, иногда до 40 (!) препаратов. И что происходит в организме, не только врач, но и ни один ученый не может сказать. В идеале нужно обходиться монотерапией. Но, к сожалению, иногда и это заболевание не поддается лечению одним препаратом, а ведь бывает целый букет болезней. Например, при лечении спазмов применяется иногда атропин, но если у человека одновременно глаукома, применение его категорически противопоказано. Лечение почечной или печеночной колики атропином таких больных может привести к необратимой слепоте.

Конечно, некоторых лекарственных осложнений не избежать. Но большинство тех бед, которые происходят, не только можно, но и нужно - предвидеть. Это искусство врача и его обязанность одновременно. Есть тяжелейшие лекарства по побочным эффектам, но их вынуждены назначать, потому что они спасают жизнь. Здесь надо находить золотую середину. Для этого *врач должен хорошо знать и положительные, и отрицательные* стороны лекарств. И что очень важно - не злоупотреблять ни теми, ни другими. Вообще, если можно, лучше обойтись без лекарств.

Я как клинический фармаколог

ла приема лекарств. Так, аспирин угнетает производство простагландинов - это своего рода подушка между слизистой желудка и его содержимым. Поэтому аспирин следует *принимать после еды и запивать кефиром, молоком* - создавать щадящую среду в желудке.

Вообще универсальных способов побороть боль нет. Если при почечных коликах вы сядете в горячую ванну, это может кончиться вызовом "скорой". Ведь камень, если он с неровными краями, способен сильно травмировать ткани и довести вас до болевого шока. Никогда нельзя греть очаги воспаления, противопоказано

хоспазмам, аспирин может провоцировать приступы. Я уже не говорю о том, что аспирин может у детей, особенно при инфекции (а его часто и дают при некоторых вирусных инфекциях, чтобы снять температуру), вызывать тяжелейший синдром Рея, который нередко заканчивается смертельным исходом. Аспирин я выбрал как пример, казалось бы, самого безопасного препарата. Если брать противогистаминные средства(терфенадин, например), они могут вызывать аритмии, которые иногда приводят и к летальному исходу.

При этом в аннотациях не всегда пишется о побочных действиях препаратов. Крупные фармацевтические

карство - оружие обоюдоострое. По-гречески "фармакон" означает и лечебное средство, и яд. Да и в старорусском языке "зелье" - и лечебный, и ядовитый напиток. Сейчас это стало во много раз актуальнее. Если раньше лекарствами были какие-то элементарные препараты растительного или животного происхождения, то теперь - вещества с очень мощной биологической активностью. И разница между максимально эффективной и токсической дозой бывает очень небольшой.

КАК СОВМЕСТИТЬ НЕСОВМЕСТИМОЕ?

Не только население, но и сами врачи у нас не всегда знают об отри-

Здесь надо находить золотую середину. Для этого врач должен хорошо знать и положительные, и отрицательные стороны лекарств. И что очень важно - не злоупотреблять ни теми, ни другими. Вообще, если можно, лучше обойтись без лекарств.

Я как клинический фармаколог, который всю жизнь занимается лекарствами, должен сказать, что и сам стараюсь, и в моей семье так заведено: как можно меньше медикаментов, таблетки - только тогда, когда без них никак нельзя обойтись.

Юлия ЭКАРЕВА.
"АиФ".

ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ ОТ РАКА ЛЕГКИХ НЕ СПАСАЮТ

Американские исследователи открыли механизмы канцерогенного действия табачного дыма. Главным виновником оказался давно известный бензопирен, точнее, бензопирен-диоэпоксид (БПДЭ) - вещество, в которое превращается бензопирен в организме.

В последнее время табачные компании получают удар за ударом. Еще недавно их представители утверждали, что достоверных фактов, доказывающих канцерогенное действие табака, нет. Повод для таких лицемерных заключений давали пробелы в изучении механизмов действия табачного дыма. Связь рака легких с курением была подтверждена только статистическими исследованиями, но как табак способствует развитию опухоли, было неясно.

Как оказалось, БПДЭ повреждает участок гена p53, угнетающего рост опухолей. Раньше было установлено, что мутации этого гена встречаются у 60 процентов больных раком легких и примерно у половины больных другими видами рака. В нормальном состоянии ген p53 подавляет рост опухоли, удаляя больные клетки.

В гене p53 несколько слабых мест, страдающих от мугатенов. При раке легких обычно поражается так называемый кодон 157, но нередко и кодоны 248 и 273, сочетающиеся с другими видами рака.

Три твердо установленных научных факта - содержание бензопирена в табачном дыме, статистическая связь курения с раком легкого и раскрытый механизм канцерогенного действия бензопирена - замкнулись в одно кольцо. Теперь нет не только никаких сомнений в том, что курение вызывает рак (у трезвомыслящих людей сомнений в этом не было и раньше), но и выбит последний довод из арсенала табачных адвокатов. Ученые считают, что после этого открытия табачные компании потеряли последний фиговый листок, которым они прикрывались в многочисленных судебных процессах.

Не оправдались надежды производителей табака и на легкие сигареты с низким содержанием смолы. Исследование Американского общества по изучению рака показало, что эти "здоровые" сигареты ответственны за другой вид рака - аденокарциному, поражающую глубокие отделы легких. Объяснение этому простое: чтобы получить удовольствие от легких сигарет, ими глубже затягиваются.

Швейцарские ученые подтвердили выводы американских коллег. После появления легких сигарет число случаев аденокарциномы у швейцарских курильщиц, именно они являются основными потребителями такого курева, увеличилось более чем в два раза.

Из этих фактов следуют два вывода. Относиться к легким сигаретам легко нельзя. А рекламные приемы, преподносящие их как относительно безвредные, не соответствуют истине.

А.МЕЛЬНИКОВ, кандидат медицинских наук.
"Омская правда".

ТАБЛЕТКА "ОТ ГОЛОВЫ"

АПТЕКА

Знаем ли мы особенности обезболивающих лекарств?

* Колдрекс, эффералган, каллол, панадол, солпадеин, гевадол, цитрамон П, цитрапар и еще множество препаратов прячут внутри себя парацетамол. Взрослые их принимают в очень большой дозе, поскольку в малых эффект невелик, что само по себе опасно для печени. Это особенно надо иметь в виду любителям спиртного.

* Известная неприятная черта аспирина и содержащих его лекарств (например седалгина) - раздражение слизистой оболочки желудка.

* Кодеин и кодеинсодержащие средства - кодтермопсис, кодтерпин, каффетин, кодипront и ряд других - можно считать наркотическими средствами, и главная опасность при длительном приеме - привыкание.

* Анальгин отрицательно действует на сердечную мышцу, угнетает кроветворение.

Подготовила Елизавета ЛЕОНТЬЕВА.
"Московские новости".

СТРАНА ПСИХОПАТОВ

Основным стрессирующим фактором специалисты считают слишком быструю смену жизненных ориентиров. Разрушающе действуют на психику также экономическая и политическая непоследовательность правительства, "чеченский синдром", экологическое неблагополучие, показ по телевидению фильмов со сценами насилия и т. д.

РОССИЯ ПОТИХОНЬКУ СХОДИТ С УМА

Древние римляне очень удачно назвали депрессии "усталостью от жизни". Правда, примерно у четырех процентов человеческой популяции эта болезнь наследственная и появляется независимо от внешних обстоятельств, от "усталости". Зато у остальных она возникает по преимуществу как реакция на стресс, на воздействие окружающей среды. Легкие и средние формы депрессий так иногда и зовут - "постоянным стрессом". Причем встречаются они не только у молодых и взрослых, но, как выяснилось недавно, даже у шестимесячных сосунков, если их надолго разлучить с матерью.

Мировая медицина озабочена: депрессии медленно, но победно шагают по планете, особенно широко распространяясь в мегаполисах и неблагополучных странах. Это подтвердил международный симпозиум "Терапия депрессивных расстройств: достижения и перспективы", который провела в Москве известная фармацевтическая фирма "Апджон". "Апджон" скрупулезно изучает потребителя своей продукции в России. Проводит в нашей стране обширные исследования, которые вызывают доверие. Это и понятно: маркетинг - не рекламная кампания, ошибешься - понимешь миллионные убытки. Так вот, на конференции царило напряженное ощущение беды, причем звучавшее в докладах не только иностранных, но и российских участников. Больных депрессиями в России ежегодно прибавляется на 5%. Специалисты полагают, что уже четыре пятых населения страны перенесли депрессии различной степени тяжести. За рубежом масштабы распро-

демик Евгений Чазов считает, что основную роль в этом сыграли не ухудшение питания или медицинской помощи, а именно психоэмоциональный стресс.

Кроме названных и нескольких неназванных, психологи и психиатры считают основными еще два фактора стрессирования России: чеченский синдром и экологическое неблагополучие.

Анализируя поведения солдат и офицеров в Афганистане и Чечне, специалисты наконец признали, что "наряду с реальным героизмом, взаимовыручкой, боевым братством... грабежи и убийства, средневековые пытки и жестокость к пленным, извращенное сексуальное насилие в отношении населения, вооруженный разбой и мародерство составляют неотъемлемую часть любой войны". Более двух третей участников наших "несправедливых" войн получили психические расстройства еще во время боевых действий. А потом у них появляется чувство мучительной вины за содеянное, и оно деформирует личность на всю оставшуюся жизнь. У американцев было так же. Даже через 20 лет после войны во Вьетнаме Американская ассоциация психического здоровья обнаружила стрессовые расстройства в полном или частичным объеме у 829 тысяч из 3140 тысяч ветеранов. Десятая часть наших бойцов, прошедших Афган и Чечню, стали профессиональными убийцами. Многие попали в криминальные структуры. Так что чеченская война будет нам икаться еще долго-долго. Но к бедам ее участников надо добавить психические травмы членов их семей, а также десятков тысяч мирных

ПОД ПРЕССОМ СТРЕССА

Микелан-джело так страдал от депрессии, что не довел до конца половину своих скульптур. Последующие поколения восприняли эту незавершенность как своеобразие его творческой манеры. (Диагноз "депрессия" 500 лет назад не ставили, но современная медицина абсолютно точно диагностировала болезнь великого мастера по симптомам, извлеченным из переписки его с друзьями.)

В нынешней России количество больных депрессиями (мир депрессий многолик), по данным Минздрава, ежегодно увеличивается на 5%. Специалисты не знают, прибавит ли это нам великих художников, зато они совершенно уверены: под угрозой оказался генофонд нации. В строительстве капитализма у России, как и во многом другом, своя особенная стать. Особенность заключается в том, что за проводимые реформы население расплачивается не только и не столько падением жизненного уровня, сколько нервными клетками, которые, как и курс рубля, не восстанавливаются.

В нынешней России количество больных депрессиями (мир депрессий многолик), по данным Минздрава, ежегодно увеличивается на 5%. Специалисты не знают, прибавит ли это нам великих художников, зато они совершенно уверены: под угрозой оказался генофонд нации. В строительстве капитализма у России, как и во многом другом, своя особенная стать. Особенность заключается в том, что за проводимые реформы население расплачивается не только и не столько падением жизненного уровня, сколько нервными клетками, которые, как и курс рубля, не восстанавливаются.

Перефразируя известное определение нашего прежнего способа существования, новый способ можно охарактеризовать так: российский капитализм есть антисоветская власть плюс невротизация всей страны.

Если вас мучают боли в сердце или в желудке и при этом одолевает ужасное настроение, все валится из рук, вполне возможно, что вы заболели депрессией. Проверить, так ли это, можно самому.

Итак, вы установили, что у вас, к сожалению, депрессия. Тогда вам нужен не терапевт, а психиатр. Потому что главная ваша болезнь психическая. И если вы пороетесь в памяти, то установите сами, что в самом начале болезненного процесса был стресс, какое-то длительное эмоциональное потрясение.

А если психотравмирующий фактор становится постоянным (ссоры в семье, нелады на работе, неудовлетворенность социальным статусом), защитные силы иссякают, и стресс потихонечку поражает самый слабый орган в организме. Вот откуда во многих случаях язвы желудка, инфаркты в сердце, начальные формы диабета и гипертонии. Одновременно развивается депрессия или иное психическое расстройство. Оно как бы сигнализирует "хозяину": остановись, не перенапрягайся.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ ПО МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ:

- подавленное, угнетенное настроение (чувство печали, пустоты, повышенная плаксивость);
- утрата интереса к обычной деятельности;
- вы похудели или, наоборот, поправились на 5 кг, хотя не сидите на диете;
- мучает бессонница или, наоборот, сонливость;
- вы чрезмерно возбуждены или, наоборот, заторможены;
- появилась непреходящая усталость;
- одолевает чувство необъяснимой вины;
- трудно сосредоточиться и размышлять, совершить решительный поступок;
- повторяются мысли о бренности бытия и бессмысленности жизни;
- мучают мысли о суициде, то есть о самоубийстве.

При этом один из первых двух признаков является обязательным. Считается, что депрессия есть, если хотя бы пять признаков проявляются в течение двух недель.

"ОГОНЕК".

ные исследования, которые вызывают доверие. Это и понятно: маркетинг - не рекламная кампания, ошибешься - потеряешь миллионные убытки. Так вот, на конференции царило напряженное ощущение беды, причем звучавшее в докладах не только иностранных, но и российских участников. Больных депрессиями в России ежегодно прибавляется на 5%. Специалисты полагают, что уже четыре пятых населения страны перенесли депрессии различной степени тяжести. За рубежом масштабы распространения болезни значительно скромнее. Во Франции, например, по самым смелым оценкам специалистов, с депрессиями знакома лишь пятая часть населения. Это подтверждают и данные Всемирной организации здравоохранения. В западных странах 18-25 % женщин и 7- 12 % мужчин хотя бы раз в жизни перенесли отчетливый депрессивный эпизод. Из них у двух третей наблюдают рецидивы - повторные обострения. Тяжелые депрессии с манией суицида заканчиваются в 15% случаев самоубийством. 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессиями. Последний показатель у издерганной России вполне средний - 66 на сто тысяч населения.

Но депрессия - лишь одно, хотя и крупное, из следствий того, что Россия стала самой стрессированной страной в мире. Есть и другие стороны проблемы психического здоровья нации, а также сакраментальный вопрос: в чем причина происходящего? Эти вопросы активно обсуждают отечественные специалисты в области гражданской и военной психиатрии и экологической психологии.

Они утверждают, что резкая смена жизненных ориентиров десятков миллионов людей привела к массовому психоэмоциональному перенапряжению и стрессированию.

Конечно, капитализм требует от людей большего трудового напряжения, чем социалистическая спячка, и некоторый рост психических расстройств был неизбежен. Но не в таких же масштабах. По сути, общество получило страшную коллективную травму. За 10 последних лет число инвалидов вследствие перенесенных психических расстройств выросло на треть и приблизилось к 800 тысячам. Причем четыре пятых составляют инвалиды I и II групп. Сократилась продолжительность жизни: с 77 до 62,5 года (наши мужчины живут сейчас в среднем 53,7 года, женщины 71,1, в США соответственно - 72 и 79 лет). Ака-

Вьетнаме Американская ассоциация психического здоровья обнаружила стрессовые расстройства в полном или частичном объеме у 829 тысяч из 3140 тысяч ветеранов. Десятая часть наших бойцов, прошедших Афган и Чечню, стали профессиональными убийцами. Многие попали в криминальные структуры. Так что чеченская война будет нам икаться еще долго-долго. Но к бедам ее участников надо добавить психические травмы членов их семей, а также десятков тысяч мирных граждан, выживших в войне.

Меньше известно о том, как влияет на психику химия. Сотрудники Центра пограничной психиатрии при Государственном научном центре социальной и судебной психиатрии им. Сербского набрались терпения и восемь лет наблюдали 1175 рабочих и служащих крупного химического комбината. Для чистоты опыта в эксперимент не брали всех мало-мальски нездоровых, любителей крепко и часто выпивать, наркоманов. И что же? Несмотря на почти аскетический образ жизни, все испытуемые операторы-аппаратчики за 8 лет обзавелись неврозами или психопатологическими расстройствами, которые появлялись у них, как правило, не в гордом одиночестве, а в букете: кого шатало из-за вестибулярных нарушений, у кого слабели половые железы и уменьшалась возможность иметь детей.

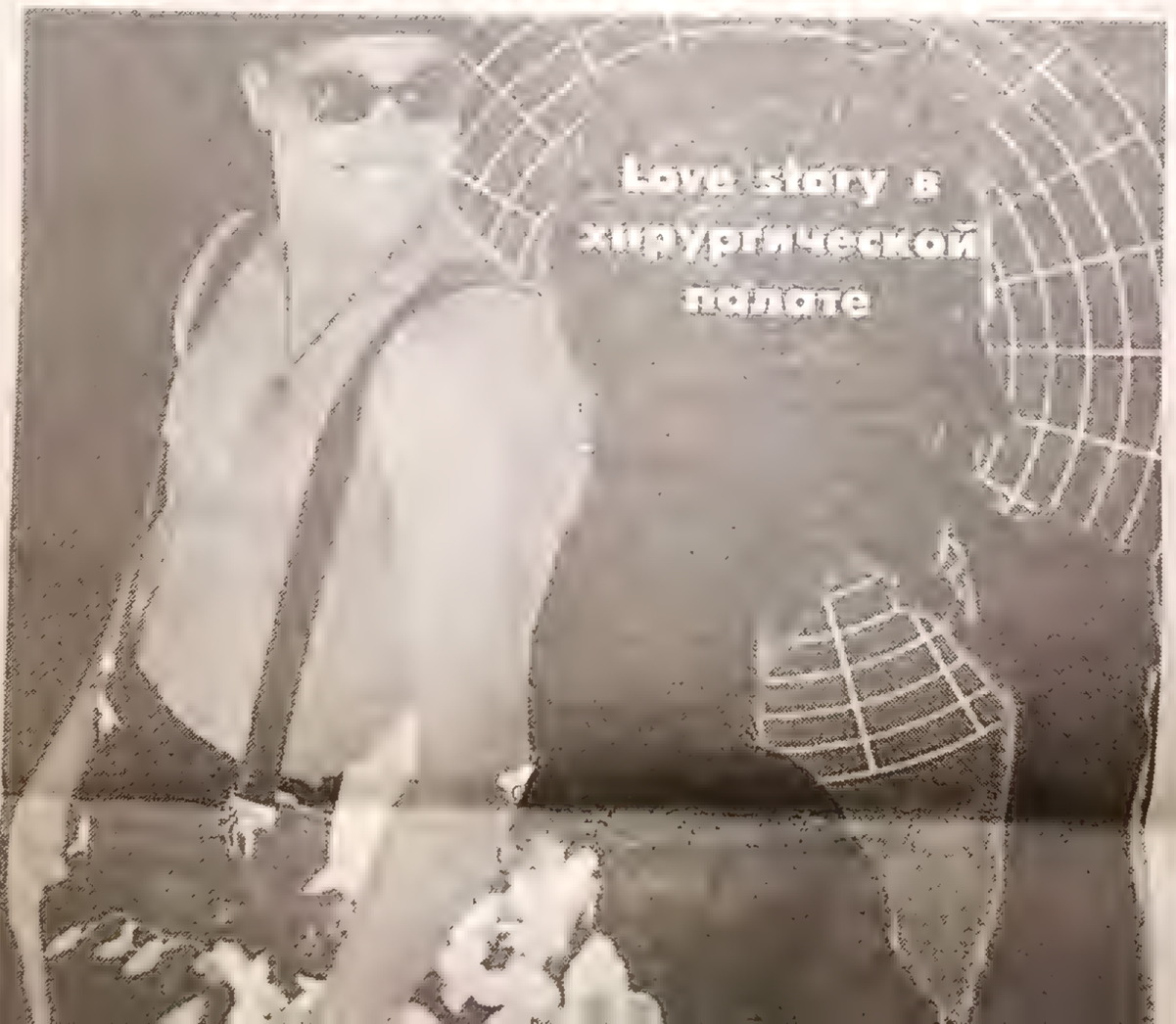
Между тем 40 миллионов россиян проживают в городах, в атмосфере которых содержатся недопустимо высокие концентрации пыли, диоксида, азота, аммиака. На большинстве крупных предприятий предельно допустимые концентрации вредных веществ тоже превышены: в угольной промышленности - в 6 - 10 раз (пыль), на металлургических заводах - в 4 - 7 раз (свинец, никель, хром), на машиностроительных заводах - в 8 - 12 раз (сварочный аэрозоль). Отравление наших нервов происходит медленно, но верно.

По данным Минздрава, число больных, у которых российские врачи впервые обнаружили психическое расстройство, после 1991 года всего за трехлетие выросло в полтора раза. В том числе с диагнозом невроза - на 33%, психопатии - на 15%, реактивных состояний - на 47%, последствий органического поражения центральной нервной системы - 47,5%, психосоматических заболеваний - на 92%. Таких темпов не знает ни одно государство в мире.

Специалисты уже нашли определение происходящему: "экопсихологическая катастрофа".

«Домашний доктор»
№ 12 (54) 1997 год

ТРАНСЛЮБОВНЫЙ



Вероника красива необычной красотой. Если молчит сосредоточенно - не каждый это и разглядит. Черные, сдвинутые к переносице брови, вроде даже насупленный взгляд. А улыбнется - как будто кто-то выключателем щелкнет - вся осветится изнутри.

Тебе говорили, что ты похожа на французскую актрису Фанни Ардан?

- Говорили, спасибо.

Я не выдерживаю:

- Извини, Ника, но я все-таки не понимаю... Почему из всех ты выбрала именно Сашу?

- Да потому что поет лучше всех. Потому что умнее всех. Добрее. Красивее. Порядочнее. Да мне плевать теперь, каким он уродился...

До 6 - 7 лет Сашечка думал, что мальчики и девочки отличаются друг от друга только одеждой. Поэтому и не сопротивлялся, когда его учили ходить, говорить, одеваться, писать на горшок не как мальчика, а как девочку. Он считал, что дети и не должны друг от друга ничем отличаться, зато когда они вырастают, то наконец становятся теми, кем и положено быть: он, например, естественно, станет мужчиной. Однако это, бесспорное для него, было отнюдь не очевидным для окружающих. Вернее, для окружающих и, самое главное, для мамы было очевидным совсем другое: Сашка - это милая, прелестная девочка. Но в жизни бывает всякое. В том числе случается, что люди рождаются не в своем теле.

Шок был потом. Когда Саша вдруг неожиданно догадался, что в его природе однажды произошла страшная, чудовищная ошибка. И что путаница на уровне хромосом, эта чертова генетическая мутация вверх дном перевернет всю его жизнь.

Транссексуализм. Это когда в тело с запрограммированным полом вселяется душа, принадлежащая человеку с полом совершенно противоположным. И он стал жить со страшной и стыдной тайной, не смея даже маме признаться в том, что он вовсе даже и не девочка, а мальчик.

Прагматикам и атеистам с правильным набором хромосом этого чувства не понять. Да и откуда им знать, что снится гусенице, когда она спит в коконе, еще не став бабочкой. И как переживают свой первый срок на земле люди, свято верящие во вторую жизнь.

Но до последнего у него оставалась надежда, что, может быть, его физическое развитие пойдет как-то не так, не у других людей. Замедлится, например. Или - вообще замрет. Или может быть, от силы его желания изменится само, что он самовнушением сумеет изменить свой пол. Но все надежды были напрасны. Сашечка медленно и верно

транссексуалы не могут оказаться на необитаемом острове, а вынуждены жить среди нас. Может, вы и видели когда-то странных людей с отталкивающим биополем постоянной настороженности, как правило - в темных очках, как правило - с бескровными лицами, с лающими, мутирующими голосами.

Это - несчастные люди. Не бойтесь их. Не отскакивайте, как от прокаженных. Не показывайте пальцем. Потому что они, сильные в принципе личности, иногда не выдерживают нашей злобы и ненависти. И сдаются.

В том центре Александра жестко отговаривали от операции. Просто запугивали.

Один врач был особенно настойчив в отговорах. "Может быть, вы еще девственны? - выпытывал. - Может, у вас никогда не было связи с мужчиной? Может быть, вам... попробовать, и вам понравится". Сашечка совсем обалдел:

"А сами-то вы не пробовали? Может быть, это вам попробовать и вам понравится?"

В общем, в первичной операции официально ему отказали. И тогда он ее сделал неофициально - на дому у одного пластического хирурга. Утром, с трудом продравшись сквозь полосу сладко-тошнотворного наркоза, он первым делом глянул себе на грудь. Бинты, многослойно пропитанные сукровицей, плотно облегали ребра. Там, где соски должны были увенчивать два холма, - ни бугорков, ни возвышенностей. На секунду он даже зажмурился от счастья.

Сомнений не было - грудная клетка была плоской, как у мальчика-подростка. На третий день после операции он стоял перед сотрудницами загса. "Я сделал операцию, про которую вы говорили". - "Покажите справку", - "У меня нет справки, потому что оперировался неофициальным путем". - "Нам нужны доказательства". Он расстегнул рубашку: "Я весь в бинтах. Видите?". Одной чуть плохо не стало. "Вижу, милый, вижу, но мое мнение к делу не пришьешь".

Пришлось справку покупать.

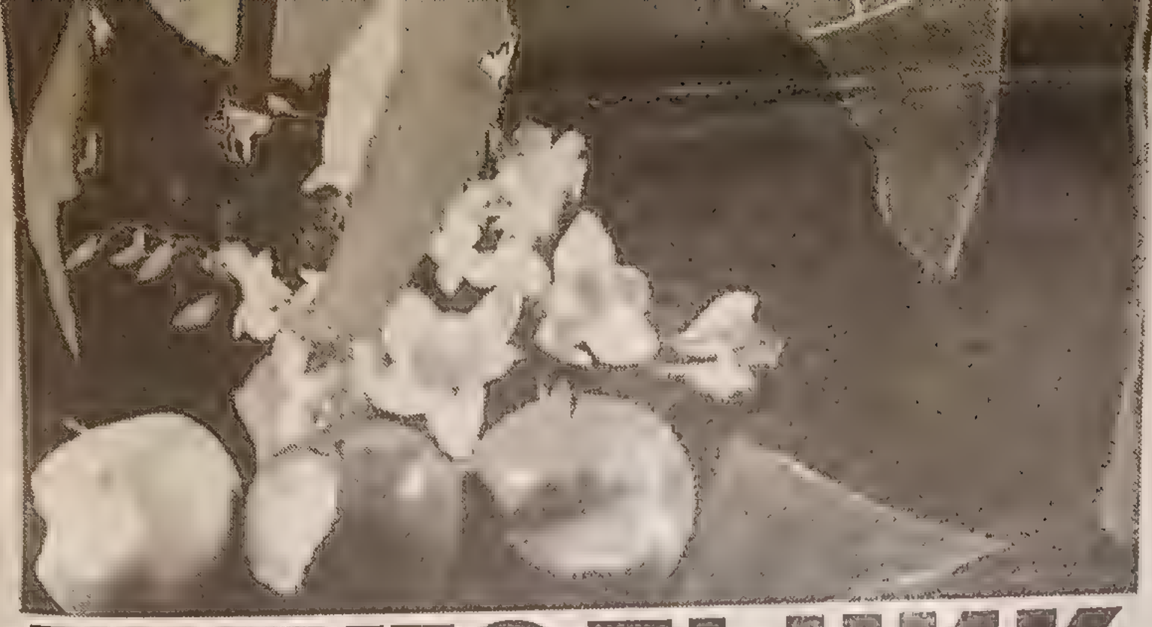
***

Сегодня позади у Александра несколько сложных операций, в том числе - полостная (то есть удалены все женские внутренние органы). Поскольку в организме в связи с этим произошли серьезные изменения, то теперь ему постоянно, до конца жизни, требуется искусственная доза гормонов. Сколько нужно колоть гормонов и как часто - сказать ему никто не смог. (Некоторые "трансы" колют на глазок до сих пор. Отсюда - различные осложнения и заболевания, включая онкологические). За расчетом своей дозы он ездил в другой город.

Как-то там рассчитали...

***

Став мужчиной по паспорту, Александр тут же получил вызов из военкомата. Тогда шла война в Чечне, и в Чечню ему не хотелось. На призывном пункте стал упирать на гормональную зависимость. "Какая же это зависи-



ТРЕУГОЛЬНИК

люди, свято верящие во вторую жизнь.

Но до последнего у него оставалась надежда, что, может быть, его физическое развитие пойдет как-то не так, как у других людей. Замедлится, например. Или - вообще замрет. Или что, может быть, от силы его желания что-то изменится само, что он самовнушением сумеет изменить свой организм. Но все надежды были тщетны. Сашечка медленно и верно превращался в прекрасную Александру.

И вдруг в 18 лет он случайно читает статью о транссексуализме. И о том, что операцию по изменению пола, как единственный случай, уже сделали в Риге. И тогда у знакомого психотерапевта "выдирает" адрес одного медицинского центра.

Но там, куда он примчался как чумовой, ему сказали, что такое может физически пережить не каждый, а только каждый второй. И что после этого вообще не живут. Если же повезет, то несколько лет - не больше. Александр был юн и начитан, а потому к смерти относился весьма романтично. Он прикинул: пятьдесят процентов выживаемости - это действительно маловато.

Поэтому на всякий случай решил заранее пышно обставить возможные похороны. Составил обстоятельное завещание по поводу личных вещей. Потом покопался в памяти и, вспомнив известную историю из Цвейга, написал пачку писем для матери, договорившись с другом, что тот будет в течение нескольких лет посылать их ей - как будто сам Александр уехал куда-то далеко и надолго.

После этого пришел к врачам и сказал: "Я согласен на пятьдесят процентов. Режьте".

***

Но для того, чтобы прийти в загс и попросить поменять пол, - должно быть веское основание. Таковым пока служит только один документ - справка с диагнозом "транссексуализм". С соответствующей припиской - "рекомендована смена паспортного пола".

Первая и самая серьезная проблема, с которой сталкивается человек, решивший поменять свой пол, - недоступность этого документа. Конечно, чиновников тоже понять можно. Здесь ведь ошибки быть не должно.

Поэтому человеку надо пройти тысячу кругов ада, прежде чем все - хирурги и терапевты, психологи и невропатологи, гинекологи и андрологи, сексологи и сексопатологи, операторы "детекторов лжи", статисты при многочисленных тестированиях, съемщики энцефалограмм, лечащие и главные врачи всех психбольниц, в которых доведется побывать на обследованиях, - не объединятся в единой уверенности, ты на самом деле не сумасшедший, не с фантазиями, а самый натуральный транссексуал. И свой пол хочешь изменить в здравом рассудке и не под дулом пистолета.

Александр все это прошел. И не свихнулся. И не передумал. Но в загсе, куда "транс" наконец приходит с заветной справкой, могут сказать: "А нас ваш документ не волнует. Здесь написано: "рекомендовано". И нет такого закона, по которому мы должны на основании этой справки менять вам документы. Потому и менять ничего не будем. И вообще - сделайте сначала операцию. Станьте хоть чуть-чуть внешне похожи на того, кем хотите быть, чтобы мы убедились в серьезности ваших намерений".

Нужно сделать 7 - 8 операций, чтобы внешне человек полностью (или максимально) стал походить на представителя пола противоположного. При этом, приблизившись к новому идеалу внешне, для окружающих людей официально ты все остаешься представителем пола врожденного.

Самый страшный период в их жизни. Страшен он тем, что в это время

Как-то там рассчитали...

***

Став мужчиной по паспорту, Александр тут же получил вызов из военкомата. Тогда шла война в Чечне, и в Чечню ему не хотелось. На призывном пункте стал упирать на гормональную зависимость. "Какая же это зависимость? - удивились военные. - Это же не инсулин при диабете каждый день колоть".

"Ничего себе, - подумал Александр, - грудь отрезал и сразу в Чечню!"

Пришлось покупать еще одну липовую справку о тяжелом эндокринном заболевании.

Попытки самоубийства у них, надо заметить, бывают почти у всех. Александр во всяком случае знает лично тридцать транссексуалов, и у каждого из них в жизни было нечто подобное. Более того, он убежден, что многие из тех, кто наложил на себя руки (а следствие, естественно, причины этого не всегда может установить), на самом деле сделали это из-за невозможности поменять свой пол.

***

В одной из больниц он познакомился с Вероникой (Никой). У той была дочка Ксюша и море проблем в семье. Однажды, уже после его выписки, она позвонила ему по телефону, и они проговорили подряд четырнадцать часов. И тогда Саша сказал: "Что толку зря говорить? Забирай дочку и приезжай ко мне жить".

Так родилась эта странная, с точки зрения многих - семья.

***

Мы встретились с Сашей через год после нашего знакомства. И я все боялась задать вопрос про Веронику: вдруг она не выдержала, ушла.

- А дома вас ждет сюрприз, - сказал он, когда мы уже стояли в лифте.

Он не стал отпирать дверь ключом, а эффекта ради нажал на звонок. Дверь распахнулась. На пороге стоял худенький юноша со сведенными на переносице черными бровями. Потом улыбнулся - и как будто кто выключателем щелкнул - весь осветился изнутри.

У меня даже испарина на лбу выступила:

- Ну, ребята, с вами не соскучишься!

- Главное, с нами не соскучится Ксюша, - засмеялся Ника-Николай. - Она в детском саду всем детям, у кого нет отцов, гордо заявила, что у нее их целых два.

- А Ксюша - девочка?.. - неуверенно спрашиваю я.

- Абсолютно! Мы проверили ее у всех врачей. Настоящая девочка растет!

И радуются, будто счастливый билет вытянули.

***

Я пристально всматриваюсь в лица этих молодых людей. Им по 27, но кажется, что меньше. Сашечка - невысокого роста, с вихрастой стрижкой, с тонкими интеллигентными очками. Он похож на пионера-отличника из тюзовских спектаклей. Высокий, с чуть надтреснутым голосом - Николай. Ловлю себя на мысли, что ищу в их лицах следы предыдущей жизни.

Удовлетворенно отмечаю, что еще недавно они были красивыми девочками. И тут же спохватываюсь: если бы они были девочками, то стали бы красивыми женщинами. Но они - красивые молодые мужчины. И это тоже мимолетом отмечается как положительное. Как будто имеет какое-то значение. Как будто вообще, кроме вопроса - кто ты есть на самом деле? - после всего увиденного и услышанного еще что-то имеет значение...

Галина ЛЕОНТЬЕВА. "МК" в Питере

ВОЙНА ПОЛОВ... ОТМЕНЯЕТСЯ

В последние десятилетия что-то принципиально изменилось в отношениях семейных и несемейных пар. Женщина сегодня уже не то покорное и забитое существо, как это было когда-то. Она хочет работать, получать деньги, быть независимой. Но и сильный пол никак не может отказаться от своего самолюбия, возмущаясь: ничего себе! Она хочет быть главой семьи!

У Марии, например, были прекрасные отношения с мужем - они любили друг друга. Но конфликты и ссоры из-за якобы "принципиальных" вещей повторялись так часто, что дело дошло до развода. Но в чем была суть конфликта? Он шел из глубины ее сознания, в котором Мария всегда держала мамины мысли и слова: "Все мужики - эгоисты! Им нужно от нас только одно! Ты не должна терпеть их выходки!" Сравнивая одного своего дружка с другим, Мария удивлялась, вспоминая "наказы" матери, - надо же: все сходилось.

В конце концов Мария решила, что мужчины вообще не для нее и ей суждено остаться одной

Сейчас, кстати, очень популярно расхожее мнение, что мужчины и женщины - разные существа. Недавно в Италии вышел "Словарь полов", авторы которого утверждают: мол, разница между "нами" и "ими" кроется даже в различной термической чувствительности. Всего лишь на полградуса выше температура тела у женщины, а как часто это приводит к катастрофическим последствиям в отношениях! Говорят, что мужчинам всегда тепло, а женщинам - холодно. Естественно, когда какой-то даме холодно, она готова на все, чтобы получить хоть чуточку тепла и укрыться за спиной мужчины. Однако с наступлением солнечных дней у женщины вдруг появляется желание заполнить его чувства и очаровать его, он будет удовлетворен и счастлив тем, что имеет такую жену.

Представителей четвертой группы крови всего 7%.

вместе. Что значит - удобно? Выбрав подходящего воздыхателя, берешь его и начинаешь приучать. Ничего общего с романтической любовью - сознательный выбор своего собственного врага.

Мужчины считают, что женщины обожают зависеть от них. Дамы думают с точностью до наоборот, - мужчины зависят от женщины... Их зависимость так велика, что они боятся ее и в ответ становятся женоненавистниками.

В общем, по главным вопросам согласия решительно не достичь - разница во взглядах огромна.

Все наши проблемы начинаются в семье. В нашей собственной. С детства. Какими бы прекрасными ни были наши отношения с родителями, именно у них мы берем то, с чем потом сами идем по жизни. Наши культура, воспитание, образование, стиль мышления, то, как мы говорим, спорим, принимаем решения, - берут начало в семье. Вырастая, мы, как правило, начинаем копировать то, что видели в детстве.

Психологи установили: даже жену или мужа мы выбираем внешне и внутренне похожих на родителей. Иными словами - женимся на матерях и выходим замуж за отцов.

Однако вернемся к нашей Марии. Она была младшей из трех сестер. Мать запомнила как очень властную женщину с большими претензиями. Та не позволяла себе никаких слабостей и всегда пыталась быть сильной. Мария очень долго отказывалась замечать как мамины недостатки, так и свои. Отец тоже казался властным, но это было видимостью, скрывающей полное отсутствие силы воли.

Мария знала, что не оправдала когда-то надежды родителей. Они ждали мальчика, а родилась она. Так что мама, во всяком случае, всегда была недовольна. Долгие годы молодая женщина старалась угодить конфликт - из-за иллюзии, что мужчина может "все", что женщина хочет, и это "все" можно у него отнять, полностью подчинив себе. Это и становится основным способом завоевания своего собственного места в жизни, - у другого есть то, чего нам не хватает, а если мы это получим, то будем довольны и счастливы.

Этот другой, кто может дать нам желаемое, может быть мужчиной или женщиной. Если это мужчина, то на первый план выступает идея мужского превосходства, поддержанная как тем, так и другим полом. Но за демонстрируемым превосходством скрывается страх мужчины, вызванный собственной слабостью, и паника перед женщиной, которой приписывают все, связанное с низменными чувствами.

Однако на самом деле все гораздо проще. Мы так устроены, что мужчина никогда не поймет женщину. Потому что он думает как мужчина, а она - как женщина, и потому они как бы живут в разных измерениях. Один философ писал: "Мужской ум - это "скачущий" ум: он прыгает от одного к другому. В мужчине уже присутствует тонкое беспокойство. Женский ум движется постепенно... Вот почему женская и мужская логика так отличаются друг от друга. Мужчина прыгает от одного к другому, для женщин это непостижимо".

Мужской ум рационален, женский интуитивен. Это - нормально, это - факт. И никакой войны между нами быть не должно. Мы такие, какие есть. И можем прекрасно жить вместе. Лучше всего узнать друг друга и себя, свои личные привычки и недостатки. Присмотреться к партнеру, попытаться понять его. Понять главное - он другой человек, личность свободная в своих мыслях и поступках, а не часть кого-то. И он не должен и не обязан жить и думать так, как хотим этого мы.

ГРУППА КРОВИ И СЕКС

Жан-Луи-Дегандензи, автор недавно вышедшей во Франции книги "Тайны вашей группы крови", поможет определить, какими вы и ваш

Представителей четвертой группы крови всего 7%.

...группа крови и секс

Жан-Луи-Дегандензи, автор недавно вышедшей во Франции книги "Тайны вашей группы крови", поможет определить, какими вы и ваш партнер являетесь в любви.

Начнем со второй группы, которую имеют 35% населения.

МУЖЧИНА. Он очень застенчив, свою любовь выражает взглядом, легким прикосновением руки, когда же он решается обнаружить себя, то делает это "одним махом". В семейной жизни его партнерша должна постоянно доказывать, что она его любит, тогда он будет верен ей всю свою жизнь. Он обожает чувствовать на себе материнскую заботу и поэтому часто выбирает женщин старше себя.

ЖЕНЩИНА. Она любит считать себя героиней слащавых романов. Застенчивая, да к тому же еще и подозрительная, недоверчивая, она терпит некоторое время, прежде чем влюбиться, но и влюбившись, никогда не подаст виду первой. Как только отношения окончательно определились, она - превосходная жена, любящая, преданная... и способна в скором времени стать очень чувственной!

Третья группа крови - 13% населения.

МУЖЧИНА. Его все принимают за донжуана, хотя в глубине души он прекрасно знает, что в нем нет ровным счетом ничего от этого типа! Он любитель обольщать, но только потому, что боится любви! Когда же все-таки такой грех случается с ним, он чувствует, что что-то в жизни не так, есть какое-то нарушение. С флиртами покончено! Таким образом, он будет неплохим мужем, время от времени нарушающим супружескую верность, но на него всегда можно будет положиться.

ЖЕНЩИНА. Она прячет верность за некоей экстравагантностью, но будет верной женой. Ей надо быть внимательной! В любви ей надо взять инициативу в свои руки, если ее избранник имеет третью группу крови. Да, секс для него - далеко не самое главное. Ей придется превратиться в некое подобие вампира и суметь высасывать из него сексуальность! Если ей удастся заполнить его чувства и очаровать его, он будет удовлетворен и счастлив тем, что имеет такую жену.

Представителей четвертой группы крови всего 7%.

МУЖЧИНА. У него великая способность - очаровывать женщин; их к нему притягивает какая-то магнетическая сила. Впрочем, и он очень любит их общество. И даже если он терпеть не может говорить о любви, его ухоженное тело скажет все за него. Чувства его неглубоки, и заниматься любовью он может практически постоянно. И горе той женщине, которая скажет ему: "Не сегодня, дорогой!" - она его больше никогда не увидит...

ЖЕНЩИНА. Она также способна привлечь внимание мужчин, но им будет необыкновенно трудно добиться ее расположения, так как она чересчур строга и требовательна. Как только она позволит кому-то взять ее "под уздцы", она почувствует непреодолимое желание жить... при условии, что ей будут уделять столько внимания, сколько она хочет. Она будет грандиозной возлюбленной и переполнит своего спутника настолько, что, будьте уверены, дома он долго не усидит!

Первая группа крови самая распространенная - 45%.

МУЖЧИНА. В игре соблазнения он - талантливейший из людей. Он даже уже надоедает кое-кому. Как только ему об этом сообщат, он ускользнет! Что он больше всего любит в женщине, так это когда она заставляет его ждать! Но когда он все-таки добивается своего, его избранница не будет разочарована: он самый замечательный любовник!

ЖЕНЩИНА. Ей нужен мужчина, способный крепко сжать ее в объятиях! Притягательная и ревнивая, она не выносит, когда ее спутник бросает даже мимолетные взгляды на случайную прохожую. А так как ее желание быть с мужчиной всегда при ней, ее жадность до секса доведет до изнеможения и истощения (однако в то же время и порадует) ее партнера.

"АиФ".

Брак до развода

Любовь до гроба - звучит красиво. И, разумеется, с этой мыслью браки и заключают. Ведь, идя к алтарю или в загс, никто не собирается через пару лет развестись. Но, к сожалению, распадается все больше браков, нередко уже в первые четыре года супружества, а иногда люди разводятся, прожив вместе несколько десятков лет. Более того, в последнее время в Европе разводится каждая вторая супружеская пара. Специалисты, в том числе британский социолог Корин Макмилиан, выделили ряд причин, определяющих неуклонный рост числа разводов.

1. Брак или карьера? Согласно последним исследованиям работающие, материально независимые женщины в критических ситуациях быстрее решаются на развод. Они легче прерывают несчастливые отношения, так как у них есть работа, которой они увлечены и которая дает им профессиональное удовлетворение. С другой стороны, у никогда не работающей женщины шанс выступить инициатором развода снижается на пятьдесят процентов.

2. Психологическая установка и развод. Если супруги с самого начала не верят, что их отношения продлятся вечность, то они невольно сделают гораздо меньше ради сохранения брака.

3. Общество и развод. Прежде многие считали: даже если я и несчастлив, то, по крайней мере, не одинок. У меня есть супруг (супруга), а вместе с ним и определенный общественный статус. Однако сегодня положение изменилось: ведь там, где многие разводятся, много и одиноких. Значит, тот, кто развелся, не является "белой вороной".

Передается ли по наследству склонность к разводу? Согласно исследованиям дети, чьи родители в свое время развелись, впоследствии и сами быстрее решаются на развод.

И еще один поразительный факт: единственные дети впоследствии разводятся чаще, чем те, кто вырос в большой семье. По-видимому, что они еще в детстве не научились жить в коллективе и приспосабливаться к другим людям.

Любопытно, что семейная жизнь военных сирот, как правило, отличается прочностью и стабильностью. Причина проста: еще детьми они испытали, что значит потерять близких; и поэтому им более свойственно стремление оставаться со своей семьей. У пар, имеющих по крайней мере одного ребенка, вероятность развода снижается на пятьдесят процентов по сравнению с бездетными супругами. В немалой степени связывает и общее имущество: живущие в собственной квартире или доме на семьдесят процентов труднее решаются на развод, чем те, кто снимает жилплощадь.

Подготовила Т.Ч "Рабочий путь".

отказывалась замечать как мамины недостатки, так и свои. Отец тоже казался властным, но это было видимостью, скрывающей полное отсутствие силы воли.

Мария знала, что не оправдала когда-то надежды родителей. Они ждали мальчика, а родилась она. Так что мама, во всяком случае, всегда была недовольна. Долгие годы молодая женщина старалась угодить ей любым способом...

На самом деле все это время Мария жила мечтами своей матери, и отношения с мужчинами складывались у нее, как у мамы с ребенком. Она часто вела себя именно так. Ее соперничество с мужчинами диктовалось установками матери на то, что те ничего не дают женщине в эмоциональном отношении. Возможно, дочь должна была воплотить и несбывшиеся желания матери.

Но желания могут быть связаны с тем, что всегда было в руках мужчин. Тогда и возникает

И можем прекрасно жить вместе. Лучше всего узнать друг друга и себя, свои личные привычки и недостатки. Присмотреться к партнеру, попытаться понять его. Понять главное - он другой человек, личность свободная в своих мыслях и поступках, а не часть кого-то. И он не должен и не обязан жить и думать так, как хотим этого мы.

Причина конфликтов и соперничества не в том, что он мужчина, а я - женщина. Она в нас самих. Почувствуйте это глубоко, душой, сердцем, снова влюбитесь в человека, которого выбрали когда-то себе в спутники... И вдруг окажется, что никакой войны полов нет, что мужчина и женщина - это то, что создала природа, жизнь. А уж она не ошибается. Ошибки всегда делаем мы...

Наталья ЕРМОЛАЕВА. "Женские дела".

ЧТОБЫ НЕ СХВАТИТЬ ПРОСТУДУ

Англичане говорят: "Нет плохой погоды, есть плохая одежда". Эту английскую поговорку надо почаще вспоминать осенью и зимой. Внезапно обрушившиеся холода, дожди и ветер всегда "тянут" за собой кашляющих, чихающих людей с "текущим" носом и больным горлом, поэтому первое правило предохранения от простуды: одеваться адекватно погоде и не форсить. Нужно хорошо укутывать горло, надевать теплый свитер, лучше, если у вас будут перчатки на руках, и главное условие - всегда сухие ноги. Помните, что температурные рецепторы сосредоточены в основном на кистях рук, на стопах ног и шейно-головной части, и именно через них простуда "проникает" в организм. Связь между ногами и горлом объяснять не надо, всем известно: ноги промочил - нос потек, запершило горло, а следом подоспели температура, кашель, словом, человек заболел. Чтобы этого не случилось, выполняйте несложные правила.

● *Обувь и одежда должны быть тщательно просушены. Ни в коем случае не волглыми, когда они высыхают и согреваются на теле. В этой ситуации одежда и обувь отнимают тепло у организма и происходит незаметное, но глубокое переохлаждение.*

● *Если по дороге на работу вас застал дождь и вы промочили ноги, надо немедленно сменить обувь или носки, лучше и то, и другое. Я рекомендую всем женщинам иметь запасные колготки или чулки, а мужчинам - носки, потому что зачерпнуть воду ботинком проще простого.*

● [illegible] промочили ноги или они у [illegible] обязательно согрейте их, [illegible] ступней руками. Надо обязательно добиться того, чтобы в ногах появилось тепло, и тогда переодеться в сухую обувь.

● Если вы очень сильно замерзли по дороге на работу или вас сильно продул ветер, обязательно согрейтесь, выпив что-нибудь горячее: стакан чая, кофе, какао, просто стакан горячей воды или съев тарелку супа Ощущение озноба и холода, которое вы чувствуете внутри себя, должно пройти

● Если вы сильно промерзли по дороге домой, сразу же примите горячую ванну, душ или по парьте ноги в тазу с водой. После этого разотрите хорошо тело, особенно ступни ног, и непременно наденьте [illegible] носки, в которые насыпьте горчицы или красного перца. Вообще зимой можно насыпать в носки красный перец или горчицу, чтобы не мерзли ноги, особенно тем, кто работает на улице

Очень хорошими согревающими и профилактическими свойствами обладает теплое красное вино. Его добавляют в чай или молоко и давали при простуде и кашле. Вы можете просто подогреть красное вино и выпить полстакана, что окажет на вас благоприятное действие, а можете приготовить глинтвейн, если у вас будут желание и время: один стакан красного вина, 1-2 чайные ложки сахарного песку, 1-2 ломтика апельсина или лимона (можно вместе), щепотку корицы, 1-2 штуки гвоздики. Все довести до кипения и пить маленькими глотками, согревая свой охлажденный организм.

Галина ХОЛМОГОРОВА.
"АиФ - Здоровье".

НЕ ЗАРЕКАЙТЕСЬ ОТ ГЕПАТИТА

Инфекционных заболеваний много. По пальцам их не перечесть. Все мы знаем ОРЗ, всякие желудочно-кишечные страдания. На третьем месте после них по распространенности - вирусный гепатит (А, В, С, Д, Е - последние три регистрируются реже, ну а первые два, само собой, - чаще).

Самым гадким является вирус гепатита В: его замораживаешь, а он сохраняется в таком виде несколько месяцев, кипятишь 15-20 минут - ему хоть бы что, только после получаса стоградусной "бани" вирус приказывает долго жить.

Не дай вам Бог подцепить эту заразу, ведь она поражает преимущественно печень, разрушает ее, способствует развитию цирроза, первичного рака печени, с чем, как известно, очень-то долго не проживешь.

Многие из нас склонны считать, что уж кого-кого, а меня-то это совершенно не касается. Не зарекайтесь. Почитайте еще немножечко и узнайте хотя бы, что собой представляет столь коварный вирус.

Во-первых, надо знать, что источником инфекции при вирусных гепатитах является человек, болеющий как желтушной, так и безжелтушной формами этого заболевания.

Гепатитом А можно заразиться, употребляя инъецированные пищевые продукты, воду, не соблюдая элементарные правила личной гигиены (использование общих зубных щеток, мочалок, расчесок и т. д.). Вирус передается через детские игрушки, белье, посуду - это так называемый контактно-бытовой путь передачи.

Вирусным гепатитом А чаще болеют дети дошкольного и школьного возраста, молодые люди. Пик заболеваемости регистрируется в осенне-зимний период.

Источником заболевания вирусного гепатита В могут быть больные как острой, так и хронической формами, а также вирусоносители "австралийского" антигена гепатита В). Наибольшей концентрации вирус В достигает в крови и половых секретах. Для заражения достаточно введение одной десятимиллионной доли переливания крови, нанесения татуировок, бритье, половой контакте. Из этого понятно, что передаче вируса могут послужить недостаточно стерилизованные медицинские инструменты, а также бритвенные и маникюрные приборы, на которых сохраняются следы инъецированной крови.

Так заражается более половины всех больных. И заболеваемость вирусным гепатитом растет.

Сегодня можно говорить о том, что практически каждый наркоман болен хроническим вирусным гепатитом В или является вирусоносителем, то есть потенциальным источником инфекции. По нашим данным, заражение этим вирусом у каждого третьего-четвертого пациента связано с введением наркотиков нестерильными шприцами.

В европейских странах, в том числе и у нас, вирус гепатита В обнаруживается у семи-десяти процентов населения. Многовато, не правда ли? Так что от заразы не застрахован никто. А поэтому всем, наверное, любопытно было бы узнать о симптомах этого заболевания.

Гепатит А часто начинается остро, с подъема температуры до 38-39 градусов. Ощущаешь себя так, словно болен гриппом. Больные обычно жалуются на слабость, утомляемость, снижение аппетита, тошноту, рвоты, боли в области печени. Через три-пять дней появляется темная моча, часто - светлый кал и только после

Этот вопрос задают многие читатели. Ведь полипоз - заболевание распространенное. Доктор тибетской медицины, народный целитель А.Е.Любецкий дает рецепты, которыми можно воспользоваться и в домашних условиях.

При полипозе желудка и кишечника полезно принимать отвар репешка аптечного. [illegible] чайная ложка травы на стакан кипятка. Настоять и пить по 0,5 стакана 2 - 3 [illegible]

...ательно согрейте их, сделав массаж ступней руками. Надо обя-

Галина ХОЛ...
"АиФ - Здоровье".

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ?

Этот вопрос задают многие читатели. Ведь полипоз - заболевание распространенное. Доктор тибетской медицины, народный целитель А.Е.Любецкий дает рецепты, которыми можно воспользоваться и в домашних условиях.

При полипозе желудка и кишечника полезно принимать отвар репешка аптечного - 1 чайная ложка травы на стакан кипятка. Настоять и пить по 0,5 стакана 2 - 3 раза в день.

Чтобы избежать злокачественного перерождения, необходимо ежедневно проводить курс лечения ягодами калины. Их съедают постепенно, одну за одной, мерными порциями. В этом случае проглатываемый сок поступает в желудок порционно, типа лечебной капельницы, имея свои отличия от того, как если бы он был выпит залпом. Такую процедуру надо проводить, как только созреют ягоды, регулярно, на протяжении 4 - 6 недель. (В зимнее время используют сушеные ягоды. 1 столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка. Настаивают час и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды).

При полипозе не менее эффективен и чистотел. Сок корня чистотела обладает прижигающим и противовоспалительным свойством. Учитывая, что чистотел может быть ядовит, его используют в небольших дозах.

200 г сока чистотела соединить с 200 г водки. Настоять 7 дней в прохладном темном месте. Пить по 1 чайной ложке за 2 часа до еды, несколько раз в день.

Можно пользоваться не только соком, но и травой, хотя это менее эффективно.

1 чайная ложка чистотела - на стакан кипятка. Настоять и пить по 1/4 стакана 2 - 3 раза в день. Такая пропись полезна и при полипах в носу, а также излечивает флегмонозную ангину, если полоскать горло.

"Спортивная жизнь России".

В европ... семи-десяти процентов населения. Многое... застрахован никто. А поэтому всем, наверное, любопытно было бы узнать о симптомах этого заболевания.

Гепатит А часто начинается остро, с подъема температуры до 38-39 градусов. Ощущаешь себя так, словно болен гриппом. Больные обычно жалуются на слабость, утомляемость, снижение аппетита, тошноту, рвоты, боли в области печени. Через три-пять дней появляется темная моча, часто - светлый кал и только после этого - желтуха на склерах, коже.

В клинической картине вирусного гепатита В много общего с гепатитом А, однако это заболевание чаще начинается не так остро, как гепатит А (как правило, отсутствует высокая температура, беспокоят боли в суставах, зудящая сыпь). С появлением желтухи состояние больных гепатитом В продолжает ухудшаться (так называемая стадия разгара заболевания), возможно появление желудочных, носовых кровотечений, кровоточивость десен, симптомов поражения, центральной нервной системы. Если своевременно не обратиться за помощью, может развиться печеночная кома или печеночная недостаточность - а все это заканчивается, как правило, одинаково - смертью.

Желаем избежать вам, вашим родным и близким столь печального исхода. Будьте здоровы! А если что - вовремя обращайтесь к врачу.

В. Обеков, ассистент кафедры инфекционных болезней Волгоградской медицинской академии.

В. Черкасова, главный инфекционист Волгограда.
"Ваше здоровье".

МИНУТА ВСЕ МЕНЯЕТ КРУТО

Хронобиологи - исследователи так называемых внутренних часов - установили, что у человеческого организма свой собственный календарь, который необходимо принимать во внимание. Как именно? Мы расскажем вам о наилучшем времени для вас, и вы будете лучше себя чувствовать, лучше выглядеть, и, будем надеяться, все у вас получится лучше, чем обычно.

● **Диета** - предпочтительнее с апреля. Не пытайтесь начать худеть зимой - вы будете мерзнуть. Легче это делать весной, так как в это время даже прогулки на свежем воздухе доставляют больше удовольствия.

● **Учеба** - сразу после завтрака. Лучше всего между 8 и 9 часами. В это время голова еще ничем не забита, учебный материал запоминается основательней. Двойной эффект будет достигнут, если вы повторите упражнение вечером.

● **Дети** - пусть появляются на свет весной. Беременность ... планировать, но все же ... время для рождения ребенка - весна. В прямом смысле слова беременность легче переносится в холодное время года, чем жарким летом. Кроме того, вы сразу можете выйти с ребенком на свежий воздух, вместо того чтобы подхватить грипп в жарко натопленном помещении.

● **Поиск работы** - лучше всего осенью. Большинство вакансий появляется именно осенью, в октябре. Поэтому осенью внимательно читайте объявления в газете. И ни в коем случае не делайте этого в январе или в августе, так как обычно начальники отделов кадров уходят в это время в отпуск.

● **Работа** - есть два отрезка времени, когда ваша работоспобность достигает максимума. Самое подходящее время для творчества - с 10 до 12: у вас возникают идеи, концентрация и мыслительные способности проявляются в полной мере. Хорошо использовать для этих целей и время с 16 до 19 часов. Хуже всего дело обстоит днем: между 13 и 15 часами у каждого наступает спад активности.

● **Зубной врач** - днем можно ставить пломбу. В любом случае вам будет неприятно, но сверлить зубы лучше всего с 13 до 15 часов. В это время дня болевая чувствительность снижается примерно на треть, а действие обезболивающего в эти часы продлевается.

● **Спорт** - лучше всего заниматься спортом в первой половине дня, когда организм быстрее обновляется, активизируется кровообращение. Или с 16 часов: зрение натренировано, все мышцы работают оптимально и ваша реакция в это время является наилучшей.

● **Еда и напитки** - после 17 часов можно принять рюмочку. Плотный завтрак утром не прибавит вам лишних килограммов, поскольку все углеводы превращаются в энергию, а не откладываются в жир. С 9 вечера все происходит с точностью до наоборот. Все, что вы едите с этого часа, лежит тяжестью в желудке до самого утра. Лучшее время для обеда - с 12 до 14 часов. В это время выделяется большое количество желудочного сока и лучше усваиваются питательные вещества. С 17 часов организм вырабатывает адреналин, снижается напряжение. В это время алкоголь наименее вреден, так как печень и почки работают на полную мощность.

Покупка обуви - только после 17 часов. В это время дня ваши ноги немного отекают и становятся на размер больше, чем утром.

● **Сдача крови** - только утром, так как в течение дня состав крови может меняться. Прививки тоже лучше делать утром, так как в этом случае снижается вероятность побочных реакций, таких как температура и опухание.

● **Секс** - утром или вечером. Утром организм вырабатывает адреналин, кортизон и сексуальные гормоны - тестостерон и эстроген. Половые органы особенно хорошо наполняются кровью, желание усиливается. Вечером организм расслабляется, кожа становится наиболее чувствительной к ласкам.

● **Маски и кремы** - идеально действуют вечером. Кремы лучше всего наносить ближе к полуночи, так как поры раскрываются и кожа интенсивнее воспринимает питательные вещества. Маски же лучше делать ранним вечером. Кожа расслабляется и эффект от масок повышается.

● **Ночью опасно водить машину.** Советуем вам не ездить в промежуток между полуночью и 4 часами утра. В это время ваш организм абсолютно расслаблен, теряет способность к концентрации и реакции, кровяное давление понижено. Безопаснее всего ездить с 8 до 10 и с 15 до 20 часов.

Олег НИКИТИН, терапевт.
"Врачебные тайны".

ЕСЛИ ПОДВЕРНУЛАСЬ НОГА

Когда на дворе холодно и скользко, люди нередко растягивают сухожилия, в первую очередь голеностопного сустава. Конечно, лучше всего сразу же обратиться за медицинской помощью, но если это невозможно, помогите себе сами. Сразу же наложите на сустав давящую повязку. Это позволит снять боль, остановит отек мягких тканей, поможет успешно срастись отдельные мелкие волокна сухожилий, которые обрываются при любом растяжении. Если есть ссадины, промойте их перекисью водорода и смажьте препаратом фуропласт или раствором фукорцина.

Затем приложите на больное место компресс из свежих листьев полыни горькой или травы синяка обыкновенного, повязку с

растертым сырым репчатым луком, смешанным поровну с сахаром.

Хорошо помогает и втирание в сустав лавандового масла, гомеопатической мази "Арника". Можно сделать для больной ноги и горячую ванночку с настоем из лекарственных трав. Для этого смешайте в равных количествах цветы ромашки аптечной, спорыша и шалфея (50 граммов сбора на 1 литр кипятка) или заварите 50 г почек тополя в литре кипятка.

Средневазиатские табибы (целители) рекомендуют такое средство: 1 стакан ржаной муки, 2 столовые ложки поваренной соли, 1 яйцо замешать с небольшим количеством воды, сделать лепешку и обернуть ею пораженный сустав. На больную ногу не наступать до высыхания теста, затем на тесто накладывается фиксирующая повязка.

Для больного сустава полезны и горячие молочные компрессы, которые надо менять через каждые 35 - 40 минут. До того, как наложить повязку, смажьте сустав раствором мумие и меда (1 г мумие и 2 чайные ложки меда на 1 стакан воды).

В случае перелома после хирургического лечения тоже можно помочь себе и ускорить заживление. Например, более быстрому срастанию костной ткани способствует салат из огуречной травы (бораго), пареный шиповник, отвар цветущих веток вереска обыкновенного (2 столовые ложки на пол-литра кипятка): его нужно пить по 1/3 стакана 4 раза в день до еды. Хорошо помогает аптечная настойка родиолы розовой - по 10 капель 2 - 3 раза в день. Однако родиолу не следует употреблять гипертоникам и легко возбуждающимся людям.

Ускоряет срастание кости и предотвращает остеомиелит корень окопника лекарственного. Кашицу свежего корня окопника нужно смешать поровну с медом и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды в течение 20 - 30 дней. Не уступает окопнику и такое распространенное растение, как очиток большой ("заячья капуста"). Его настой (1 столовая ложка на стакан кипятка) принимайте по 1-2 столовой ложки 3 раза в день до еды. Ушибы, конечно, не столь опасны, как переломы, но тоже довольно долго дают о себе знать. Успешно помогает снять боль и отечность в месте ушиба мазь троксевазин. Хорошо действуют и растительные препараты - кашица из свежего листа подорожника, натертого сырого картофеля или свеклы столовой, зелени петрушки, манжетки обыкновенной, спорыша, мелиссы лекарственной, вьюнка полевого, синяка большого.

Можно наложить на место ушиба и свежий лист лопуха или капусты, смазать больное место маслом лаванды, приложить кашицу из свежесваренной и растертой фасоли.

Для предупреждения осложнений и ускорения выздоровления после ушиба, растяжения сухожилий и вывихов хорошо принимать гомеопатический препарат "Арника".

И.АГАФОНОВА.
"Наука и жизнь".

ЛЕКАРЬ-ВЕНИК БЬЕТ БОЛЕЗНЬ

Какой день паришься - такой и не старишься" - гласит народная мудрость. И нет, вероятно, нужды убеждать кого-то в полезности бани и парной. Только дело это тоже требует определенных навыков, чтобы не истязать организм жаром да "побоями", а помочь ему очиститься, усилить обмен веществ, изгнать болезнь. Ну, а без целебного веника в парной не обойтись, вот мы и решили сегодня поговорить о том, какой веник лучше выбрать для бани.

Березовый веник содержит вещества, обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, антимикробным действием. Такой веник очищает кожу и особенно хорош при гнойничковой сыпи и угрях, успокаивает нервную систему, снимает боль в пояснице и в суставах. Хороший эффект дает парная с березовым веником при заболеваниях органов дыхания. Выделяемые березовыми вениками эфирные масла способствуют расширению бронхов и отхождению мокроты. Веник из березы можно использовать 1-2 раза.

Дубовый веник. В листьях и коре такого веника содержится много дубильных веществ, которые благотворно влияют на кожу, очищают поры от сальных пробок. Людям, страдающим гипертонической болезнью, полезно париться дубовым веником, так как исходящий от него аромат препятствует повышению артериального давления. Дубовый веник прекрасно массирует тело. Если он свежий, им парятся сразу, не замачивая. Сухой веник сначала надо опустить на 10-20 минут в холодную воду, а затем на 1-3 минуты в горячую. Дубовый веник можно использовать 2-3 раза.

Липовый веник способствует потоотделению, расширению бронхов, действует жаропонижающе, успокаивающе, обладает бактерицидными свойствами. Это прекрасное средство от простуды.

Ольховый веник обладает вяжущим и дезинфицирующим свойствами. Он выгоняет из тела простуду и ломоту.

Пихтовый и можжевеловый веники. Такие веники выделяют смолистые вещества, полезные для кожи и дыхательных путей. Ими парятся от болей в позвоночнике, при радикулите, невралгии, гриппе. Эфирные масла, содержащиеся в коре и листьях, оказывают дезинфицирующее и мочегонное действие. Такие веники нельзя заготавливать впрок. Хвойными вениками можно пользоваться 3-4 раза, не просушивая. Их нельзя запаривать, начинает отпадать хвоя.

Рябиновый и пижмовый веники.

Такие веники оказывают тонизирующее воздействие, устраняют слабость, придают бодрость.

Крапивный веник оказывает хорошее воздействие при кожных воспалениях, раздражениях, снимает усталость после физической нагрузки.

Вишневый веник. Веник из молодых побегов вишни очень мягкий и имеет приятный аромат. Его лучше заготовить в начале лета, обрезая на деревьях лишние ростки. Однако если вы не успели сделать такой запас для парной, используйте осеннюю обрезку деревьев.

Иногда, для усиления целительных свойств веника, народные знатоки применяют комбинированные веники из березы, дуба, можжевельника, липы. Помните, что на вениках не стоит экономить. Даже самые "прочные" из них могут выдержать не больше трех парных, и с каждым разом их целительный эффект уменьшается.

"Волжская коммуна".

ВОДА - ВАШ ПОМОЩНИК

В последней нашей публикации о гидромассаже десен, который

- *"Эвкалипт"* содержит биологически активные вещества растительного происхождения, обладает дубящим, вяжущим, противовоспалительным, антимикробным действием. Применяется при заболеваниях пародонта (гингивиты, пародонтит, стоматиты) в виде водных растворов для полоскания из расчета 20-25 капель на 0,5 стакана воды 2-3 раза в день.

Ротовые ванночки применяются в стоматологии чаще с лечебной целью. Наиболее эффективно их применять при начальных проявлениях заболевания пародонта или

ВОДА - ВАШ ПОМОЩНИК

В сегодняшней нашей публикации поговорим о гидромассаже десен, который проводят с помощью воды и водных растворов.

Водные процедуры полости рта (полоскание, ротовые ванночки, орошения) играют важную роль в лечении и профилактике заболеваний пародонтоза и слизистой оболочки ротовой полости. Лечебный и профилактический эффект этих процедур основан на благоприятном воздействии температурных и механических факторов воды, а также химического действия вводимых в ее состав лекарственных веществ. Под действием гидромассажа десен происходит нормализация тонуса кровеносных сосудов десны и слизистой оболочки, они становятся более эластичными и гибкими. Благодаря этому в тканях пародонта создаются условия для лучшей циркуляции лимфы и крови, что приводит к улучшению питания тканей, устранению воспалительных явлений и симптомов заболеваний пародонта.

Полоскание полости рта является наиболее простой водной процедурой, которую следует проводить после каждого приема пищи. Под действием энергичных прополаскивающих движений вода, проходя через межзубные промежутки, вымывает оставшиеся там частицы пищи, слизь, мягкий бактериальный налет и другие вещества, служащие хорошей питательной средой для патогенных микроорганизмов, способных вызвать различные воспалительные заболевания околозубных тканей и ткани слизистой оболочки полости рта. Если проводить полоскание не только теплой водой, а зубными эликсирами, то кроме механической очистки, эликсиры оказывают противовирусное, антибактериальное, дезодорирующее воздействие.

Зубные эликсиры состоят из водно-спиртового раствора, в который добавлены ароматические масла, противовоспалительные вещества, биологически активные добавки. В зависимости от входящих в их состав веществ эликсиры оказывают различное воздействие. Мы хотим познакомить вас с несколькими зубными эликсирами, выпускаемыми в России:

- ***"Специальный"***, обладающий высокими очищающими, дезодорирующими и антимикробными свойствами. Рекомендуется как гигиеническое средство, способствующее снижению кариеса зубов. Применяется в виде полосканий полости рта водным раствором эликсира из расчета 20 капель на 0,5 стакана воды 2-3 раза в день;

- ***"Лимонный"*** обладает выраженными очищающими, антибактериальными свойствами. Рекомендуется как гигиеническое средство при грибковых поражениях (молочница) слизистой оболочки щек, языка, десен. Применяется в виде полосканий полости рта из расчета 20 капель на 0,5 стакана воды 2-3 раза в день;

- ***"Здоровье"*** оказывает выраженное противовоспалительное действие. Применяется в виде водного раствора для полоскания полости рта из расчета 20 капель на 0,5 стакана воды при воспалительных заболеваниях десен, слизистой оболочки полости рта (гингивиты, пародонтит, стоматиты);

- ***"Эвкалипт"*** содержит биологически активные вещества растительного происхождения, обладает дубящим, вяжущим, противовоспалительным, антимикробным действием. Применяется при заболеваниях пародонта (гингивиты, пародонтит, стоматиты) в виде водных растворов для полоскания из расчета 20-25 капель на 0,5 стакана воды 2-3 раза в день.

Ротовые ванночки применяются в стоматологии чаще с лечебной целью. Наиболее эффективно их применять при начальных проявлениях заболевания пародонта или слизистой оболочки полости рта (гингивиты, стоматиты) для стабилизации и предупреждения осложнений. Целесообразно использовать водные отвары и настои лекарственных трав (ромашка, шалфей, эвкалипт, аир и т.д.), но о них мы расскажем в следующих публикациях. Хорошее лечебное и профилактическое действие оказывают ротовые ванночки из минеральной воды "Боржоми", "Ессентуки", "Липецкая" и т.д. Перед процедурой минеральную воду предварительно подогревают до температуры 36-37 градусов. Входящие в ее состав микроэлементы оказывают благоприятное воздействие на твердые ткани зубов, ткани пародонта. Кроме того, содержащиеся в минеральной воде пузырьки газа оказывают легкое массирующее действие на слизистую оболочку полости рта.

Осуществляют эту процедуру следующим образом. Небольшое количество минеральной воды набирают в ротовую полость и удерживают до прекращения выделения пузырьков газа, после чего сменяют на новую порцию. Так повторяют 6-7 раз. Длительность всей процедуры составляет не менее 3 минут. С профилактической целью ротовые ванночки, как уже принято, проводят один раз в день, а при лечении - многократно, в течение дня. В домашних условиях для гидромассажа десен успешно можно использовать обычный душ. Душевую насадку фиксируют на расстоянии 4-6 см. Вначале при полностью сомкнутых челюстях и полуоткрытых губах орошают передний участок челюстей. Одновременно с этим производят энергичные прополаскивающие движения, засасывающие внутрь, а затем выталкивающие воду в обратном направлении через межзубные промежутки. Затем, широко открыв рот, орошают другие, более отдаленные участки ротовой полости. Оптимальной температурой воды считают 36-37 градусов. Благоприятное действие гидромассажа на ткани и капилляры десны отмечено при последовательной смене температуры воды (теплая, холодная). Разница температуры при этом должна составлять 2-3 градуса. Начинать орошение следует водой с температурой 35-36 градусов, переходя постепенно на более низкую - 32-33, через 30-40 секунд температуру воды повышают до 37-38 градусов. Такое последовательное чередование холодной и теплой воды проводят в течение 5-7 минут.

Для повышения эффективности все вводные процедуры следует проводить после обязательной санации полости рта и снятия зубных отложений.

А.ГУЩИН,
врач-стоматолог областной стоматологической поликлиники.
"Тамбовская жизнь".

МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Ваш позвоночник "захандрил", и вы сникли, запаниковали и помчались в поликлинику. Самые догадливые бегут к мануальному терапевту. И я с письмами читателей на руках отправилась к И.КОНКАЕВУ. Еще совсем недавно он делал сложные операции, являясь ведущим травматологом республики, а сегодня, уйдя на пенсию, успешно лечит больных как мануальный терапевт, работая в центре реабилитации при республиканском диспансере "Здоровье".

- Первое правило - не ленись, говорит И.Конкаев. - Если ты толст - похудей, если чрезмерно худ - набери вес. Второе - будь всегда бодр! Для этого недурно провести блицмассаж по Д.Керни, на который потребуется всего одна минута. Делать его можно и нужно по мере усталости.

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук. 5 сек.
2. Теперь быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз. 5 сек.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы. 5 сек.
4. Осторожно надавите на щитовидную железу большим и указательным пальцами. 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать пальцем, сосчитав до трех, отпустить. 3 раза.
6. Раскрытой ладонью похлопайте быстро ноги снизу-вверх, от ступни до паха (если нет варикоза).

Если, заканчивая массаж, вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута: всего за 60 секунд вы включили основные системы организма на всю мощность.

Заменить его могут только холодные обливания водой. Физкультура по утрам в течение получаса даст, несомненно, больше, но вас ждут большие дела и времени нет ни минуты... Однако найдите эту минутку, и вы здорово поможете своему организму в борьбе со многими болезнями.

А вот такая ситуация. Вы сидите за рулем, и в дороге случилась короткая остановка. Выполните следующее упражнение: возьмитесь за руль обеими руками и, не отпуская его, растягивайте его в стороны. Расслабьтесь и повторите раза три-четыре. Можно поднять руки вверх и упереться ладонями в потолок кабины, нажимая на него изо всех сил. Выдержать так в течение шести секунд, затем сесть и расслабиться. Здесь важное место занимают попеременное напряжение и расслабление.

Если после длительной поездки в автомобиле вы почувствовали боль в затылке, в спине, то вам важно вернуть напряженным мышцам равновесие. Сядьте прямо, как свеча, сведите руки на затылке и надавливайте ими на голову, одновременно стараясь отвести затылок назад. Продержаться в такой позе шесть секунд, затем сесть, расслабившись. Повторить 3 раза.

Попробуйте при усталости и такое упражнение. Обопритесь спиной на автомобиль, подтяните колено вверх и обхватите его обеими руками и постарайтесь выпрямить ногу вопреки сопротивлению рук. Расслабьтесь и повторите три раза. В следующий раз я познакомлю вас с медитативной гимнастикой, простой и доступной каждому. Оставайтесь здоровыми!

Записала А.МАЛЯКИНА.
"Известия Калмыкии".

Иногда, для усиления целительных свойств веника, народные знатоки применяют комбинированные веники из березы, дуба, можжевельника, липы. Помните, что на вениках не стоит экономить. Даже самые "прочные" из них могут выдержать не больше трех парных, и с каждым разом их целительный эффект уменьшается.

"Волжская коммуна".

Литературная страница

ЧЕЛОВЕК ЗА СТОЛОМ

Ч.Б.Гилфорд

Байрон Дюкей сидел в одиночестве за восьмиугольным обтянутым зеленой материей столом. Справа от него на небольшой этажерке были разложены фишки для игры в покер - красные, белые и синие. Слева находился небольшой столик на колесиках, на котором стояли бутылка шотландского виски, бурбона, сифон с содовой, дюжина чистых стаканов и большой сосуд с кубиками льда.

Сидя в одиночестве, Байрон Дюкей вертел в руках колоду карт. Его тонкие холеные пальцы то тасовали карты, то снимали колоду, то вновь тасовали. Затем он начал раскладывать на столе небольшой пасьянс. Красивое, худощавое аскетическое лицо Дюкея во время игры не меняло выражения, оставаясь равнодушным и спокойным.

В комнате было тихо. Внезапно негромко скрипнула дверь. Она находилась на другом конце большой комнаты за выступом стены, и Дюкей не мог видеть вошедшего, но он ожидал партнера по игре в покер и громко произнес.

- Входите, дружище, не стесняйтесь.

Однако мужчина, которого Дюкей увидел через несколько секунд явился к нему явно не для того, чтобы перекинуться в картишки. Это был молодой человек небольшого роста, очень худой. На нем были грязноватые серые брюки и мятая белая рубашка с расстегнутым воротом и закатанными рукавами. Длинные, светлые, слегка взъерошенные волосы придавали ему весьма необычный вид. Черты его худощавого лица были искажены нервной гримасой, в светло-серых глазах читалась отчаянная решимость. В правой руке он сжимал длинный нож.

Байрон Дюкей не стал пытаться встать из-за стола. Однако он перестал раскладывать карты.

Что вам нужно? - спросил он.

Незнакомец ничего не ответил. Вместо этого он подозрительно оглядел ком-

длинные, светлые, слегка взъерошенные волосы придавали ему весьма необычный вид. Черты его худощавого лица были искажены нервной гримасой, в светло-серых глазах читалась отчаянная решимость. В правой руке он сжимал длинный нож.

Байрон Дюкей не стал пытаться встать из-за стола. Однако он перестал раскладывать карты.

- Что вам нужно? - спросил он.

Незнакомец ничего не ответил. Вместо этого он подозрительно оглядел комнату и в свою очередь задал вопрос.

- Вы здесь один?

Дюкей, возможно, не подумав как следует, кивнул.

- Отлично, - произнес молодой человек, - не делайте глупостей и останетесь целы.

- Что вам нужно? - снова спросил Дюкей. - Но на этот раз его голос звучал более спокойно и уверенно.

Молодой человек, однако, опять не ответил. Он снова оглядел комнату, словно решая, что в этом помещении способно его заинтересовать. Увидел бутылки на маленьком столике, и глаза его блеснули.

- Я бы не отказался выпить, - заявил он.

- Присаживайтесь, и я вам налью, - предложил Дюкей. Он подождал, пока непрошенный гость усядется за стол. Парень, возможно, из осторожности устроился прямо напротив Дюкея. Правая рука его лежала на столе. Лезвие ножа, длиною примерно в шесть дюймов, блестело на зеленом сукне так же, как бриллиант чистой воды сверкает на черном бархате витрины

- Что будете пить, бурбон или шотландский виски?

Гость, судя по всему, удивленный возможностью выбора, задумался.

- Бурбон, - решил он наконец. - Большой бокал со льдом.

Оба не произнесли ни слова, пока Дюкей готовил напиток. Затем он подтолкнул стакан через стол. Молодой человек принял его свободной левой рукой, отпил большой глоток и слегка поморщился.

- Мне нужны деньги, - сказал он, - ключи от вашей машины, ну и, конечно, я должен знать, где она припаркована. Потом еще мне необходима кое-какая одежда.

Дюкей явно не торопился выполнять эти требования.

- Все это непохоже на обычное ограбление, - проговорил он.

- Ну, значит, это не обычное ограбление, - парень сделал еще один большой глоток виски. - Давайте, делайте, что вам сказано.

Однако Дюкей по-прежнему с любопытством смотрел на него.

- А кто вы такой, если не секрет?

- А это уж вас совсем не ка...

- Вы, должно быть, Рик Масден.

Довольная усмешка скользнула по лицу молодого человека.

- Похоже, вы слушаете новости по радио и смотрите телевизор, - произнес *он.*

- Время от времени, - кивнул головой Дюкей.

- Ну, хорошо, я действительно Рик Масден. Я прирезал двоих в баре на прошлой неделе. Мою девушку и ее нового дружка. Пару дней спустя полиция меня сцапала, но вчера утром я сбежал от них. Потому что, - ухмыльнулся он, *- я опять достал себе нож.*

- Не возражаете, если я выпью с вами? - спросил Дюкей, потянувшись к одной из бутылок.

Однако Масден, поставив недопитый стакан, который он держал в левой руке, саданул кулаком по столу.

- Пить будете потом! - почти закричал он, - а сейчас я хочу получить то, что мне нужно

Дюкей отставил стакан.

- Давайте-ка побеседуем об этом, Масден, - предложил он.

Правая рука Масдена, лежавшая на столе, приподнялась на несколько дюймов. Снова блеснуло лезвие ножа.

- Послушайте, мистер, - медленно проговорил он, - либо вы делаете как я сказал, либо я вас порежу, как тех двоих.

Дюкей, однако, и глазом не моргнул.

- Сядьте-ка, Масден, и успокойтесь, - произнес он так повелительно, что его непрошенный гость невольно подчинился. - Прежде, чем вы решитесь выполнить свою угрозу, неплохо бы вам выслушать меня.

В его словах Масден уловил угрозу, вызов. Он выпрямился на стуле и замер.

- Я слушаю вас.

- Отлично. А теперь давайте проанализируем создавшуюся ситуацию, мистер Масден. Мы сидим с вами за этим столом друг против друга и разделяют нас не более шести футов. У вас есть нож, я в настоящий момент никакого оружия при себе не имею. Но если вы перейдете к решительным действиям, я больше чем уверен, что сумею защитить себя. Знаете, что я предприму? При первом же вашем угрожающем движении я опрокину на вас стол. Уверяю, сделать это будет мне вовсе не трудно. Возможно, вы немного моложе меня, Масден, но как вы, наверное, заметили, я едва ли не в два раза крупнее вас. Итак, вы окажетесь на полу, придавленный столом. Или, если мне повезет меньше, по крайней мере у противоположной стены, и стол окажется между нами. Вы следите за моими рассуждениями?

Как ни был решительно настроен молодой человек, слова хозяина дома явно произвели на него впечатление.

Он кивнул.

- Да, я вас слушаю.

- Тогда пойдем дальше... Видите позади, немного слева от меня столик? Думаю, вы поняли, о каком предмете на нем я веду речь. Вам его должно быть хорошо видно. Обычно я использую эту штуку для того, чтобы вскрывать свою почту, но вообще-то это настоящий турецкий кинжал, украшенный самоцветами. Так вот, в ту же секунду, когда я опрокину на вас стол, я схвачу этот кинжал, и тогда, думаю, наши шансы уравняются. Как вы считаете, Масден?

Молодой человек несколько раз моргнул, потом облизал губы. Однако он по-прежнему не произнес ни слова.

- Итак, - неторопливо и спокойно продолжал Дюкей, - возможную, *так сказать,* прелюдию нашей схватки мы уже обсудили. Теперь, что *касается самой* схватки... Обсудим наши шансы. Вы не против?

Парень снова мигнул несколько раз, облизал губы, но *опять промолчал.*

- Давайте-ка рассмотрим наше оружие, Масден. Что у *вас за нож?*

- Ну, острый кухонный нож, - словно нехотя ответил *Масден,* - один парень в камере дал мне его.

- Если позволите высказать мое мнение, - слегка улыбнулся Дюкей, - то здесь у меня перед вами определенное преимущество. Во всяком случае я бы не променял свой турецкий кинжал на ваш кухонный нож.

- Послушайте, мистер...

Однако Дюкей уверенно продолжал.

- Но еще более важное значение, нежели оружие в схватке, имеют боевые качества участников. Как вы полагаете, Масден, у кого из нас здесь преимущество? Кстати, сколько вам лет?

- Девятнадцать.

- Мне тридцать один год. Возможно, тут ваши шансы несколько предпочтительнее. А сколько вы весите?

- Сто двадцать фунтов*.

- Я на шестьдесят фунтов тяжелее. Запишите это в мой актив. А теперь хочу сообщить вам кое-что о себе. Десять лет назад я играл в полузащите сборной штата по футболу. Был нападающим в студенческой сборной по баскетболу. Неплохо играл в теннис, плавал, занимался легкой атлетикой. Более того, я до сих пор стараюсь быть в форме, тренируюсь не меньше часа в день. Во всяком случае со времени окончания колледжа я не прибавил ни унции в весе. Это о чем-то говорит, не правда ли? Ну, а какими достижениями в атлетике можете похвастаться вы, Масден?

Молодой человек немного побледнел и напрягся. Снова облизал губы. Казалось, он хочет что-то сказать, но не может подобрать слов.

- Тогда разрешите за вас скажу я. Думаю, я буду достаточно беспристрастен. Так вот, Масден, вы являете собой типичный пример человека, который всю свою жизнь недостаточно или неправильно питался. Скорее всего в детстве за вами не было должного присмотра, и вы ели не то, что нужно и полезно. Вы страдаете чрезмерной худобой. Теперь прибавьте к этому дурные привычки, которыми вы успели обзавестись, несмотря на свой молодой возраст. Думаю, курить вы начали лет с девяти - десяти. Я заметил въевшиеся в кожу пятна никотина на ваших пальцах. Только Господу известно, что вы сейчас курите. Боюсь, что-нибудь более сильное, чем табак. Да и выпиваете, вы, как я вижу, тоже не слабо. Готов спорить, на что угодно, вы пьете несравненно больше, чем я. Так скажите же мне, Масден, кто из нас в лучшей физической кондиции?

Молодой человек нахмурился, его густые брови почти сошлись на переносице, глаза пытливо сверлили сидевшего напротив хозяина дома.

- Но мы до сих пор не рассмотрели, пожалуй, решающий фактор, - продолжал Дюкей. - Я имею в виду мужество, решимость вступить в схватку, готовность пойти на риск. Разумеется, вы чувствовали себя очень храбрым, когда вошли в эту комнату. Ваша отвага объяснялась тем, что у вас в руках был нож, а я, как вы предполагали, безоружен. Но, думаю, сейчас вы уже чувствуете себя не столь уверенно. Конечно, вы можете бахвалиться, угрожая "порезать" меня, но я уверен, что вид моего турецкого кинжала заставил вас немного призадуматься.

- Вы блефуете! - воскликнул Рик Масден, и его слова прозвучали как два выстрела в тишине комнаты.

Дюкей широко улыбнулся.

- Вы полагаете? - спросил он. - Ну, что ж, проверить правдивость моих слов не так уж трудно. Попробуйте сделать хотя бы одно угрожающее движение. Попытайтесь приподняться со стула, тогда и поглядим.

В комнате воцарилось молчание, тяжелое, гнетущее. Масден сидел, не шелохнувшись.

- *И последнее, о чем не следует забывать, - проговорил Дюкей после недолгой паузы.* - Я имею в виду мотивацию, так сказать, побудительный мотив. Хотя, быть может, вы и не самый смелый человек на свете, у вас, разумеется, имеются достаточные основания, чтобы желать этой схватки. Ведь если вы [illegible] меня, вы сможете забрать мои деньги, мою машину, все, что вам захочется. С другой стороны, если вы погибнете, то не так-то уж много вы теряете по сравнению с тем, что грозило вам еще вчера утром, когда вы находились в

Дюкей продолжал сохранять спокойствие.

- Не плохо у меня это получилось, верно, Масден? - спросил он. - В самом деле я ожидаю прихода моих друзей через несколько минут.

- Ничего у вас не выйдет.

- У тебя еще есть выбор... Если ты поднимешься с кресла, я опрокину стол и завладею кинжалом. Рискни...

- Надо быть дураком, чтобы сидеть здесь и дожидаться... - худое тело Масдена извивалось от нетерпения и нерешительности.

- Но в твоем распоряжении есть еще один выход.

- Что вы имеете в виду? - в голосе молодого человека зазвучали слабые нотки надежды.

- В случае, если у нас начнется схватка, я ведь тоже рискую, а я не сторонник неоправданного риска. Мы можем заключить сделку. Моя безопасность в обмен на твое бегство. Но у меня есть одно условие.

Теперь Рик Масден был настроен уже далеко не так решительно, как несколько минут назад.

- Слушаю, папаша, - проговорил он.

- Так вот. Я не чувствую себя в безопасности до тех пор, пока этот нож у тебя в руках. Если ты неожиданно вскакиваешь со стула, откуда мне знать, собираешься ты бежать или напасть на меня. Поэтому я должен буду защитить себя, и хотим мы этого или нет, у нас начнется заварушка. Я ясно выражаюсь?

Масден коротко кивнул.

- Ключ к решению нашей проблемы в твоем ноже. Ты хочешь скрыться отсюда. Я готов не мешать тебе, хотя и помогать не собираюсь. Но пока в твоей руке нож, ты не можешь подняться с места без того, чтобы не началась драка. Поэтому единственный выход, на мой взгляд, в том, что ты должен бросить свой нож на середину стола.

- Как?

- Лишь в этом случае мы оба окажемся в одинаковом положении - безоружными.

- А что тогда будет со мной? Вы ведь играли в футбол. Да вы меня...

- Между нами стол. Ты ведь шустрый парень, неужели ты не сумеешь дать стрекача, прежде чем я сумею схватить тебя?

- Но вы ведь можете позвонить в полицию.

Дюкей усмехнулся.

- А ты не глупый малый, Масден. Я не подумал об этом, но идея чертовски привлекательная... Хорошо. Давай заключим сделку. Мой телефон за твой нож.

- Это как?

- Телефонный аппарат находится сзади на столике. Мне нужно только руку протянуть. Если ты позволишь мне, я повернусь и вытащу шнур из розетки. Сначала я сделаю это, а потом ты бросишь свой нож на середину стола и задашь отсюда стрекача. Что скажешь?

Молодой человек нахмурился, соображая. Время от времени он бросал быстрые взгляды на Дюкея, оценивая ширину его мощных плечей, его решимость и выдержку.

- Ну, хорошо, - произнес он после недолгого раздумья. - Вы выдергиваете шнур из розетки. Но до тех пор, пока вы этого не сделаете, нож останется при мне. И если вместо того, чтобы вытащить шнур, вы попытаетесь схватить кинжал...

- Ты же будешь следить за мной, Масден.

Медленно, стараясь не делать резких движений и в то же время не спуская глаз со своего противника, Дюкей полуобернулся, вытянул руку назад и нащупал телефонный шнур. Затем как следует ухватившись за него, он резко и сильно потянул. С коротким щелчком штекер выскочил из гнезда и мягко упал на ковер.

- Ну, доволен? Все честно? Теперь твой нож... На середину стола, пожалуй.

Попытайтесь приподняться со стула, тогда и поглядим.

В комнате воцарилось молчание, тяжелое, гнетущее. Масден сидел, не шелохнувшись.

- И последнее, о чем не следует забывать, - проговорил Дюкей после недолгой паузы. - Я имею в виду мотивацию, так сказать, побудительный мотив. Хотя, быть может, вы и не самый смелый человек на свете, у вас, разумеется, имеются достаточные основания, чтобы желать этой схватки. Ведь если вы убьете меня, вы сможете забрать мои деньги, мою машину, все, что вам захочется. С другой стороны, если вы погибнете, то не так-то уж много вы теряете по сравнению с тем, что грозило вам еще вчера утром, когда вы находились в тюрьме.

Что-то похожее на луч надежды блеснуло в светло-серых глазах молодого человека.

- А что выигрываете вы, мистер, вступив со мною в схватку? - вкрадчиво поинтересовался он.

- Хороший вопрос, - признал Дюкей. - Полагаю, я мог бы отдать вам то, что вы хотите и несколько усложнить дело для полиции, предоставив ей самой охватить вас, пусть на это потребуется еще неделя или две. И я поступил бы так, будь я уверен, что вы спокойно и мирно покинете мой дом, не причинив мне вреда. Но все дело в том, что я не верю вам. Злобы в вас столько, что вы получаете особое удовольствие, причиняя боль другим. Конечно, вы можете ограничиться тем, что просто поиздеваетесь надо мной, вдоволь попинав ногами, но я отнюдь не могу исключить вероятность того, что вам придет в голову мысль убить меня.

Масден наморщил лоб. Лицо его исказилось от злобы.

- А кроме того, Масден, по правде говоря, вы мне здорово противны. Вы ведь подонок, сущий подонок, и я готов рискнуть даже жизнью, лишь бы освободить мир от такого мерзавца.

Рик Масден продолжал сидеть неподвижно, но его правая рука, в которой был зажат нож, слегка подрагивала.

- Значит, нам с вами предстоит сразиться, мистер? Сразиться на ножах?

- Безусловно, если вы попытаетесь встать в этого кресла.

Масден отпил большой глоток из своего стакана. Прикончив виски, он слегка поморщился.

- Ну ладно, - папаша, - прошипел он сквозь зубы, - давай, показывай свою игру.

- Я вовсе не говорил, что собираюсь предпринять что-то против вас, если вы не спровоцируете меня на это.

В комнате снова воцарилось молчание. Мужчины по-прежнему сидели друг против друга. Руки их лежали на столе. В правой ладони Масдена был зажат нож. В руках у Дюкея ничего не было, но глаза Масдена то и дело беспокойно устремлялись на турецкий кинжал, лежавший на маленьком столике. Секунды тянулись нестерпимо медленно.

Наконец Масден заговорил.

- Почему вы не хотите дать то, что мне нужно? Несколько долларов, костюм и ключи от машины. После этого мы с вами разойдемся, как в море корабли.

- Ни за что.

Масден прикусил нижнюю губу и задумался.

- Что же мы будем делать, папаша? Просто сидеть и смотреть друг на друга? Вы говорите, что если я сделаю попытку встать, вы опрокинете стол и схватите кинжал. Тогда у нас начнется драка. Значит, мы будем либо драться, либо сидеть вот так, как сейчас, верно?

Неожиданно беглецу пришла в голову новая мысль. Глаза его сверкнули. Он с трудом удержался, чтобы не вскочить с кресла.

- Теперь я понял....все понял, - прошипел он сквозь стиснутые зубы. - Вы ожидаете кого-то на карточную игру и стараетесь задержать меня здесь до тех пор, пока они не явятся.

- Ну, хорошо, - произнес он после недолгого раздумья. - Вы выдергиваете шнур из розетки. Но до тех пор, пока вы этого не сделаете, нож останется при мне. И если вместо того, чтобы вытащить шнур, вы попытаетесь схватить кинжал...

- Ты же будешь следить за мной, Масден.

Медленно, стараясь не делать резких движений и в то же время не спуская глаз со своего противника, Дюкей полуобернулся, вытянул руку назад и нащупал телефонный шнур. Затем как следует ухватившись за него, он ровно и сильно потянул. С коротким щелчком штекер выскочил из гнезда и мягко упал на ковер.

- Ну, доволен? Все честно? Теперь твой нож... На середину стола, пожалуйста, чтобы нам обоим трудно было до него дотянуться.

Они пристально смотрели друг на друга, по-прежнему не доверяя один другому. Некоторое время оба сидели неподвижно.

- Ну, давай, Масден. Ведь пока нож у тебя, ты все равно не сможешь подняться из-за стола.

Медленно, с явной неохотой и сожалением пришелец повиновался. Легким движением кисти он швырнул блестящий предмет на стол. Несколько раз перевернувшись, нож застыл почти точно на середине.

- Ну, а теперь, папаша, сиди и не двигайся, - проговорил Масден, - я отчаливаю...

- Сожалею, что не могу пожелать тебе удачи, Масден, - ответил Дюкей.

В этот момент тишина в комнате была нарушена каким-то легким шумом снаружи. Оба услышали его.

Масден не стал терять ни секунды. Отшвырнув стул назад, он ринулся к двери. Дюкей не сделал попытки встать и бежать за ним. Вместо этого, ухватившись обеими руками за подлокотники кресла, он что было силы выкрикнул.

- Сэм, задержите этого человека! Это - преступник!

Из другой комнаты донесся крик, шарканье ног, ругань, но Байрон Дюкей не поспешил туда на помощь своему приятелю. Он продолжал сидеть в кресле, прислушиваясь к доносившемуся шуму. Наконец он уловил звук сильного и хлесткого удара, а затем все стихло.

Дюкей откинулся на спинку кресла и расслабился. Яркая лампа над карточным столом освещала бисеринки пота на его высоком лбу...

Капитан Сэм Уильямс вернулся в дом Байрона Дюкея только спустя два часа. Столько времени потребовалось ему, чтобы доставить Масдена в полицейский участок и составить полный отчет о случившемся.

- Ну, Байрон, - промолвил он, покачивая своей седеющей головой, не знаю, достоин ли я сидеть с вами за одним карточным столом. Черт побери, никогда не думал, что вы способны так блефовать.

- Вы льстите мне, Сэм. Просто мне повезло, вот и все. Я попросил Вирджинию, прежде чем она ушла вечером, помочь мне пересесть с моего инвалидного кресла в обычное. Так игра доставляет мне гораздо большее удовольствие. Забываю о своей болезни. Мне ни за что не удался бы мой блеф, застань меня Масден в инвалидном кресле.

Сэм согласно кивнул. Он бросил взгляд через приоткрытую дверь в спальню, где в сумраке серебристо блестели большие колеса инвалидного кресла. Рик Масден не заметил его, а если и заметил, то ему просто не пришло в голову, что оно имеет какое-то отношение к человеку, сидевшему за столом...

Перевод с английского
Александра **ЗУБКОВА.**

* В одном фунте 453 г

Книжный магазин

Продолжаем знакомить вас с серией "Будьте здоровы", которая является золотым фондом издательства "Крон-Пресс". В книгах этой серии нашли отражение новейшие достижения в области здравоохранения и успехи фармацевтической промышленности. Советы, рецепты и процедуры, рекомендуемые в этих изданиях, основаны на многолетних наблюдениях, практическом применении, личном опыте и исследовательской работе их авторов. Все книги пронизаны любовью к человеку, желанием помочь ему избавиться от недугов и на долгие годы сохранить здоровье и бодрость.

"ПРИРОДА - НАШ ДОКТОР"

рекомендует минимальный набор лекарственных трав для любой домашней аптечки, без которой не обойдется ни одна семья. Эта книга - обширный справочник и ценный список советов для всех, кто верит в целебные силы природы.

Объем - 304 страницы
Цена - 38 000 рублей

"ДОМАШНИЙ ДОКТОР" -

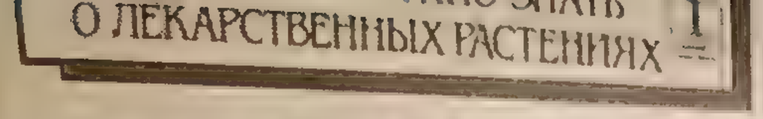
одна из самых популярных (тираж в США составил 10 млн. экз.) и полных по объему представленной информации книга. В ней обобщен опыт 537 врачей США. В доступной для любого читателя форме приводятся безопасные и эффективные способы и методы лечения.

Объем - 560 страниц
Цена - 38 000 рублей

"ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ"

Если вам за 30 - эта книга для вас. Именно в этом возрасте нужно задуматься о своем здоровье, обратите внимание на первые признаки начинающегося старения. Женщины, которым 40-50 лет, узнают, как легче пережить период естественного увядания женского организма, как предупредить развитие типично женских заболеваний, неизбежно появляющихся с возрастом, как преодолеть кризис в середине жизни и многое другое. Итак, эта книга для женщин всех возрастов, ибо все мы хотим быть здоровыми, жизнерадостными и красивыми.

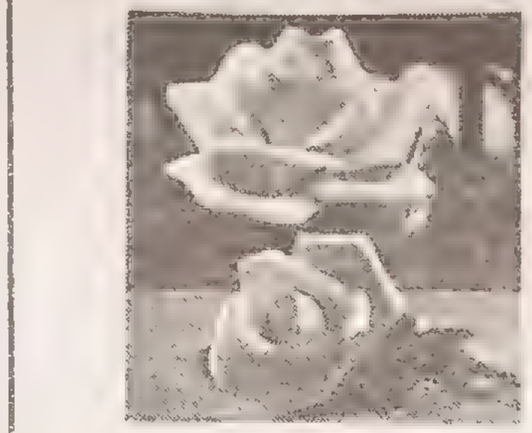
Объем - 640 страниц
Цена - 45 000 рублей



"ВАШ РЕБЕНОК"

Перед вами книга, написанная известным американским детским врачом доктором Уильямом Серзом и его женой Мартой. Круг обсуждаемых в книге проблем выходит за рамки чисто медицинских. Скорее это энциклопедия для родителей, в которой можно найти ответ на любой вопрос, связанный с воспитанием ребенка и уходом за ним.

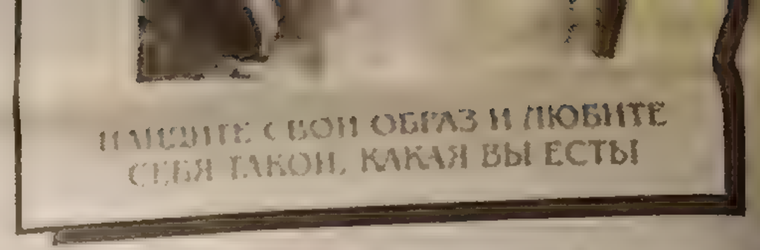
Объем - 736 страниц
Цена - 50 000 рублей



"ГРАММАТИКА ЛЮБВИ"

Прочтите эту книгу - и вы избавитесь от ложных страхов, комплексов и предрассудков, научитесь не только получать удовольствие, но и дарить его партнеру, избежите нелепых, подчас трагических ошибок. И самое главное - поймете, что секс - одно из ярчайших переживаний в жизни каждого человека, независимо от возраста и здоровья.

Объем - 384 страницы
Цена - 30 000 рублей



"ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ"

Эта книга - для настоящих мужчин. Вы считаете себя сильным полом - во многом так оно и есть. Вы загружены делами, несете на плечах ответственность за семью и вообще за все на свете, а почувствовав недомогание, отмахиваетесь от встревоженных домочадцев - некогда, лень, да и страшновато идти к врачу. Все это - до поры до времени: вы не всемогущи и, увы, не бессмертны. Но каждый может избавить себя от многих хлопот и бед. Книга американского врача Майкла Оппенхейма научит вас беречь здоровье, предупреждать многие недуги и выходить победителями из борьбы с болезнями.

Объем - 352 страницы
Цена - 35 000 рублей

Заявки ни приобретение названных книг следует направлять по адресу:
101000, Москва, Кривоколенный пер., 12, "Домашний доктор".
Не забудьте указать свой подробный адрес.
Оплата производится в местном отделении связи при получении книги (почтовые расходы не учтены).

«Домашний доктор»
№ 12 (54) 1997 год

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

Счастья вам в Новом году - Году Тигра! Удачи и успехов, здоровья и благоденствия. И пусть треволнения минуют Ваши семьи, пусть дети Ваши будут счастливыми, а старость Ваших близких - спокойна.

Для кого-то из Вас прошедший год был удачным, или не очень, но вступать в Новый год нужно со светлыми помыслами, желая себе и близким только самого хорошего. Помните, любая Ваша темная мыслишка, рано или поздно, вернется к Вам же и отомстит сторицей. И обязательно выбросьте из дома в праздник Нового года какую-нибудь старую вещь. Это приносит удачу.

Запомните, как год начнется, так он и будет продолжаться все 365 дней. И все зависит только от Вас. Кстати, как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, наиболее благоприятный и гармоничный период в нынешнем месяце выпадает на 23-30 января. Успехов Вам!

В НОВОМ ГОДУ ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Любое деловое предложение, поступившее в первую неделю января, Козерогам желательно рассмотреть самым внимательным образом. Хотя эти семь дней редко получаются чисто рабочими - слишком много праздников, однако у Козерогов наступает новый годовой жизненный цикл, и они будут в седле! У них возрастет выносливость, сообразительность, расширится потенциал и сопротивляемость болезням. Поэтому [illegible] внимательно рассматривать любой, даже самый [illegible]

рам Водолеев. Наберитесь немного терпения, Ваш месяц - не за горами.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Ваши друзья - Ваш крест, как это ни прискорбно для Вас, и в то же время хорошо для них. В январе Рыбам очень часто придется решать проблемы своих друзей, впрочем, кто же им поможет, кроме верных и старых товарищей? Поэтому засучите рукава, у Вас наступает период интенсивной работы, к которой добавятся и Ваши насущные дела.

В то же время будьте пре-

удовольствия и начнут свой новый месяц полными сил и планов. Женщина, родившаяся под этим знаком, имеет шанс завести бурный роман с сослуживцем или со случайным знакомым, который со временем может стать опорой в жизни.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Месяцем наиболее активных действий станет январь для родившихся под знаком Тельца. У них будет наивысшая трудовая и творческая активность в первую и третью декаду месяца, и успехи, которые они могут достигнуть в это

разрушается так быстро, как семейное согласие. Поэтому, собравшись отдохнуть на стороне, помните о доме, и не переходите грань, после которой ваш путь домой будет заказан.

Наиболее благоприятные дни для Вас - 8, 18 и 28, и будьте предельно осторожны 6, 15 и 26 января.

РАК (21 июня - 20 июля).

Ответственным и определяющим месяцем станет январь в жизни Раков. Первую декаду надо прожить не перенапрягаясь, накапливая жизненную энергию, однако желательно работу выполнять четко, чтобы уже не возвращаться к пройденному. Уделите внимание своему здоровью, если будет возможность, отдохните, покатайтесь на лыжах. Ведь силы вам потребуются уже во второй декаде.

Много энергии, внимания, творческой активности Вам будет необходимо в период с 10 по 20 января. Именно в это время ваша карьера будет испытываться на профессиональную прочность, и Вам необходимо с честью выйти из создавшегося положения.

Однако это время будет лишь прелюдией к третьей декаде января, когда Вы почувствуете творческий взлет. Все у Вас будет получаться, Вы заключите интересные соглашения, которые станут основой вашего материального благополучия в 1998 году.

Благоприятными днями для Вас станут 2, 7, 16 и 26 января, будьте бдительны 5, 13 и 24 числа.

Незамужних женщин ждут романтические приключения. Мужчины-Раки обратят свои взоры к семейному очагу.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Большие нагрузки ожидают Львов в начале месяца. Однако Лев на то и царь зверей, чтобы превозмочь все невзгоды. Поэтому успешно преодолев все нагрузки. [illegible]

блемы с друзьями и родственниками. Помните, осмотрительность в контактах в эти дни должна быть максимальной. Больше времени бывайте дома, заботьтесь о здоровье, сохранении завоеванных рубежей. Будьте особенно внимательны 9, 19 и 27 января, а благоприятными для Вас будут дни - 2, 11, 21, 29.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Улучшить свои отношения с окружающими и родственниками имеют возможность в январе родившиеся под знаком Весов. У них наступает в начале месяца благоприятное время для реализации своего потенциала. Однако вторая декада станет для Весов менее удачной, вполне возможны болезни, травмы, стрессы. Поэтому наибольшую активность астролог советует перенести на третью декабу месяца.

Это время будет наиболее удачным для всевозможных контактов, подписания договоров, освоения новых видов деятельности, а также для романтических приключений. Но помните, не влюбляйтесь надолго, в противном случае вы рискуете стать невозвращенцами в свои семьи.

В третью же дакаду января у Вас могут произойти самые необъяснимые события, словно вы ступили на перекресток судьбы. Будьте к ним готовы, не паникуйте, события не повредят Вам.

У Вас все будет получаться 8, 18 и 28 января, проявляйте повышенное внимание 6, 15 и 26 числа. Помните о гололеде, травмах, болезнях и стрессах. Берегите здоровье и любовь.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

К терпению и еще раз терпению призывает астролог родившихся под знаком Скорпиона. Январь будет пробовать Вас на стойкость, однако Вы преодолеете все [illegible] грады. Вашей активности в эти дни будут завидовать все, у Вас будет все получаться, [illegible]

Хотя эти семь дней редко получаются чисто рабочими - слишком много праздников, однако у Козерогов наступает новый годовой жизненный цикл, и они будут в седле! У них возрастет выносливость, сообразительность, расширится потенциал и сопротивляемость болезням. Поэтому нужно очень внимательно рассматривать любой, даже самый неожиданный, проект. Однако приступать к реализации намеченных планов лучше всего в третьей декаде января.

Наиболее благоприятные во всех отношениях дни для Козерогов будут 2, 11, 21, 29 января, в то время как поостеречься требуется 9, 19, 27.

Кстати, для Козерогов-мужчина наступает время новых романтических связей, женщины же, рожденные под этим знаком, имеют все шансы найти свою половинку и обрести настоящее семейное счастье. Чтобы удача вам сопутствовала, надевайте что-нибудь фиолетовое.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Родившиеся под знаком Водолея, в январе переживают как бы подготовительный период к началу своего нового жизненного цикла. Поэтому в первые две декады месяца Водолеям будут свойственны самоанализ и индивидуальное творчество. Не ждите в это время взлета по службе - просто работайте спокойно, Ваше время впереди.

Однако в первые три недели января Водолеям, возможно, придется пожинать плоды прежних невыполненных обязательств, что может привести к конфликтным ситуациям. Однако все треволнения успешно разрешатся к началу третьей декады января. Именно это время лучше всего подходит Водолеям для активных действий. В эти дни Ваш организм обретает как бы второе дыхание, да и звезды говорят, что у Водолеев с конца января наметится много позитивных изменений.

Наиболее удачные дни у Водолеев будут 8, 18 и 28 января. 6, 15 и 26 января рожденным под этим знаком лучше поостеречься и не предпринимать необдуманных решений.

Кстати, месяц не будет способствовать любовным авантюрам, как это ни прискорбно для Вас, и в то же время хорошо для них. В январе Рыбам очень часто придется решать проблемы своих друзей, впрочем, кто же им поможет, кроме верных и старых товарищей? Поэтому засучите рукава, у Вас наступает период интенсивной работы, к которой добавятся и Ваши насущные дела.

В то же время будьте предельно внимательны ко всему, что будет происходить с Вами после 9 января. Резко возникает опасность болезней, стрессов, ошибок и просто недомоганий. Хотя с окончанием второй декады все постепенно вернется в норму, и последние десять дней месяца станут для Вас наиболее плодотворными днями января. Не упустите свой шанс, особенно 25 и 29 числа. В то же время трудными для Вас могут стать 23, 27 и 31 января.

Одинокие Рыбы имеют шанс отправиться в романтическое путешествие и завести новых друзей. Однако будьте внимательны в подборое партнера. Чувство, зародившееся в эти дни, может не быть долговечным.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

В сложный и противоречивый период вступают Овны. Им придется гораздо больше времени, чем прежде, тратить на работу, на осуществление своих планов и задумок. Однако игра стоит свеч, ведь именно от того, как Овны переживут январь, зависит для них весь 1998 год.

Особенно важным станет для Овнов вторая декада января, когда от их умения и профессионализма будут зависеть все дальнейшие события. Правда, некоторую передышку Овны получат после 20 числа, а к концу месяца Овны, достойно выдержавшие испытания, получат и признание, и улучшение материального положения. Поступят также и предложения, открывающие новые жизненные перспективы.

Наиболее благоприятными днями в январе станут 4, 14, 24 и 28 числа, тогда как особую осторожность нужно проявлять 11 и 20.

Мужчины-Овны получат и новый импульс на любовном фронте, ощутят неизведанные ранее

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Месяцем наиболее активных действий станет январь для родившихся под знаком Тельца. У них будет наивысшая трудовая и творческая активность в первую и третью декаду месяца, и успехи, которые они могут достигнуть в это время, станут наивысшими за весь предстоящий год. Кстати, в январе Тельцам, желающим сменить поле деятельности, звезды сулят удачу. Вобщем, решать наиболее важные дела желательно в первую и третью декады января.

В середине месяца могут произойти события, которые рикошетом заденут Вас, однако повода для уныния быть не должно. Потратьте это время на осмысление пройденного пути, это время наиболее удобно, чтобы остановиться и оглянуться на свои прежние дела, осмыслить свою деятельность и поведение.

Благоприятными днями для Вас будут 2, 11 и 29 января. Соблюдайте осторожность 9, 19 и 27. Флирт в январе вам противопоказан, уделите внимание семье и детям: они того стоят.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Достаточно противоречивый и возможно болезненный месяц наступает для Близнецов. С одной стороны, январь будет досточно сложен, в первые две декады Вам предстоит немало поездить и решить массу проблем, связанных с прежними обязательствами, долгами, договорами... Поэтому новыми делами у Близнецов заниматься не будет совсем времени, да и решать их при наличии груза прежних обязательств весьма проблематично. Зато третья декада откроет Вам двери в мир удачи. На это же время желательно планировать все важные встречи и контакты, поскольку в конце месяца резко возрастет личный потенциал и обаяние Близнецов.

Последнее качество скажется и на амурных затеях Близнецов, что принесет им всяческие удовольствия. Однако замужним и женатым представителям данного знака Зодиака надо помнить: ничто не ценится так дорого и не

опорой в жизни.

мантические приключения. Мужчины-Раки обратят свои взоры к семейному очагу.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Большие нагрузки ожидают Львов в начале месяца. Однако Лев на то и царь зверей, чтобы превозмочь все невзгоды. Поэтому успешно преодолев все нагрузки, Вы имеете хороший шанс для продвижения по службе и прекрасные перспективы на весь 1998 год.

Но надо учесть: вторая декада января будет неблагоприятна для дел и бизнеса, поэтому перенаряжение может вылиться в болезни и стрессы. Бойтесь в это время гриппа и воспаления легких.

Зато третья декада месяца воздаст Вам сторицей за напряженный труд. Ведь это - наиболее благоприятное время для Львов. У Вас будет все получаться, наметится рост в карьере. Многие Львы имеют хорошие шансы для флирта. Ведь в это время усилится Ваша сексуальная привлекательность, повышается биопотенциал. В итоге - тяга к приключениям будет удовлетворена, и Вы, возможно, встретите свою любовь. Будьте предельно осторожны 3, 12, 21 и 30 января, а 5, 14, 23 и 27 можете пускаться "во все тяжкие".

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Ответственным месяцем будет январь и для родившимся под знаком Девы. При этом деловая активность многих Дев окажется совмещенной с романтическими приключениями, что плодотворно скажется и на том, и на другом.

Январь для Дев будет и хорошей лакмусовой бумажкой на профпригодность. У вас появится время осмыслить прошедшие годы и, если появится желание, поменять сферу деятельности. Не раздумывайте, Ваш выбор в январе должен быть правильным. Как бы то ни было, но у Вас появятся новые источники доходов, и материальное положение укрепится.

Наиболее благоприятными станут для Вас первые две декады января, когда у Вас все будет получаться. В третью декаду больше времени уделите здоровью, у Вас могут появиться про-

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

К терпению и еще раз терпению призывает астролог родившихся под знаком Скорпиона. Январь будет *пробовать Вас на стойкость, однако Вы преодолеете все преграды. Вашей активности в эти дни будут завидовать все, у Вас будет все получаться, возрастет интеллект, творческие способности и деловая активность.*

Однако может измениться близкое Вам окружение, во второй декаде возможны осложнения в отношениях с друзьями и детьми, поэтому будьте предельно внимательны и тактичны, чтобы не допускать конфликтов.

Третья же декада будет наиболее удачна для Вас. Наработанные связи принесут продвижение по службе, дадут основу материального благополучия на весь 1998 год. Успех будет сопутствовать Вам 7, 17 и 25 января, а 5, 14 и 23 постарайтесь не выходить из дома.

Вобщем, в этом месяце проявляйте такт, заботу о близких - и в семье воцарится согласие. Одинокая же девушка-Скорпион имеет шанс хорошо выйти замуж.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Поскольку в январе закладывается фундамент всего года, то он станет для Стрельцов достаточно динамичным периодом времени. Возможны недальние поездки, споры с партнерами, небольшие конфликтные ситуации в бизнесе. Однако они разрешатся в Вашу пользу.

Во второй декаде месяца возрастет вероятность болезней, травм, стрессов, возможны автомобильные аварии. Поэтому Стрельцам желательно больше времени проводить дома, быть спокойнее, избегать конфронтации и неприятных ситуаций.

Третья декада будет успешнее, у Вас появятся новые друзья и откроются перспективы в бизнесе. В самом конце месяца на Скорпионов может обрушиться шквал романтических знакомств, поэтому вероятно сердцебиение от грядущих любовных побед. Но помните, что неблагоприятные для Вас дни - это 20 и 30 января, а все у Вас получится 1, 14, 24 Любите и будьте счастливы!

ЧУДО-ЯБЛОЧКО

Если вы включите в свой дневной рацион хотя бы одно яблоко, то это поможет вам избежать многих проблем со здоровьем. С каждым съеденным яблоком вы все более удаляетесь от необходимости общаться с врачами.

Исследования, которые проводились на протяжении десяти лет, позволили сделать заключение о том, что яблоки, если их принимать регулярно, позитивно влияют на уменьшение холестерина в крови. Яблоки богаты водой, минеральными веществами, витаминами, волокнистыми веществами, имеют умеренную энергетическую ценность и содержат фруктозу.

То, что яблоки богаты растительными волокнами, обеспечивает с самого раннего возраста человека хорошую работу кишечника - если регулярно употреблять яблоки. Свежее, мелко нарезанное яблоко, помогает при диарее, а яблочный компот стимулирует тонус кишечника и помогает при запоре.

ПОЛОЖИ ПИРОЖОК НА ПОЛКУ

Получить инсульт имеют гораздо больше шансов полные женщины, чем имеющие обычный вес, установила группа исследователей из Бостона.

Ученые считают, что связь между полнотой и инсультом прежде всего выражается в том, что полные особы намного чаще страдают от диабета, высокого кровяного давления и повышенного уровня холестерина в крови.

Исследователям пока не удалось установить связь между полнотой и различными видами инсульта, в том числе и приводящими к кровоизлиянию в мозг. Актуальность этих изысканий подтверждается тем фактом, что только в Америке почти треть взрослых женщин страдает полнотой, то есть имеют вес, на 20 и более процентов превышающий нормальный. Ученые считают, что диета, физические упражнения, профилактика диабета и гипертонии, разборчивость в еде и отказ от курения помогут избежать инсульта.

ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕЛЬФИН

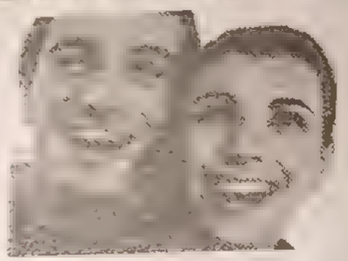
Прошло уже три года, как 9-летний житель германского города Аахена Кристиан Виппер стал жертвой несчастного случая: катаясь на велосипеде, был сбит машиной. Повреждение головного мозга оказалось столь сильным, что несчастный паренек находится с тех пор в коме. Правда, кома неполная - глаза у него открыты, но разговаривать мальчик не может и никого не узнает.

По словам врачей, причина заключается в том, что важный участок головного мозга оказался блокированным, и современная наука бессильна помочь ему.

Родители Кристиана слышали, что в подобных случаях улучшения можно достичь с помощью дельфина. Его 32-летняя мать Мэрион решила: будь что будет, но нужно попробовать и это. Узнав, что в дельфинариуме Флориды стоимость подобного эксперимента превышает 10 тысяч долларов, родители обратились к прессе. И за несколько дней читатели собрали нужную сумму.

Мальчик попал к самому "искусному" флоридскому дельфину Торри, который ежедневно "занимался с ним" по 40 минут. По мнению ученых, животное обрабатывало его своеобразным ультразвуком. С тех пор состояние Кристиана значительно улучшилось. Он может самостоятельно держаться на воде, его движения стали более упорядоченными, а во взгляде вместо полной пустоты светится интерес к жизни. Согласно последнему диагнозу, шансы Кристиана на полное излечение составляют 50 процентов.

СМЕШНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



То, что смех обладает лечебными качествами, вещь давно известная. Но о том, что смех можно вызывать тренировками, мало кто слышал. Недавно в индийском городе Бомбее был основан "Клуб смеха", члены которого ежедневно в утренние часы собираются в ближайшем парке. Тренировки начинаются тихим хихиканьем, которое затем перерастает в громогласный смех.

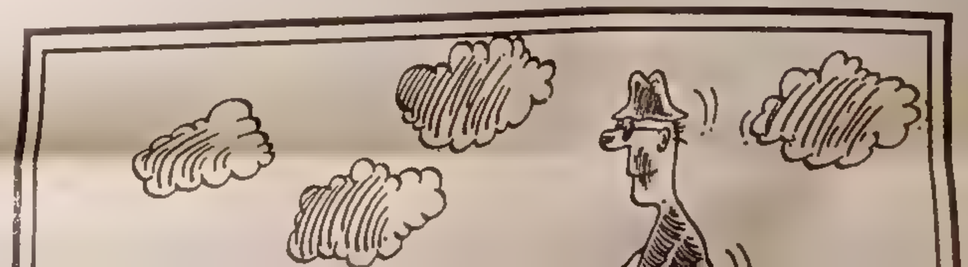
Члены клуба утверждают, что этот способ лучше всего прочищает легкие, уменьшают последствия астмы и бронхита и положительно влияют на кровяное давление.

КРОВЬ ЧЕРЕЗ СИТЕЧКО

Даже специалистов поразил успех нового способа лечения СПИДа, применяемого лондонскими врачами. Пассивная иммунотерапия весьма проста, но эффективна. У пациентов с позитивной реакцией берут плазму крови, а потом возвращают в кровяной поток только отделенные от нее красные и белые кровяные тельца. У 90 процентов таких больных удается затормозить проявление СПИДа на несколько лет.

По материалам «Экстра-пресс».

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Адрес редакции: 101000, г. Москва, Кривоколенный пер., дом 12.
Тел.: 923-10-11.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА, рисунки Юрия ГРИГОРЬЕВА и Сергея РАСТОРГУЕВА.

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Что думают мужчины о наших женщинах? Почему актриса Татьяна Васильева не считает большим грехом увести чужого мужа? Правда ли, что певец Мазаев - наркоман? Почему изменяют любимым? Эти и многие другие актуальные вопросы получат освещение в очередном номере журнала "Женские секреты", который на днях появится в свободной продаже.

Отрадно, что журнал сохранил все свои популярные рубрики, углубил и расширил их: "Секреты красоты", "Кулинарные секреты", "Секреты уюта", "Звездные секреты", "Мужские секреты" - эта и другая "секретная" информация станет скоро доступна многочисленным читателям "Женских секретов". При этом редакция не стремится поднять цену на свое издание, очевидно, чтобы сохранить его демократическое реноме - как по содержанию, так и по цене в розницу.

Остается только посоветовать читающим эти строки не тянуть с приобретением журнала: в Москве он раскупается за одну неделю.

Дмитрий Гаврилов

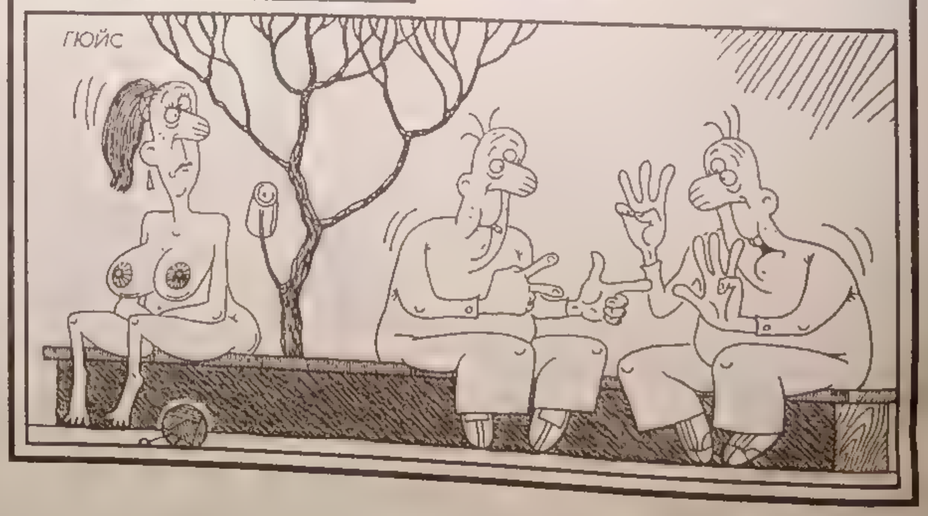
ХОЧЕШЬ ДЕВОЧКУ РОДИТЬ?

Убежать можно, оказывается, не только от инфаркта, но и от будущего сына. Мужчины, желающие стать отцами девочек, могут существенно повысить шансы, если будут ежедневно пробегать не менее 7-8 километров. Такой вывод сделали специалисты медицинского факультета Университета эстонского города Тарту, опросив 150 мужчин в ходе исследований о влиянии физических нагрузок отцов на пол будущего ребенка. Так, у 85 процентов мужчин, пробегавших в неделю 50 и более километров, родились дочери.

"СЕСТРА, ПРОГОНИ КРЫСУ"

Как оказалось, крысы-убийцы встречаются не только в фильмах ужасов. В Гондурасе одна крыса убила ни много ни мало тринадцать человек! Животное не нападало на людей, а просто перегрызло электропровода в больнице Марио Катарино Рива-[illegible]. В результате умерли тринадцать человек, находящиеся в отделении реанимации. Когда пропало электричество, перестали работать аппараты искусственного дыхания.

"Все пациенты, которым было установлено искусственное дыхание, умерли от недостатка кислорода и отсутствия медсестер", - сказал директор больницы Густаво Зунига. - Нерадивые сестры явились на работу лишь утром в понедельник и обнаружили полную палату трупов".



КОНКУРС ДД

Итак, это последние работы, присланные на конкурс "ДД", его итоги будут подведены в январе.

Напоминаем, что все юмористические рисунки, использованные в виде иллюстраций к литературным материалам, включаются в конкурс.

В этом номере "Домашнего доктора" публикуются рисунки Е. Стародубцева, В. Капрельянца, Г. Живуцкого, И. Варченко.

Владимира БОГДАНОВА, рисунки Юрия ГРИГОРЬЕВА и Сергея РАСТОРГУЕВА.

Тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 5595

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ОКТЯБРЬ 1998 г.

Эта тема не сходит со страниц газет и журналов. Все чаще причиной пищевых отравлений, нередко заканчивающихся летальным исходом, становятся сальмонеллы. Виновниками в большинстве случаев являются яичные блюда. Означает ли это, что нам придется распрощаться с любимым нами на завтрак яйцом всмятку?

Стр. 8

МАМА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

ОБ ОТНОШЕНИЯХ В СЕМЬЕ

Стр. 16

ПОЧЕМУ ГОМЕР ЛЮБИЛ БРЫНЗУ?

Стр. 4

ЛЕЧИТ ВИШНЯ

Стр. 6

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Стр. 13

СИДЯ! ЛЕЖА! СТОЯ!

Стр. 15

СТЕНОКАРДИЯ

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - лидер среди сердечно-сосудистых заболеваний. ИБС - это совокупность патологических процессов, в основе которых сужение сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердечной мышцы.

Делали ли у вас когда-нибудь дома капитальный ремонт? Вспомните забитые ржавчиной трубы. Очень похожим образом могут выглядеть ваши сосуды. Тогда и развивается ИБС, вызывающая ишемию (кислородное голодание) миокарда...

Причина сужения сосудов сердца - атеросклероз, природа возникновения которого не совсем ясна. Однако точно установлено, что в определенных критических обстоятельствах под внутренней оболочкой сосуда (а у основных артерий она состоит из трех слоев) откладывается холестерин-киллер.

Как выглядит типичный больной ишемической болезнью? Чаще всего это тучный мужчина 40 - 60 лет (сильный пол более подвержен ИБС), курящий, ведущий малоподвижный образ жизни, чья работа связана с постоянными психоэмоциональными стрессами. Заболевание проявляется приступами характерной боли - стенокардии.

Страдающие стенокардией безошибочно отличают эту боль от любой другой, поскольку у всех она достаточно стереотипна. Но когда эти ощущения возникают впервые у, казалось бы, абсолютно здорового человека, очень часто он находит им любые объяснения - простуда, радикулит, миозит, но никак не стенокардия. Поэтому очень важно знать, что для стенокардии характерна давящая, сжимающая жгучая боль за грудиной, реже -слева от грудины, в области сердца, возникающая при физической нагрузке. В состоянии покоя она проходит в течение 5 - 10 минут. На начальном этапе заболевания продолжительность приступа редко превышает 10 - 15 минут. Иногда больной описывает свое состояние так: «Как будто камень лег на грудь».

Заподозрить стенокардию в этом случае позволяет четкая связь боли с физической нагрузкой и то, что она исчезает в состоянии покоя.

При нетипичной локализации болевых ощущений распознать природу заболевания помогает нитроглицерин или валидол. Отчетливое снижение интенсивности болевого приступа или его исчезновение в течение нескольких минут после приема этих лекарств подтверждает диагноз.

Достаточно показательно возникновение приступа стенокардии утром, когда человек выходит на улицу (так называемая стартовая стенокардия), особенно в холодную и ветреную погоду, в то время как физические нагрузки в течение дня, даже превышающие утренние по интенсивности, не вызывают боли.

Хочу еще раз напомнить: нагрузкой для сердца служат не только физические перегрузки (как думают некоторые), но и эмоции, волнения. Мне приходилось наблюдать пациента, у которого приступ стенокардии начинался за рулем автомобиля, когда он проезжал мимо поста ГАИ.

оявление признаков, хотя бы отдаленно напоминающих стенокардию, должно стать сигналом для срочного визита врачу. Почему? Опасность заключается в том, что, если не начать лечения, многократно возрастает риск развития сердечно-сосудистой катастрофы.

В арсенале кардиологов сегодня немало препаратов для лечения ИБС. Определить, какие обследования необходимо пройти для уточнения диагноза, на каких препаратах и дозах остановить свой выбор, конечно, должен специалист

Кроме того, при так называемой нестабильной форме стенокардии (она возможна у перенесших инфаркт миокарда, а также в случае возникновения первого приступа, когда резко ухудшается состояние больного) необходимы немедленное стационарное наблюдение и лечение. Причем в первые дни - в отделении реанимации из-за высокой вероятности развития инфаркта миокарда и других тяжелых, порой смертельно опасных осложнений. Не сомневаюсь, что читатели ждут от меня конкретных рекомендаций по лечению ишемической болезни сердца, названий наиболее эффективных препаратов, разъяснений, как их принимать. Заочно, увы, сделать это невозможно. Стенокардия -такое заболевание, когда тактика лечения сугубо индивидуальна и все вопросы, касающиеся терапии ИБС, больной должен решать только с врачом.

Приведу лишь несколько советов, которые, надеюсь, будут полезны всем.

Если признаков болезни еще нет или «стаж» вашего заболевания небольшой, постарайтесь сами не доводить дело до беды. Прежде всего исключите факторы риска. Вред избыточного веса, курения, малоподвижного образа жизни, стрессов более-менее ясен всем, а вот вопрос о том, как можно добиться снижения уровня холестерина в крови, требует разъяснения.

Начните с диеты. Пища должна быть достаточной по объему, но низкокалорийной. Ограничьте кетчупы, майонезы, различные вкусовые добавки. Откажитесь от животных жиров, сала, жирного мяса, молочных продуктов с повышенным содержанием жира. Используйте в минимальнейших дозах сахар, кондитерские изделия, белый хлеб, шоколад, крепкий кофе, яйца. Зато без особых ограничений можно включать в рацион нежирное мясо, мясо курицы, индейки (особенно грудки этих птиц), белки яиц, снятое молоко, нежирный творог, рыбу - даже жирную (кроме икры), растительное масло, свежие и замороженные овощи, жареный картофель, фрукты, хлеб из муки грубого помола. Без ограничений - это не значит, что можно наедаться до отвала. «Умеренность во всем» пусть станет теперь вашим девизом.

Если после нескольких месяцев диеты уровень холестерина нормализовался (а в норме этот показатель менее 250 мг/%, и его элементарно выявляют при помощи биохимического анализа крови в любой районной поликлинике), в дальнейшем можно ограничиться ее соблюдением. Если же этот показатель остается неизменным или снижается недостаточно, после дополнительных анализов крови врач может назначить медикаментозное лечение или в случае необходимости извлечение холестерина из крови путем плазмофереза и гемосорбции. Замечу, что холестерин условно делят по степени плотности на высокий, средний и низкий. Чем в большем количестве присутствует в крови холестерин высокой плотности, тем меньше вероятность возникновения атеросклероза, и наоборот.

Ну а что делать, если вас «настигла» боль, характерная для стенокардии? Прежде всего необходим покой. Обязательно сядьте, а лучше лягте и возьмите под язык таблетку нитроглицерина. Если же повторный прием лекарства через 15 -20 минут не купировал приступ, вызывайте «скорую». Промедление становится опасным!

ГЕМОРРОЙ

Это заболевание из числа тех, о которых вслух говорить не принято. Между тем геморроем страдают 8 из 10 человек - и лишь один из четырех заболевших обращается к врачу при первых признаках недуга. Реальная угроза развития геморроя возникает примерно после 25 лет, однако он может появиться и гораздо раньше. Одна из основных причин этого заболевания - нарушение кровообращения в органах малого таза, поэтому он часто возникает у беременных или у тех, кто ведет преимущественно сидячий образ жизни.

Что же представляет собой эта, как считают многие, «неприличная» болезнь и можно ли ее вовремя распознать?

Геморроидальные узлы, как правило, появляются на участках, где ослаблены кровеносные сосуды. Дело в том, что вены заднего прохода испытывают немалые нагрузки, давление венозной крови в них высокое. И если в каком-то месте стенки сосудов менее прочные, они моментально расширяются и набухают, возникают шишкообразные узлы, в которых застаивается кровь. В зависимости от того, куда «выпячен» узел, речь идет о наружном или внутреннем геморрое.

Лечат геморрой по-разному. На начальных стадиях обычно ограничиваются введением в геморроидальный узел и окружающие ткани специального состава, который провоцирует воспаление этого участка. Через два-три дня нарыв вскрывается, и деформированные участки приходят в норму. Операция хотя и неприятная, но вполне эффективная. В некоторых случаях при наличии соответствующих показаний узлы «высушивают» при помощи инфракрасного излучения.

Если геморроидальные узлы сильно выпячены и четко локализованы, их перетягивают специальными резиновыми жгутиками. Через несколько дней отмершую ткань удаляют хирургическим путем.

Наконец, очень большие узлы ликвидируют в ходе полномасштабной хирургической операции, обычно сопровождаемой обильным кровотечением, потому она требует только стационарных условий и госпитализации на 7 - 10 дней.

Как видите, методы лечения весьма разнообразны - от лекарственных до хирургических. Чем больше запущена болезнь, тем болезненнее лечение.

Не доводить дело до крайности по силам каждому. Научиться распознавать геморрой самостоятельно несложно. Первые признаки - ощущение дискомфорта в прямой кишке и в области заднего прохода. Однако с этими, как принято считать, незначительными симптомами почти никто не обращается за медицинской помощью. Более серьезный сигнал - зуд, жжение, колющая боль, не говоря уж о кровотечении (порой довольно сильном). Самое время забыть о ложном стыде и обратиться к врачу: этим вы избавите себя от геморроя и, может быть, от еще более серьезных неприятностей.

Дело в том, что, хотя геморрой очень редко переходит в рак прямой кишки, внешние проявления этих заболеваний очень схожи. К тому же они порой соседствуют друг с другом. Предполагая у себя геморрой и уповая на домашние средства, люди подвергают свою жизнь грозной опасности. Так, по данным Всеамериканского ракового общества, из 200 случаев смерти от рака прямой кишки не менее 60 происходит от того, что злокачественная опухоль была обнаружена слишком поздно в основном из-за беспечности больного.

Правильно поставить диагноз сможет только врач. С помощью специального прибора - ректоскопа специалист проводит исследование слизистой оболочки прямой кишки и оценивает происшедшие в ней изменения. Только в этом случае вы можете быть уверены, что «обладаете» геморроем, а не чем-то похуже.

На начальной стадии заболевания лечение и дальнейшая профилактика не представляют никаких проблем. Самое элементарное правило (его, кстати, стоит придерживаться не только больным геморроем) заключается в обязательной гигиене заднего прохода после каждого опорожнения кишечника - проще говоря, подмывании. Кстати, эта традиция, широко распространенная в мусульманских странах, вероятно, стала причиной меньшего числа страдающих там геморроем по сравнению с Европой и США.

Больным, помимо подмывания, рекомендуется смазывать анальное отверстие мягким кремом или лечебной мазью. Последних существует очень много, так что посоветуйтесь в врачом. Чаще всего рекомендуют синтомициновую эмульсию.

Неплохо также практиковать вечерние прохладительные ванны (желательно в сидячем положении): они естественным образом стимулируют кровообращение. Можно также использовать ванночки с отваром ромашки (4 столовые ложки на литр воды, довести до кипения и остудить до необходимой температуры).

Очень важна диета. Если стул имеет нормальную мягкую консистенцию, он не будет дополнительно травмировать нежные стенки прямой кишки и не спровоцирует образование геморроидальных узлов. Исключите из своего рациона алкоголь в любом виде и острые приправы, поскольку они способствуют расширению кровеносных сосудов. Провоцирует геморрой и избыточный вес, «пивной» живот давит на все органы пищеварительной системы.

Необходимо отказаться от слабительных! Ешьте больше овощей и фруктов, пейте соки, минеральную воду.

Можно порекомендовать и такое упражнение, регулярное выполнение которого способствует оттоку венозной крови, скопившейся в геморроидальных узлах: в течение дня 10 - 15 раз напрягайте и тут же расслабляйте мышцы заднего прохода. Это упражнение желательно повторять каждые полтора-два часа в положении сидя и стоя. Эффективны также круговые движения тазом и наклоны вперед и назад в положении сидя и стоя и в положении «ноги на ширине плеч».

Чтобы не раздражать нежных кровеносных сосудов ануса, пользуйтесь только мягкой рыхлой туалетной бумагой. Если такой нет, обычную бумагу следует слегка смачивать.

Как вы уже знаете, очень склонны к геморрою беременные: увеличивающаяся матка давит на кровеносные сосуды, питающие геморроидальные вены. Чтобы снизить это давление, рекомендуется через каждые 4 - 5 часов лежать на левом боку по 15 - 20 минут.

Наконец, есть приспособление, которое может значительно облегчить состояние тех больных геморроем, кто вынужден большую часть дня проводить за письменным столом. В США его можно приобрести в аптеках, однако ничто не мешает вам сделать его самостоятельно. Нужно всего лишь изготовить подушку в виде пончика (естественно, соответствующего размера) и подкладывать ее на сиденье (кстати, за основу можно взять детский надувной круг для плавания, только надувать его надо примерно на 3/4).

Бабушкины чаи от геморроя

● Смешайте по 15 г коры конского каштана, дуба, семян тмина, итальянского укропа, сушеных ягод можжевельника, добавьте 25 г коры крушины. Чайную ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 5 - 7 минут. Перед употреблением процедите. Пейте по стакану 3 раза в день.

● Смешайте по 10 г листа ореха, цветков ромашки, корня мальвы, семян аниса, тмина, итальянского укропа, 20 г коры крушины. Способ приготовления такой же. Пейте 4 - 5 раз в день по полстакана. Настой также помогает при вздутии кишечника и воспалительных процессах.

ПОМНИТЕ: при крупных геморроидальных узлах не помогут никакие «доморощенные» средства, как бы их ни рекламировали. А вот современная медицина располагает достаточным арсеналом средств для эффективного лечения геморроя.

ПОЧЕМУ ГОМЕР ЛЮБИЛ БРЫНЗУ

Брынза была известна еще в далекой древности. Согласно греческой мифологии Аристео первого нимфы вскормили брынзой, которую позднее он передал людям. О брынзе упоминается в библии и в «Одиссее» Гомера. Брынза, хлеб и вино были основной пищей человека, и способ производства брынзы не изменился до наших дней.

Аристотель и Вергилий упоминают об употреблении брынзы в больших количествах в Древней Греции и Риме. Брынзу вырабатывали из овечьего, козьего или коровьего молока, а в более редких случаях - из ослиного или кобыльего. Молоко с закваской наливали в специальные плотные корзины из ивовых прутьев, сверху клали грузы и, посолив, оставляли его сохнуть на солнце в проветриваемом месте. Еще тогда были известны области, где брынза получалась наиболее удачной.

Позднее, в период правления Карла VIII (1470 - 1498 гг.), из Италии брынза была завезена во Францию, но лишь в царствование короля-«солнца» Людовика XIV она заняла важное место во французской кухне. В Швейцарии брынза появилась очень давно. Римский историк Плиний упоминает о швейцарской брынзе «сбринц». О том, что ее использовали в качестве платежного средства.

В 1815 году в г. Берлине было основано первое предприятие по производству брынзы и был изготовлен кусок (круг) брынзы весом в 80 кг.

Брынза, благодаря богатому содержанию в ней протеина (белковые вещества), молочного жира, кальция и витаминов A, B_1 и B_2, является очень полезным продуктом: 150 г брынзы и 500 г хлеба содержат столько калорий и витаминов, сколько потребляется обыкновенно при одном приеме пищи.

В нашей стране существует богатый выбор различных видов брынзы. Она является одним из основных предпочитаемых продуктов.

Уместно подать брынзу после мясного блюда перед сервировкой десерта, так как брынза способствует правильному пищеварению. На деревянный поднос или большое блюдо уложить кусочки различных видов брынзы и сыра: копченый сыр, сыр «Гауда», «Витоша», сыр голландского типа, рокфор, пакетик брынзы «Крема», треугольнички плавленого сыра - «Эдельвейс», «Албена», «Овчарче» («Пастушок»), «Красная шапочка» и др. Ко всему этому можно прибавить и пакетик сливочного масла.

Рекомендуем вам несколько вкусных блюд, приготовляемых с брынзой.

Брынза, запеченная в глиняных мисочках

В маленькие глиняные миски (их количество зависит от числа порций) положить по два прямоугольных кусочка брынзы, немного натертого лука, мелко нарезанной зелени петрушки, кусок масла, несколько кружочков помидора, сверху вылить разбитое яйцо, посыпать натертым сыром, добавить соли, черного и красного молотого перца по вкусу и запечь в духовом шкафу.

Сырные шарики

Взбить 3 - 4 белка, прибавить 200 г сыра, натертого на крупной терке. Из полученного густого теста сделать шарики величиной с грецкий орех; жарить их в горячем подсолнечном масле до тех пор, пока не порозовеют. Подать к столу горячими, посыпав предварительно черным или красным молотым перцем.

Суфле с сыром или брынзой

Приготовить соус бешамель, для чего в двух столовых ложках сливочного масла жарить 4 столовые ложки муки до тех пор, пока смесь не порозовеет. Прибавить стакан холодного молока, поставить на огонь, непрерывно помешивая до получения густого соуса. К остывшему соусу добавить 4 желтка, 250 г натертого сыра или брынзы, 4 взбитых белка, немного черного или красного перца на вкус. Смесь вылить в подходящий сосуд и поставить в сильно нагретую духовку, затем допечь при уменьшенной температуре. Суфле подать в горячем виде.

«МЯСО РЫБЫ» ПОЛЕЗНЕЙ МЯСА

Помещаем рецепты нескольких рыбных блюд, предложенные кулинаром из ГДР Рудольфом Кроботом.

Треска с овощами

Мелко нарезанные овощи обжарьте в маргарине, затем добавьте немного воды или бульона и тушите до готовности. Рыбу очистите от чешуи, отрежьте плавники и хвост, смочите слегка лимонным соком или уксусом, выпотрошите, посолите. Положите ее сверху на овощи, посыпьте мелко нарезанными кусочками масла, зеленью, закройте крышкой и поставьте на 15 - 20 минут в хорошо прогретую духовку. Когда рыба будет готова, осторожно слейте сок и приготовьте из него соус. Перед подачей на стол еще раз посыпьте рыбу свежей зеленью и заправьте соусом. Хорошим гарниром послужит отварной картофель.

На полтора килограмма рыбы (трески, наваги) берется 50 г сливочного маргарина, 20 г сливочного масла, одна луковица, лимонный сок или уксус, соль, зелень, овощи по сезону.

Рыба с помидорами

Порежьте помидоры кружками, слегка поджарьте лук. Филе рыбы разделите на порции, очистите, смочите слегка лимонным соком или уксусом, посолите. В глубокую форму, смазанную жиром, сложите слоями помидоры и рыбу, залейте кефиром, положите сверху поджаренный лук, кусочки маргарина и поставьте в духовку. Через 20 минут выньте, посыпьте тертым сыром, и снова запекайте в духовке 10 минут. На гарнир подайте отварной картофель.

На 800 граммов филе трески или наваги нужно 4 - 6 помидоров, 4 луковицы, стакан кефира или кислого молока, 2 столовые ложки маргарина, соль, тертый сыр, уксус или лимонный сок.

Камбала по-мельничьи

Отрежьте голову и плавники, выпотрошите рыбу, сполосните в воде, куда добавлен уксус, снимите слизь. Слегка смочите лимонным соком или уксусом, посолите, положите на 10 - 15 минут в молоко. Теперь обваляйте в муке и поджарьте на хорошо подогретой сковороде. Когда рыба будет готова, полейте ее растопленным сливочным маслом или соусом и посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки. Украшением послужат и веточки петрушки или тонкие ломтики лимона. Можно подать к рыбе также отварной картофель или салат из свежих овощей.

Учтите: это блюдо вкусно лишь в том случае, если сразу же подается к столу, поэтому приправу и гарнир приготовьте заранее.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ КАШ

Разумеется, состав исходных круп представляет интерес для специалистов. Но для потребителей гораздо важнее, что содержится в кашах из круп сваренных, тем более что от способа приготовления тоже многое зависит.

Состав некоторых каш и вермишели, сваренных на воде, без сахара и масла, приведен в таблице. Естественно, что для тех каш, которые мы едим с молоком, маслом и сахаром, требуются поправки, но об этих продуктах - в свое время.

Опыты, в которых определяли потери пищевых веществ при варке каш, показали, что без слива воды теряются прежде всего витамины, от 5 до 30 процентов. Когда воду сливают (рисовая каша, макароны, лапша), в отвар переходят до 4 процентов белков, 7 - 13 процентов углеводов, 22 - 43 процента витаминов группы В и около 30 процентов минеральных веществ. Понятно, почему такие отвары советуют использовать для приготовления супов и соусов.

Какие же каши самые полезные? Для детей и взрослых (и для большинства больных) самые полезные каши - гречневая и овсяная. Главная причина в том, что исходные крупы наиболее богаты белком (12 - 13 процентов). При этом белок гречки близок к белку животных продуктов, в нем много лизина. Есть в этих крупах собственные высокоценные растительные жиры: 3,3 процента в гречневой и 6,9 процента в овсяной. Богаты они и минеральными веществами; в гречневой крупе железа вдвое больше, чем в других крупах.

Овсяные хлопья давным-давно назвали «Геркулесом», и, надо сказать, очень удачно. Геркулесовая каша исключительно полезна. При этом она не очень калорийна - в ней мало крахмала. Не потому ли среди англичан, традиционно пристрастных к овсяной каше, не так уж много полных людей?

Здесь надо добавить несколько слов о горохе и фасоли. Их главное достоинство - обилие белка, от 20 до 23 процентов, причем биологически очень ценного. Кроме того, в бобовых много витаминов группы В. Однако кулинарная обработка гороха и фасоли длительна и многоэтапна: их промывают, долго замачивают и только потом варят - тоже долго. При этом теряются белки и углеводы (правда, немного), минеральные вещества (5 - 20 процентов) и особенно витамины (30 - 80 процентов). *Отвары бобовых обязательно надо использовать!* У бобовых есть серьезный недостаток: в их состав входит углевод стахиоза (до 1,6 процента, то есть больше, чем в ржаном хлебе). Это ограничивает их употребление. Критерием должно служить самочувствие: если оно не ухудшается, ешьте бобовые на здоровье.

Пищевая ценность 100 г готовых каш

Показатель	Рисовая рассыпчатая каша (без слива воды)	Рисовая рассыпчатая каша (со сливом воды)	Гречневая рассыпчатая каша
Белки, г	2,5(3)	2,4(3)	6,0(7)
Жиры, г	0,2(0)	0,2(0)	1,6(2)
Углеводы, г	26,8(7)	24,9(7)	31,2(8)
Кальций, мг	16(2)	6(1)	33(4)
Магний, мг	10(3)	8(2)	38(10)
Фосфор, мг	35(3)	26(2)	143(12)
Железо, мг	0,4(3)	0,4(3)	3,2(23)
Витамин B_1, мг	0,02(1)	0,02(1)	0,14(8)
Витамин B_2, мг	0,01(1)	0,01(1)	0,08(4)
Витамин PP, мг	0,49(3)	0,45(3)	1,71(9)
Энергетическая ценность, ккал	122(4)	113(4)	167(6)

Продолжение

Показатель	Гречневая вязкая каша	Овсяная (геркулесовая) вязкая каша	Овсяная (геркулесовая) жидкая каша	Отварная вермишель
Белки, г	3,2(4)	2,9(3)	2,0(2)	4,2(5)
Жиры, г	0,8(1)	1,4(1)	0,9(1)	0,4(0)
Углеводы, г	14,4(5)	14,9(4)	11,6(3)	19,6(5)
Кальций, мг	21(3)	19(2)	16(2)	6(1)
Магний, мг	21(5)	30(8)	21(5)	12(3)
Фосфор, мг	75(6)	73(6)	50(4)	24(2)
Железо, мг	1,7(12)	0,8(6)	0,6(4)	0,6(4)
Витамин B_1, мг	0,08(5)	0,07(4)	0,06(4)	0,03(2)
Витамин B_2, мг	0,04(2)	0,02(1)	0,01(1)	0,01(1)
Витамин PP, мг	0,97(5)	0,20(1)	0,15(1)	0,34(2)
Энергетическая ценность, ккал	92(3)	85(3)	64(2)	100(4)

(в скобках - примерная доля от суточной потребности, проценты)

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ

Хлеб в пересчете на муку - 255 г (если пересчитать на хлеб, обладающий большей влажностью, то получится около 330 г);

макароны - 15 г;

крупы - 25 г;

бобовые - 5 г;

картофель - 265 г;

овощи и бахчевые - 450 г (в том числе 100 г капусты);

фрукты, ягоды (свежие и консервированные) - 220 г (половина из них должна приходиться на яблоки);

сахар (как непосредственно, так и включенный в кондитерские, хлебные и другие изделия) - не более 50 - 100 г;

растительное масло и изделия из него - 36 г;

мясо и изделия из него - 192 г;

рыба и изделия из нее - 50 г;

молоко и молочные продукты в пересчете на молоко - 986 г (в том числе 400 - 500 г непосредственно молока);

яйца - из расчета 2 шт. в 3 дня.

Рекомендуемый набор нельзя понимать буквально, например, каждый день - по 5 граммов бобовых или по 50 граммов рыбы. Большинство продуктов взаимозаменяемы. Например, рыбу можно включать в меню 1 - 2 раза в неделю вместо мяса, а бобовые - раз в две недели вместо крупы.

Приведенные цифры даны из того расчета, что эти продукты куплены потребителем в магазине. Следовательно, не учитываются неизбежные потери продуктов, которые происходят при кулинарной обработке, как при холодной, так и при тепловой.

Поэтому фактически потребляемое количество продуктов меньше купленного в магазине на 15 - 60 процентов в зависимости от вида продукта, а в среднем - на одну треть.

ЛЕЧИТ ВИШНЯ

Этим истинно русским деревцем можно любоваться и ранней весной, когда оно окутано легким облачком из белых душистых цветков, и когда поникнут его ветви от тяжести темно-красных блестящих плодов. А залюбовавшись, забываешь о неприятностях и бедах. Не зря народная медицина считает: вишня действует успокаивающе на центральную нервную систему. А в прошлом столетии некоторые врачи применяли отвар плодов при психических заболеваниях и эпилепсии.

Культура эта была известна еще в доисторические времена. Наши предки считали вишню магическим деревом и связывали с ней немало красивых обычаев и обрядов, а народные целители очень часто пользовались ею в лечебных целях, применяя плоды, цветки, листья, камедь, кору, корни.

Настой корней, например, использовали при язве желудка, отвар веток с успехом применяли при поносах. Из цветков при перегонке с водяным паром получали вишневую воду для лечения глаз. Вишневой водой также протирали лицо и шею с косметической целью, омывали вымя коров и коз для лучшего удоя и повышения жирности и вкусовых качеств молока. Из коры знахари варили кашу с сахаром, луком и конопляным семенем. Половину съедал больной, остальное бросали в реку, «чтобы уплыла болезнь». Даже зола после сжигания вишни в костре считалась целебной. Ею пытались избавиться от кожных болезней или облегчить зуд после укуса насекомых.

Но, несомненно, наибольшую ценность представляют плоды, которые с давних пор широко используются в лечебных целях во многих странах. Их сочная кисло-сладкая мякоть утоляет жажду, улучшает аппетит и пищеварение. Благодаря содержанию глюкозы, пектинов, яблочной, фолиевой, лимонной, аскорбиновой кислот и каротина, витаминов В, РР плоды вишни рекомендуются как общеукрепляющее средство при малокровии, лихорадочных состояниях и как легкое слабительное при упорных, продолжительных запорах.

Мякоть и сок вишни - хорошее отхаркивающее при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, бронхите, астме и жаропонижающее при простуде, к тому же обладают антисептическими свойствами. Еще полезны для регулирования свертываемости крови, поддержания кровяного давления на нормальном уровне и для предупреждения расстройства сердечной и нервной системы.

А чего только не готовят хозяйки из плодов вишни: компоты, варенья, сиропы, настойки, наливки, вина! Когда займетесь переработкой ягод, не выбрасывайте плодоножки, просушите и сохраните их. При необходимости используйте в виде отвара как мочегонное средство при водянке, камнях или песке в почках и мочевом пузыре, а также как закрепляющее при поносах и дизентерии. Иногда отвар из плодоножек употребляют и при гипертонической болезни, а также как кровоостанавливающее при сильных месячных. Для приготовления отвара 10 г сырья кипятят с одним стаканом воды в течение 20 минут. Это дневная норма, которую нужно выпить в несколько приемов.

Замечательными свойствами обладают и листья вишни. Если их добавить при варке черноплодной рябины или яблок, то варенье приобретет неповторимый пряный привкус и аромат. Хорошо использовать листья при мариновании и квашении огурцов, грибов, помидоров. Порошок из свежих листьев останавливает кровь, вложенный в виде тампона в нос, прекращает носовое кровотечение. А отвар свежих листьев в молоке или пиве обладает желчегонным действием и может быть использован при желтухе.

В некоторых случаях пригодятся и косточки вишни. В них содержится жирное масло - хорошее средство от подагры, заболеваний суставов и почечнокаменной болезни, кроме того, им выводят пигментные пятна на коже. Однако из-за содержания в семенах вишни значительного количества ядовитого гликозида амигдалина могут возникнуть отравления с характерными признаками действия синильной кислоты. В связи с этим помните: различные настойки, компоты, варенья из вишни, особенно для длительного хранения, следует готовить без косточек, чтобы не получить серьезного отравления!

К перечисленным достоинствам вишни осталось добавить, что она хороший медонос и как плодовое растение распространено по всей европейской части России, в Западной Сибири, Средней Азии. Известно до 200 сортов вишни, среди них особенно ценной считается вишня «владимирская».

ПОМОЖЕТ ГОРЧИЦА

Мы хорошо знаем, что горчичники обычно ставятся на грудь - справа и слева, и на спину - под лопатками. Но при насморке, например, можно наклеить узкую полоску горчичника на переносицу. Помогают при простуде и горчичники, наложенные на нижнюю треть голени с внутренней стороны. Людям с повышенной чувствительностью кожи, а также детям под горчичники кладут смоченную в теплой воде бумагу. Держат их по 10 - 15 минут. После кожу обмывают теплой водой, вытирают насухо и смазывают кремом, вазелином, если она раздражена.

Детям хорошо помогают от простуды горчичные обертывания. Столовую ложку сухой горчицы заливают 0,5 литра теплой воды, тщательно перемешивают и процеживают. В этом растворе смачивают пеленку или простыню, отжимают и обертывают ею тело ребенка или только грудную клетку. Сверху укутывают сухой простыней и одеялом. Процедура длится от 5 до 15 минут.

Эффективны и ножные горчичные ванны: 50 граммов сухой горчицы разводят в небольшом количестве воды, а потом выливают раствор в ведро с горячей (но не слишком, чтобы больному было приятно) водой и опускают туда ноги на 15 - 20 минут, подливая понемногу горячую воду. После ванны ложатся в постель. Нельзя делать эту процедуру при кровотечениях и во время менструаций.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

В народе его называют желтомолочник, чистая трава, ласточкина трава, бородавочник... Латинское название - Chelidonium majus L., от слова «ласточка». Есть древнее поверье, что соком чистотела лечат ласточки весной своих слепорожденных птенцов. Потому-то, говорят, и зацветает он с прилетом птиц. Ласточкина трава - одно из 16 священных растений средневековой магии, ему приписывают оккультные свойства громадной силы. Чистотел считается травой победы. С помощью его корня алхимики пытались получить золото из неблагородных металлов. Еще во времена Древнего Рима, по сведениям Плиния, чистотел использовался как лекарственное растение.

Бабий век

Это стройное высокое (достигает метра) растение трудно спутать с другим. Листья ярко-зеленые, покрыты снизу белыми волосками. Нижние - перистые, на черешках, верхние рассечены на крупные доли и слегка напоминают лиру. В пазухах верхних стеблевых листьев - соцветия довольно мелких желтых цветков с четырьмя лепестками и многочисленными тычинками. Плоды - стручковидные коробочки.

Цветет чистотел с мая по август, привлекая сладким нектаром многочисленных насекомых. Если же небо затянуто тучками, идет дождь, лепестки плотно смыкаются и внутри бутона происходит самоопыление. После созревания семян в июне растение оживает вновь. Над засохшими стеблями появляется новая зеленая поросль, а чуть позже - цветы. И хотя второе цветение не такое буйное, среди угасающей зелени золотые звездочки чистотела хорошо заметны. Отмирает растение с уходом тепла бабьего лета. Отплывает прощальным теплом солнышко, исчезает серебристая паутинка - и нет больше чистотела.

В записную книжку травников

Растет этот сорняк по тенистым местам в светлых рощах и борах, около жилья - на огородах, в садах и старых парках. При желании можно вырастить чистотел на садовом участке. Любит он умеренно рыхлую, богатую гумусом почву и полутень.

Семена высевайте в грунт ранней весной или поздней осенью в неглубокие бороздки без заделки, но обязательно присыпьте их на 1 - 2 см сверху землей.

Собирают траву чистотела во время цветения. Срезать ее надо серпом или ножом только в сухую погоду. В сырье не должны попадать грубые нижние части стеблей. Сушите в тени, в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем (3 - 5 см), или свяжите траву в небольшие пучки и развесьте на веревке. Когда стебель растения станет при сгибании ломким (не гнется), сырье готово.

Уникальная лаборатория природы

Чистотел содержит свыше 20 алкалоидов, флавониды, сапонины, аскорбиновую кислоту, каротин. Особый интерес представляют алкалоиды - сложные органические соединения, обладающие сильным специфическим действием.

Из-за алкалоидов все растение сильно ядовито, но именно алкалоиды определяют его медицинское применение.

«Одна только доза делает вещество ядом или лекарством». Эти слова немецкого врача и естествоиспытателя Парацельса, сказанные еще 500 лет назад, как никогда актуальны, когда речь идет о чистотеле.

Применение как внутрь, так и наружно требует большой осторожности и недопустимо без контроля врача. Только он решает вопрос о целесообразности лечения этим сильно ядовитым растением.

По мнению ряда ученых, препараты чистотела задерживают рост клеток и могут быть рекомендованы после онкологических операций, а также тем, у кого выявлены предопухолевые состояния (например, полипы кишечника). Хорошие результаты получены и при поражении губ, кожи, шейки матки.

В медицине применяют настой травы чистотела, приготовленный по общим правилам, но в меньших концентрациях.

Чайную (!) ложку сухого сырья залейте стаканом кипятка и нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут. Выдержите 45 минут при комнатной температуре, процедите через несколько слоев марли. Принимать настой рекомендуется по трети стакана три раза в день после еды, лучше запивать его молоком.

Настой обладает желчегонным, спазмолитическим, мочегонным и противовоспалительным действием. Врач (подчеркиваю еще раз - только врач!) может назначить его при заболеваниях печени, желчного пузыря, кожи.

У свежего сока чистотела и спиртовой настойки сильнее выражены антимикробные, противовоспалительные, цитостатистические свойства.

Для смазывания кондилом и бородавок (2 - 3 раза в день) можно использовать как желтый млечный сок, так и сок, получаемый из всего растения. Если вы хотите соком обработать мозоли на ногах, не забудьте их предварительно попарить в горячей воде.

ЗАРУБИТЕ СЕБЕ НА НОСУ

Неправильное или неумеренное употребление препаратов чистотела может вызвать:

Отравление! Первые его проявления - тошнота, колики, рвота, понос. При их появлении - немедленно к врачу, возможен смертельный исход;

- дисбактериоз кишечника.

ВНИМАНИЕ! При работе с сухой травой чистотела обязательно пользуйтесь марлевой повязкой: сырье может вызвать слезотечение, чихание, насморк, аллергические реакции.

Детям и беременным женщинам чистотел категорически противопоказан.

В аптеках чистотел и препараты из него отпускают только по рецепту врача.

В садах и на пастбищах

Порошок из сухой травы чистотела можно (только очень аккуратно!) использовать для уничтожения насекомых - вредителей садов и огородов, например, блошек на овощных растениях. Травой можно окуривать плодовые растения. А настой из травы использовать для опрыскивания растений против тли, щитовки, трипсов и медяниц: 100 г сухой травы залейте литром кипятка и настаивайте двое суток.

Траву чистотела применяют и в ветеринарии для лечения лишая у собак. Любопытно, что домашний скот на пастбищах не трогает это растение из-за его ядовитости. Безвредно оно лишь для некоторых диких копытных животных.

ОПАСНОСТЬ ИЗ ЯЙЦА

Эта тема не сходит со страниц газет и журналов. Все чаще причиной пищевых отравлений, нередко заканчивающихся летальным исходом, становятся сальмонеллы. Виновниками в большинстве случаев являются яичные блюда. Означает ли это, что нам придется распрощаться с любимым нами на завтрак яйцом всмятку?

Их нельзя определить по запаху или на вкус, пощупать или увидеть невооруженным глазом. Лишь только когда человеку нездоровится, врачи не исключают возможности, что наблюдающиеся симптомы могут быть вызваны сальмонеллами. Точнее говоря, это можно было бы предположить, так как легкие формы отравления протекают почти незаметно, сопровождаясь легкой тошнотой и небольшим поносом, другие случаи похожи на расстройство желудка или кишечную форму гриппа. Ведь сальмонеллы не обязательно становятся причиной смерти.

К сожалению, согласно статистике последних лет, это, однако, все чаще случается прежде всего с людьми преклонного возраста. Как удалось установить, эти возбудители заболеваний попадают в организм чаще всего с пищей, принимаемой в рамках общественного питания. Так, в конце 1992 года в Германии стал известен случай массового пищевого отравления, причиной которого были давно известные врачам сальмонеллы: в доме престарелых в местечке Бад Зассендорф обычный обед оказался последним в жизни 15 человек, а для более чем ста он обернулся тяжелой формой отравления.

Источником заражения, как выяснилось, был пудинг со взбитым яичным белком. Инфекционные заболевания, спровоцированные сальмонеллами, не являются чем-либо новым. Новое, однако, - их взрывоподобный рост в последние годы. Так, только в ФРГ в 1985 году было зарегистрировано почти 30 000 случаев подобных заболеваний, а в 1990 году - почти в 3 раза больше. И последующий год не принес каких-либо положительных изменений: в старых федеральных землях Германии численность пациентов, заболевших сальмонеллезом, увеличилась еще на 24 процента, достигнув 113 000. В общей сложности (с учетом новых федеральных земель, то есть бывшей ФРГ) этими недугами страдали 135 000 человек. Печальным «рекордом» ознаменовался 1992 год - почти 200 000 случаев заболеваний сальмонеллезом.

Где же скрываются сальмонеллы? Как правило, продуктов питания, употребление которых в пищу связано с высокой степенью риска, не очень-то и много. Тем не менее к ним относятся прежде всего продукты животного происхождения.

На кухне ими в первую очередь могут стать:

яйца (прежде всего добавляемые в различные блюда в сыром виде),

битая птица (прежде всего куры).

В меньшей степени опасным источником считается

мясо (прежде всего свинина и особенно свиной фарш).

Насколько все это может представлять опасность для человека, зависит от температуры, ибо

холод сковывает размножение сальмонелл;

жару они вовсе не переносят - при 65° С они очень быстро погибают.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ САЛЬМОНЕЛЛ?

Скоропортящиеся продукты питания животного происхождения всегда следует хранить в холодильнике, причем отдельно от других продуктов. В случае, если вы намереваетесь использовать не все сразу, то в течение первых двух часов после покупки такие продукты необходимо положить на хранение в холодильник.

Прежде всего это относится к фаршу, который считается скоропортящимся продуктом. Лучше всего употреблять его в пищу в тот же день.

Купленные яйца также следует сразу положить в холодильник.

Если желток в готовом блюде не растекается, то опасности заразиться сальмонеллами нет. Поэтому яичницу следует жарить с двух сторон. Можно пользоваться также сковородой с крышкой, только незначительная степень риска сохраняется при употреблении в пищу популярного на завтрак яйца всмятку, которое из холодильника кладется в холодную воду, а затем остается в кипящей воде в течение трех минут.

Для приготовления блюд, в которые по рецепту добавляется сырой белок или желток, необходимо также использовать яйца из холодильника или свежие яйца, которым не более десяти дней. Яйца, находившиеся продолжительное врем вне холодильника, а также по истечении срока годности, следует потреблять только в вареном виде.

Предлагаемые пищевой промышленностью продукты, содержащие в себе яичные компоненты, не представляют никакой опасности для здоровья, ибо в процессе их приготовления используется, как правило, пастеризованное жидкое яйцо.

В приготовлении домашних блюд старайтесь придерживаться по крайней мере правил, принятых в ресторанах в целях избежания возможности размножения бактерий: теплые блюда с сырым яйцом (напр., приготовленный соус) необходимо употреблять в пищу в первые два часа после приготовления, а холодные (майонез, пудинг, тирамизу и т. д.) не оставлять дольше одного дня в холодильнике. Лучше всего сразу же употреблять в пищу приготовленные блюда!

Если приготовленные на огне блюда должны подаваться на стол холодными, их необходимо сразу же охладить (в течение первых двух часов) в холодильнике, а еще лучше - в холодной воде. Предусмотренную для этой цели емкость следует заполнить водой, уровень которой не должен превышать 5 см. Не оставляйте такие блюда на долгое время стоять при комнатной температуре. Многие сладкие блюда можно также хранить в морозилке.

При приготовлении блюд из птицы, а также котлет обращайте внимание на то, чтобы они были доведены до готовности. Это означает, что, по крайней мере, в течение нескольких минут внутри этих продуктов должна быть достигнута температура не ниже 70° С, то есть когда из мяса больше не выделяется красный мясной сок. Прежде всего вышесказанное необходимо учитывать во время приготовления фаршированной птицы. Хорошим подспорьем в определении температуры может стать специальный градусник для мяса.

Любители сочных антрекотов не подвергают себя никакой опасности.

Если вы пользуетесь микроволновой печью, то следует позаботиться о том, чтобы блюдо нагревалось равномерно как минимум до 70° С. Лучше нагревать пищу медленно, соблюдая продолжительность выдержки и предотвращая таким образом возможность образования целых колоний бактерий в некоторых оставшихся холодных местах.

СРЕДСТВО ОТ РАДИКУЛИТА

1,5 - 2 кг муки с отрубями соедините с водой и сделайте обычное тесто, которое надо раскатать, как корж. На этот корж равномерно распределите скипидар и приложите к больному месту, как компресс, плотно обмотав марлевыми бинтами или просто обвязав полотенцем.

Держать компресс столько, сколько выдержит ваша кожа. Почувствовав острое жжение, немедленно снимите компресс.

БЫСТРАЯ ЕДА - БЫСТРЫЕ БОЛЕЗНИ

Наша жизнь все ускоряется, мы уже не ходим, а бегаем, не общаемся, а перекидываемся парой фраз, не читаем, а лишь просматриваем, и вот, наконец, дошло до самого святого: мы не едим с чувством и толком, а закидываем в себя пищу и бежим дальше, чтобы успеть переговорить, переделать, устроить... И вот уже на улицах в большом количестве появились киоски «fast food» - быстрой еды. Вроде бы то, что надо для делового человека: колбаски, бутерброды, кофе - червячка заморил и слава Богу. Казалось бы, чем плохо? Но ведь и на самом деле плохо... Рассказывает Галина ХОЛМОГОРОВА, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины.

Прежде всего плохо потому, что, перекусывая таким образом, люди, как правило, торопятся. А значит, быстро проглатывают. В итоге первый этап непростого процесса пищеварения оказывается пропущенным. Состоять же он должен в тщательном пережевывании. Это не просто слова, надо понять: в желудке зубов нет, и когда вы закидываете в него пищу непережеванную - даете лишнюю нагрузку на слизистую желудка. Поэтому абсолютно правы были наши юмористы, говоря: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!» Да и с чисто вкусовой точки зрения. Проведите такой эксперимент: прожуйте кусок хлеба так, как вы обычно едите, - два - три укуса и запейте водой, и так, как положено, делая не менее 30 (!) жевательных движений. Вы почувствуете совершенно другой вкус хлеба.

Вторая причина, по которой быстрая еда вредна: на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи.

Если в течение 20 минут есть торопливо, можно закидать в себя бесчисленное количество продуктов и переесть. На Востоке же есть очень хорошая поговорка: «Если ты встал из-за стола с легким чувством голода - ты сделал благо своему здоровью; если ты наелся досыта - ты открыл дорогу болезни, а если ты наелся до отвала - ты отравился».

Еще ошибка: едят второпях, занимаясь делами. Многие любят читать за едой или смотреть телевизор. но когда вы смотрите что-то очень интересное, захватывающее, волнующее, то не замечаете, как начинаете заедать свой стресс и в считанные минуты запихиваете в себя ложку за ложкой все, что попадет под руку (хотя, с другой стороны, некоторые так увлекаются, что вообще о еде забывают). По этой же причине одно из правил хорошего тона обязывает никогда во время еды не выяснять отношений и не обсуждать вещей, которые могут кого-то раздражать. Все системы организма должны быть направлены на то, чтобы хорошо усвоить пищу.

Когда начинается возбуждение других центров, гасится пищевой и резко ухудшается все пищеварительные процессы. В том отношении молитва перед едой с медицинской точки зрения чрезвычайно полезная вещь: человек успокаивается, уходят мирские суетные вещи, весь организм настраивается на пищеварение, пища усваивается значительно лучше.

Нельзя есть на бегу: опять же включается несколько центров. Поэтому, если вы где-то на улице хотите быстро перекусить, хотя бы просто остановитесь.

У русских, как и у всех людей, принято есть горячее. Но мы, помимо всего прочего, привыкли к супам. Еда из бутербродов и кофе для нас плоха, нефизиологична. Если вы хотите избежать язвы желудка, гастрита, начинайте свой день с горячей пищи (особенно это относится к тем, у кого низкая кислотность желудочного сока). Пусть это будет пюре, каша, омлет, что-то домашнее. Пищеварительные железы, работая вполсилы, «растренировываются». Хотя бы один-два раза в день есть надо нормально. И если в киоске быстрой еды продается суп или бульон, начните с него, а уж потом берите сосиску с кетчупом.

Сосиски, бутерброды, колбасы, копчености мало отвечают современным представлениям о рациональном питании, поскольку содержат избыточное количество жира, много соли, массу консервантов. В копчениях - повышенное содержание канцерогенов, то есть веществ, вызывающих рак. Четко доказано, что рак прямой кишки зависит от жирности пищи. Недаром в ресторанах «Макдоналдс» ввели в состав бутербродов листья салата, огурцы (ведь в первое время этого не было). Так как американские врачи стали бить тревогу: молодежь есть жирную пищу, не обогащенную растительными волокнами. Прислушавшись к их мнению (а врачи везде, кроме нашей страны, социально значимые люди), в ресторанах ввели в меню салаты, а в состав гамбургеров и прочего стали добавлять овощи. Человек должен осознать, что он в состоянии изменить свое отношение к еде: больше овощей, фруктов, которые выводят из организма избыток холестерина, жиры и канцерогены. Если в вашем дневном рационе будет 1 морковь, 1 яблоко, ломтик капусты, половина луковицы, долька чеснока и стакан молока, вы получите все необходимое для вашего организма.

МУМИЕ - НЕ ПАНАЦЕЯ

Насколько эффективно мумие, при каких заболеваниях его можно употреблять и в каких дозах?

Ю. ЗЕНЧЕНКО.

Мумие - это биологически активный продукт естественного происхождения. Его лечебные свойства были обнаружены еще в древности и тысячелетия используются в традиционной восточной медицине для активизации обмена веществ в организме. Мумие содержит несколько десятков микроэлементов, витаминов и органических соединений.

По свидетельствам исследований специалистов (чаще всего восточных), активно применяющих в лечебных целях мумие, оно эффективно при профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения (желудка, печени, селезенки) переломов, ожогов и ран, болезней верхних дыхательных путей, при понижении половой функции, инфекции урогенитального тракта, как общеукрепляющее средство, снимающее усталость и стрессы...

В официальной отечественной медицине его не применяют, но и не запрещают тем, кто по собственному почину решает употребить его. Помнить следует только одно: мумие - не панацея, использоваться может, скорее всего, как профилактическое средство. Не занимайтесь самолечением - это опасно, особенно при серьезных недугах.

В каких дозах применять? Расфасовка бывает разной, обычно к пакетикам с мумие дают инструкции - там сказано о дозах.

Марк Туллий Цицерон*

О СТАРОСТИ

Две тысячи лет назад знаменитый римский политический деятель, оратор, философ и писатель Марк Туллий Цицерон написал трактат о старости, который и ныне не потерял своего значения, особенно для тех, кто сетует на тяготы и обездоленность пожилого возраста. Цицерон писал, что лучшим оружием против старости являются интересы ума и выработка в себе достоинств характера. Если об этом заботиться, то в долгой и заполненной жизни можно увидеть чудесные плоды. И не только потому, что человек добывает для себя ценности постоянные, которые не покинут его до конца жизни, а и потому, что сознание хорошо проведенной жизни и память добрых дел - великая для человека радость.

В своем трактате Цицерон расправляется с четырьмя главными обвинениями, выдвигаемыми против старости. Он говорил, что всякий раз, когда обнимал умом причины, почему старость может казаться жалкой, то находил их четыре: первая - в том, что она будто бы препятствует деятельности; вторая - в том, что она будто бы ослабляет тело; третья - что она будто бы лишает человека чуть ли не всех наслаждений; четвертая - в том, что она будто бы приближает его к смерти. Остановимся на мыслях Цицерона.

...Старость отвлекает людей от дел. - От каких? От тех ли, какие ведет молодость, полная сил? А разве нет дел для стариков, слабых телом, но сильных духом?..

Не силой мышц, не проворностью и не ловкостью тела вершатся великие дела. Мудрость, авторитет, здравые осмысленные решения - эти факторы не только не исчезают с годами, но все более укрепляются у многих людей в старости. Если бы эти качества не были свойственны старикам, древние римляне, наверное, не назвали бы свой высший государственный совет «сенатом»*.

В Спарте (Лакедемоне) высших магистров называли «старыми», какими они и были в действительности. А если почитать о былых событиях во многих странах, то можно узнать, что величайшие государства нередко рушились по вине людей молодых, а сохранялись и восстанавливались усилиями стариков... Но, скажут мне, говорил Цицерон, что память человека слабеет. Пожалуй, если ее не упражнять, если человек от природы несообразителен... Старики сохраняют свой ум, если усердие и настойчивость у них сохраняется до конца жизни. В подтверждение своих мыслей Цицерон приводит имена многих людей, известных в то время, которые и в старости продолжали учиться и творить.

Цицерон писал, будто могут сказать, что многие старики столь слабы, поэтому не в состоянии выполнить ни одной обязанности и вообще никакого дела, полезного для жизни. Но ведь этот недостаток не является свойством старости, а появляется обычно при слабом здоровье у любого человека...

Далее, рассуждая о второй причине, Цицерон считал, что нехватка сил, вытекающая якобы из старости, чаще всего бывает наследием молодости. Распущенная и несдержанная молодость передает старости уже истощенное тело. Добродетельный и разумный старец всегда имеет достаточно сил, чтобы учить молодежь и готовить ее для будущих обязанностей. Трудно представить более возвышенное занятие. У каждой поры жизни есть лишь ей свойственный характер: ребенок слаб и не уверен, молодой человек смел и порывист. Зрелый возраст отличается серьезностью, а старость - это период полной зрелости.

Упражнениями, умением владеть собой можно даже в старости сохранить необходимые силы.

Цицерон считал, что старости надо сопротивляться, а недостатки, связанные с нею, возмещать усердием; как борются с болезнью, так надо бороться и со старостью: следить за своим здоровьем, прибегать к умеренным упражнениям, есть и пить столько, сколько нужно для восстановления сил, а не для их угнетения. При этом надо поддерживать не только тело, но в гораздо большей степени ум и дух; ведь и они, если в них, как в светильник, не подливать масла, гаснут от старости; тело, переутомленное упражнениями, становится более тяжелым; но ум от упражнений становится более гибок...

Далее приведем третий упрек старости. Цицерон считал, что она лишена плотских наслаждений. О, превосходный дар этого возраста!

Самое прекрасное, что человеку даровала природа, - это разум, и ничто так не враждебно этому божественному дару, как плотские излишества. Цицерон говорил, что при господстве похоти нет места для воздержанности, что ничто не достойно такого глубокого презрения, какого достойно наслаждение, если будучи сильным и продолжительным, способно погасить свет духа... Если своим разумом и мудростью человек презирать плотское наслаждение не может, то он должен быть глубоко благодарен старости за то, что она избавляет его от неподобающих желаний, которые мешают его разуму.

В продолжение своих выводов Цицерон отмечал, что старость отказываясь от пышных празднеств, все-таки может находить удовольствие в «скромных пирах». Особенно восхваляется радость сельской жизни, работа в поле и в саду как весьма приятные для стариков занятия.

Остается четвертая причина (по Цицерону), по-видимому, весьма сильно беспокоящая и тревожащая людей пожилого возраста, - приближение смерти, которая, конечно, не очень-то далека от старости. «О, сколь жалок старик, если он за всю свою долгую жизнь не понял, что смерть надо презирать!» -восклицал Цицерон. Смерть надо либо полностью презирать, если она угнетает дух, либо ее надо желать, но лучше всего о ней не думать. Ведь ничего другого быть не может. Но старику даже надеяться не на что. Однако его положение лучше положения юноши: старик уже получил то, на что юноша еще только надеется. Юноша хочет жить долго, а старик уже прожил долго. Более того, молодой возраст в гораздо большей степени таит в себе опасность смерти: молодые люди легче заболевают, тяжелее болеют, их труднее лечить, поэтому до глубокой старости доживают немногие...

Но смерть молодого является насилием над природой, а смерть старца подобна падению зрелого плода. Смерть поражает и молодых людей, но природа этому противодействует и сопротивляется. Поэтому молодые люди, как предполагал Цицерон, умирают так, будто мощное пламя гасится напором воды, а старики умирают сами, без применения усилий, будто тухнет догорающий костер. Как недозрелые плоды можно срывать с деревьев только насильно, а спелые и созревшие опадают сами, так у молодых людей жизнь отнимается насилием, а у стариков - увяданием. Цицерон писал, что именно это состояние ему столь приятно, что чем ближе к смерти, тем прекраснее ему кажется земля, которую он видит из дальнего морского плавания, посетив последнюю гавань...

Определенные желания свойственны детству, ко многому стремятся и молодые люди. Некоторые стремления свойственны и старческому возрасту; но так же, как исчезают порой стремления в более раннем возрасте, так же они исчезают и в старости. Когда у старого человека появляется такое состояние, значит, становится своевременным приход смерти. Цицерон писал, что если бы кто-нибудь из богов даровал ему возможность вернуться из его возраста в детский, чтобы плакать в колыбели, то он решительно отверг бы это предложение. «И право, какие преимущества дает нам жизнь?.. - спрашивает Цицерон. - Из жизни ухожу, как из гостиницы, а не из своего дома; ибо природа дала нам жизнь как жилище временное, а не постоянное».

Мы уделили столько внимания мыслям Цицерона только потому, что считаем эти мысли правильными и ценными для дальнейших рассуждений.

---

*Сенат - лат. Senatus, происходит от Senex - старый.

* Марк Туллий Цицерон. «О старости. О дружбе. Об обязанностях».

ЮНОШЕСКИЕ УГРИ

Мне 15 лет. Вот уже третий год я мучаюсь с угрями. Может, посоветуете какие-то народные средства, потому что те травяные сборы, о которых пишут, в городе, по-моему, собрать нереально. Я понимаю, что надо, наверное, идти в косметический салон, но все надеюсь, что само пройдет.

О. КОМЕРЕНКО,
Московская область.

На вопрос мы попросили ответить Р. КЛЕЩЕВУ, врача-косметолога Института красоты.

Автор письма находится в том возрасте, когда большинство подростков страдает от так называемых юношеских угрей, которые с возрастом исчезают. Это, однако, не означает, что надо ждать, когда само пройдет, и не предпринимать никаких мер, чтобы и в этот период ваша кожа оставалась как можно более чистой.

Угревая сыпь - спутник жирной пористой кожи, при сухой коже ее не бывает. Чтобы угрей на вашем лице с каждым днем не становилось все больше, необходимо за собой следить и правильно ухаживать за кожей. В противном случае возникают кисты сальных желез, в которые попадает стафилококковая инфекция, и образуются гнойнички.

Первое и самое главное, что должен знать каждый столкнувшийся с угрями, - это то, что их ни в коем случае нельзя выдавливать. Выдавливают обычно до появления капельки крови или лимфы, нарушая капиллярные сосуды или лимфатическую систему, - инфекция начинает гулять по кровеносной сети. Начинают покрываться угрями шея, грудь. Поэтому главное условие - ничего не давить.

Во-вторых, не есть никаких конфет, особенно шоколадных.

Каждый вечер нужно умываться детским мылом, а лучше мыльным пенистым кремом для бритья. Сначала надо умыть лицо прохладной водой, затем взять ватный тампон или влажную ватку, выдавить на нее мыльный крем и протереть им все лицо. Потом все смыть и протереть лицо таким лосьоном: 1 ст. л. мяты заварить стаканом кипятка, остудить, процедить. Затем взять в равных пропорциях мятную воду и водку (например, полстакана на полстакана) и выдавить туда сок одного лимона. Если нет лимона, то 1 - 2 столовые ложки яблочного или пищевого уксуса. Согласитесь, все компоненты этого лосьона доступны в городах и деревнях.

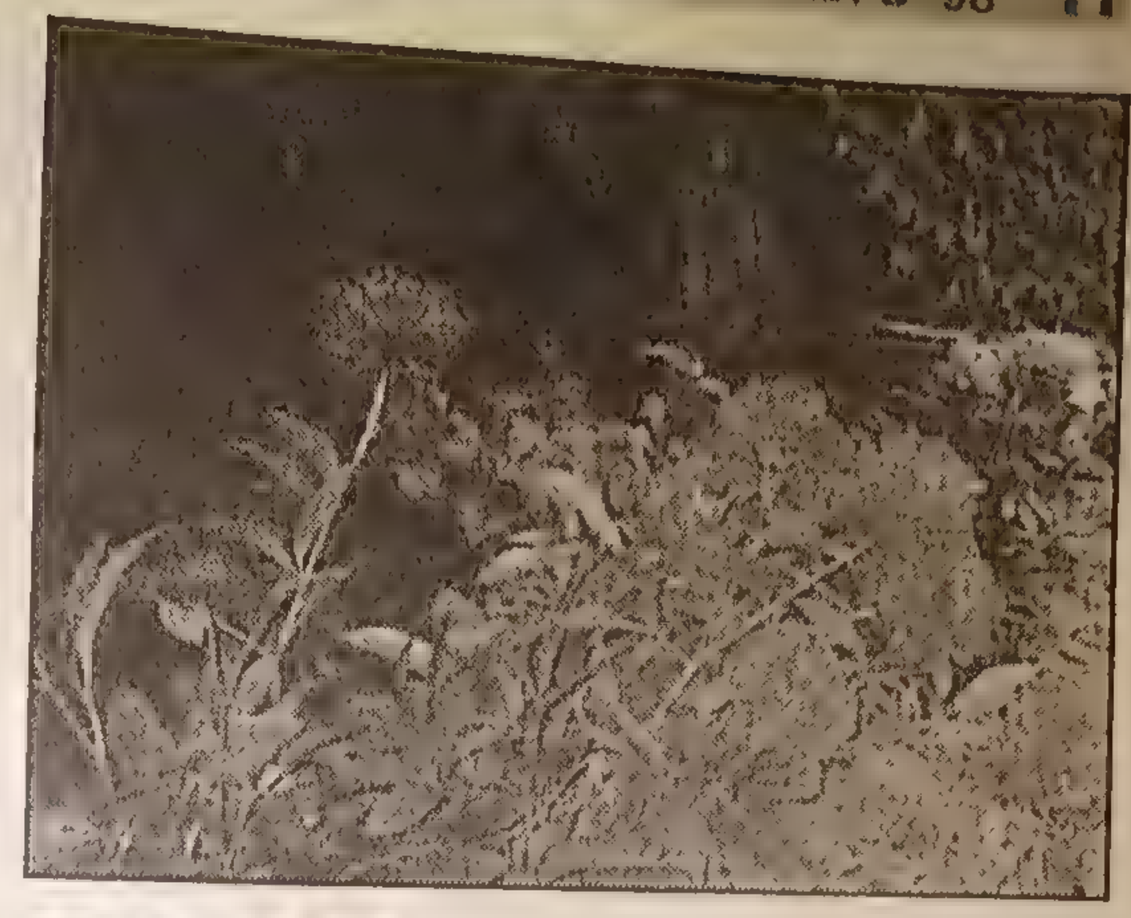
Угревая сыпь - это воспалительный процесс, но до этого могут появляться камедоны - черные точки, в этом случае желательно сделать чистку. Возьмите детский шампунь (мыло в данном случае не очень хорошо), добавьте чуть-чуть соды и осторожно круговыми движениями с помощью влажной ватки протрите лицо.

Еще вариант: взять корочку ржаного хлеба, смочить ее в теплой воде и потом протереть ею лицо.

Такие чистки можно делать только в том случае, если нет никаких воспалительных элементов на лице. Если есть гнойнички, то чистку делать нельзя, надо сначала немного подлечить кожу лосьонами, пенистым кремом, о которых мы говорили выше. Перед чисткой желательно немного распарить лицо, то есть сделать паровую ванну: налить в кастрюлю воды, хорошо, если она будет с мятой, липой, подорожником или ромашкой. Накрыть голову полотенцем и немного посидеть над этим паром. И после этого взять ржаной хлеб, или соду с мылом, или просто немного соли и протереть лицо.

Если кожа склонна к угревой сыпи, возьмите молоко или простоквашу, смочите в простокваше ватку, протрите лицо, оставьте минут на 10 - 15; кислая среда убивает все стафилококки. Чтобы простокваша не стекала, можно добавить творог. Потом все смойте и протрите одним из приготовленных лосьонов.

Но вообще, конечно, лучше не полениться и с этими проблемами обратиться к врачу-косметологу. К сожалению, как правило, к нам приходят с уже очень запущенной кожей лица. Угревые элементы и те, что потенциально склонны к воспалению, прижигаются электрокоагулятором, тем самым убивается стафилококковая инфекция и предупреждается появление гнойных образований. Врач должен подобрать специальные лосьоны и протирания, чтобы кожа лучше и быстрее справилась с инфекцией. После этого делается чистка, а затем - курс жидкого азота, когда нормализуется деятельность сальных желез, снимаются застойные синие пятна, которые бывают от того, что человек сам давит себе угри. Врач может выписать и гомеопатические препараты, которые надо принимать для восстановления функции сальных желез.



ПИОН - ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Любуясь прекрасными, нежными, разнообразными по цвету и оттенкам цветами, вы вряд ли догадываетесь: перед вами один из первых свидетелей соперничества между врачами, их зависти к чужому мастерству. И лишь тонкий, слегка печальный запах напомнит об этом. А дело было так. У древнегреческого врача - бога Асклепия ходил в учениках некий Пеон, фракиец. Был ли он любимым, сказать трудно, но способности к врачеванию имел наверняка. И при помощи растения-однофамильца (которое цвело тогда совсем невзрачными цветами) Пеон излечил бога ада Плутона, которому Геракл нанес тяжелейшую рану. Асклепий оказался бессильным, а ученик - исцелил. Кто мог вынести такое? Он приказал тайно умертвить превзошедшего его. Но врач не погиб, а превратился в цветок - пион.

В древности пахучий пион славился чудодейственными свойствами. Считалось, что злые духи исчезают из мест, где растет пион, и что даже небольших кусочков, нанизанных на нить и обвязанных вокруг шеи, достаточно, чтобы защититься от всякого рода дьявольских наваждений.

Научная же медицина признает лишь настойку **пиона поникающего** в качестве лекарственного средства при неврозах, бессоннице, головных болях.

Настойка делается из травы и корней пиона поникающего, или уклоняющегося, на сорокаградусном спирте, принимают ее по 20 - 30 капель трижды в день. Курс лечения - 25 - 30 дней. Растение больше всего должно помогать артистам, певцам, музыкантам. У них очень часты ларингиты - воспаления голосовых связок. Средство для полоскания горла готовят просто: две столовые ложки травы крапивы и 1 столовую ложку цветов и стеблей пиона лекарственного заливают 0,6 литра кипятка, настаивают от получаса до часа.

Полощут теплым, понемногу, но часто. Понемногу же и пьют. Поляки, которым принадлежит авторство пионового полоскания, признают его отменным и пользуются им более 150 лет.

Можно приготовить настойку из пиона лекарственного самому. Для этого берут 50 граммов корней или стеблей пиона, мелко режут, заливают 0,5 литра водки, настаивают в темном теплом месте десять дней. Пьют постоянно по 30 - 40 капель за полчаса до еды. Средство это улучшает состояние и укрепляет силы при онкозаболеваниях. Настойка способна помочь при нервных срывах. Наконец любимцы публики, эстрадные кумиры, увы, стареют. И тогда для борьбы со старческой слабостью и склерозом на помощь придет третий секрет пиона. Возьмите поровну травы вербены лекарственной и семян пиона лекарственного, залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 20 минут и пейте теплым. Всю порцию следует выпить глоточками в течение дня. Семена пиона для настоя берут в порошке.

ПЕЙ ВИНО - И ВСЕ ПРОЙДЕТ?

Недавно были опубликованы результаты трех медицинских статистических исследований, которые привели к одинаковым результатам: умеренное употребление алкоголя приносит пользу нашему здоровью. Интуитивно это подозревали давно: вспомним врачей прошлого, прописывающих своим пациентам, даже детям, кагор, пиво, шампанское, настойки или сухое вино - разумеется, в небольших дозах. И другое: у долгожителей-горцев сухое вино, можно сказать, составляет неотъемлемый элемент образа жизни и культуры. Однако активисты антиалкогольных кампаний всегда энергично отрицали положительный эффект спиртных напитков.

В журнале Американской медицинской ассоциации появилось сообщение о том, что умеренные дозы алкоголя, эквивалентные одной-двум рюмкам (по 30 граммов) крепкого спиртного в день, уменьшают вероятность сердечных приступов. Были изучены анализы крови 631 здорового врача. Исследователи обращали внимание на уровень естественно образующегося в организме фермента, который стимулирует системы организма, разрушающие кровяные сгустки. Самые высокие уровни этого фермента найдены в крови у тех, кто ежедневно употреблял алкоголь в таких небольших количествах, а самые низкие - у вообще непьющих.

Более прямые доказательства приводят в статье, опубликованной в британском медицинском журнале, Ричард Долл и профессор Ричард Пето, работающие в Оксфордском отделении Имперского онкологического исследовательского фонда. С 1978 года они следили за привычками (курение, питание, отношение к спиртным напиткам, физические нагрузки, образ жизни) 12300 своих коллег и анализировали показатели смертности в этой группе. Оказалось, в частности, что у тех, кто пил от 8 до 21 порции алкоголя в неделю (по английским нормам порция это 30-граммовая рюмка виски, джина или бренди, 100-граммовый бокал вина или 200-граммовая кружка пива), вероятность умереть была на 16 процентов ниже, чем у тех, кто регулярно превышал эту дозу или, наоборот, вовсе не пил. В Англии уже давно существует рекомендованный верхний предел безопасного употребления алкоголя: 21 порция в неделю для мужчин и 14 - для женщин. Эта норма утверждена даже на правительственном уровне. В статье говорится, что при превышении этого уровня смертность возрастает прогрессивно с увеличением среднего количества выпитого спиртного. Однако необходимо знать и о существенном ущербе для здоровья - по крайней мере в среднем и пожилом возрасте, - который приносит полное воздержание, подчеркивают английские врачи.

Группа японских врачей во главе с профессором медицинского университета «Сига» Ясуки Накамурой и профессором Киотского университета Тюити Каваи в сотрудничестве с американскими учеными обследовали 895 больных, которые были госпитализированы с диагнозами стенокардии или инфаркта миокарда. Оказалось, что среди заболевших не только впервые, но и повторно, лучше поддавались лечению именно те, кто ежедневно в небольших количествах употреблял алкоголь. Смертность среди них составила 13 процентов, а среди непьющих - 21 процент. Профессор Накамура считает, что спиртное увеличивает содержание «хорошего» холестерина и улучшает кровообращение, что способствует выздоровлению.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Не спешите с утвердительным ответом на этот вопрос. Даже если вы чистите зубы дважды в день - утром и вечером. Как показали исследования, большинство людей чистит зубы горизонтальными возвратно-поступательными движениями. При этом налет удаляется лишь с наружной поверхности зубов и переносится в межзубные промежутки. Кроме того, при таком способе чистки возникает опасность появления клиновидных дефектов в пришеечных участках зубов, могут повреждаться десневые сосочки.

При чистке щечных поверхностей больших и малых коренных зубов верхней и нижней челюстей щетинки зубной щетки должны быть направлены под острым углом к поверхности зубов. «Подметающими» движениями, вниз - для верхней челюсти и вверх - для нижней, зубной налет удаляется одновременно и с десен. Затем сделайте несколько горизонтальных возвратно-поступательных движений и закончите процедуру круговыми движениями, при этом усилие к щетке приложите тогда, когда она, проходя от десен, трет по зубу. Потом встречный полукруг выполните без давления для возврата щетки в исходное положение. После этого передвиньте зубную щетку на один участок вперед и повторите всю комбинацию движений.

Жевательные поверхности больших и малых коренных зубов верхней и нижней челюсти очищайте щетинками щетки, направленными перпендикулярно к жевательной плоскости и проникающими глубоко в фиссуры (естественные углубления на жевательных поверхностях зубов) и межзубные промежутки. Медленные вращательные движения головки щетки (без изменения ее положения) чередуйте с горизонтальными возвратно-поступательными движениями.

Длительность чистки зубов - 2 - 3 минуты. В течение этого времени делается 200 - 300 движений зубной щетки. В заключение полезно сделать массаж десен пальцами чистой руки.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ

Витамин Е повышает способность к деторождению. Он хороший помощник при лечении диабета, астмы, активно чистит сосуды от тромбов, но его избыток быстро повысит ваше кровяное давление.

Витамин С сейчас рекомендуют принимать в больших дозах, по одному или два грамма в день. Не стоит бояться больших доз, ведь только одна выкуренная сигарета уносит из организма в среднем 25 мг этого витамина. Кроме того, витамин С нетоксичен и его избыток легко выводится.

Витамин А сегодня также рекомендуют принимать в повышенных дозах. Этот витамин - «первая линия обороны против болезней». Обратите внимание на роговицу глаз. Если увидите там белые пузырьки - это явное следствие дефицита витамина А.

Витамин B_2 (рибофлавин) является основным для увеличения продолжительности жизни. Пополнять содержание витамина в организме надо постоянно, принимая около 10 миллиграммов в сутки. Только храните флакон в темном месте, поскольку свет - главный враг рибофлавина.

Широкое распространение эндемического зоба во многих странах с давних времен привлекало внимание исследователей к изучению причин этого заболевания.

СПАСЕТ МОРСКАЯ КАПУСТА

Зоб - заболевание всего организма, при котором увеличивается щитовидная железа, иногда до значительных размеров, с изменениями своей функции по синтезу и выделению гормонов.

Причиной развития эндемического зоба является недостаточное содержание йода в окружающей природной среде (воздух, вода, почва) и продуктах питания.

В настоящее время ситуация по заболеваниям щитовидной железы резко обострилась из-за свертывания производства йодированной соли и резкого снижения потребления богатой йодом рыбы, морепродуктов, мяса и молочных продуктов.

В детском и подростковом возрасте клинически выраженные симптомы болезни проявляются редко. По результатам обследования детей и подростков Аскизского района, Абакана увеличение щитовидной железы выявлялось в 70 - 75 процентах случаев от числа обследованных.

При поверхностном осмотре эти дети и подростки могут производить впечатление здоровых. Однако ребятишки с зобом отстают в физическом и половом развитии, слабее усваивают школьную программу, чаще и тяжелее болеют, страдают изменениями со стороны сердечно-сосудистой системы. У них чаще встречаются неврозы, заболевания крови, снижение интеллектуального развития. Дети, рожденные от больных эндемическим зобом матерей, чаще умирают на первом году жизни. При тяжелой форме зоба, со снижением функций щитовидной железы, могут рождаться дети с кретинизмом. Это инвалиды, у которых проявляются глухонемота, резкое снижение интеллекта, физическое недоразвитие. Из года в год заболеваемость эндемическим зобом в Хакасии увеличивается. Показательна динамика заболеваемости по Аскизскому району: на сто тысяч населения: в 1994 году - 6,1; в 1995 - 713,1; в 1996 - 2936,6; в 1997 году - 2788,3. Это данные Министерства здравоохранения Хакасии.

Большинство случаев зоба можно вылечить с помощью достаточного введения йода. Вопросы личной профилактики зоба заключаются в том, чтобы йодированная соль была на столе в каждой семье. В периоды повышенной потребности в йоде, такие, как половое созревание, беременность, рекомендуются дополнительные приемы йодистых препаратов. Каждый ребенок и подросток, беременная женщина должны пройти обследование у врача-эндокринолога. Йодированная соль в продаже есть, на уровне правительства Хакасии решается вопрос о производстве йодированного хлеба.

В рационе питания должны быть морская рыба, креветки, мидии. Достаточно 2 - 3 раза в неделю есть салат из морской капусты в сочетании с другими продуктами, чтобы предотвратить это заболевание. Сейчас в продаже появились разные пищевые добавки, которые готовятся с добавлением морских водорослей, но их применение должно быть согласовано с врачом-эндокринологом.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Более половины причин заболеваний связано с нашим образом жизни, 20 - 30 процентов - с социальными и природными факторами; столько же - с наследственностью и лишь 7 - 8 процентов зависят от службы здравоохранения. Мы сами должны создавать себе условия для жизни без болезней, для укрепления организма, а для этого необходимо начать разработку защитных сил и резервов своего организма перестройкой образа жизни. Да и подавляющее большинство болезней века можно предупредить, если соблюдать следующие правила.

1. Развитие и поддержание в семье, с соседями, на работе, в коллективе атмосферы доброжелательности, терпимости и оптимизма. Помогут в этом семейные и коллективные занятия физкультурой, в частности, проведение дома совместной ежедневной утренней и вечерней гимнастики, танцев, походов (поездок) выходного дня, спортивных игр, других видов физической культуры, а также семейных чтений. Все это способствует тренировке таких качеств характера, как отходчивость, взаимная помощь. И в этом нам надо поучиться у японцев, не знающих неврозов, благодаря их традиционной национальной гигиене. Ведь там с самого раннего детства воспитывается в людях стремление делать добро ближним, доброжелательность, терпимость, любовь к природе.

2. Нервное напряжение и утомление снимать с помощью молитвы, веры во Всевышнего и с помощью аутогенной тренировки (самовнушения в расслабленном состоянии, с повторением про себя по 8 раз на выдохе фраз, типа «Я спокоен (спокойна)», «Никаких тревог», «Я совершенно спокоен (спокойна)» и тому подобных, вспоминая одновременно любимые пейзажи, мелодии, наслаждаясь ароматом любимых цветов.

3. Своевременный отход ко сну - до 22.30, выделяя для сна не менее 8 часов для детей и 7 часов - для взрослых, открывая на ночь форточку, а летом - окно и двери.

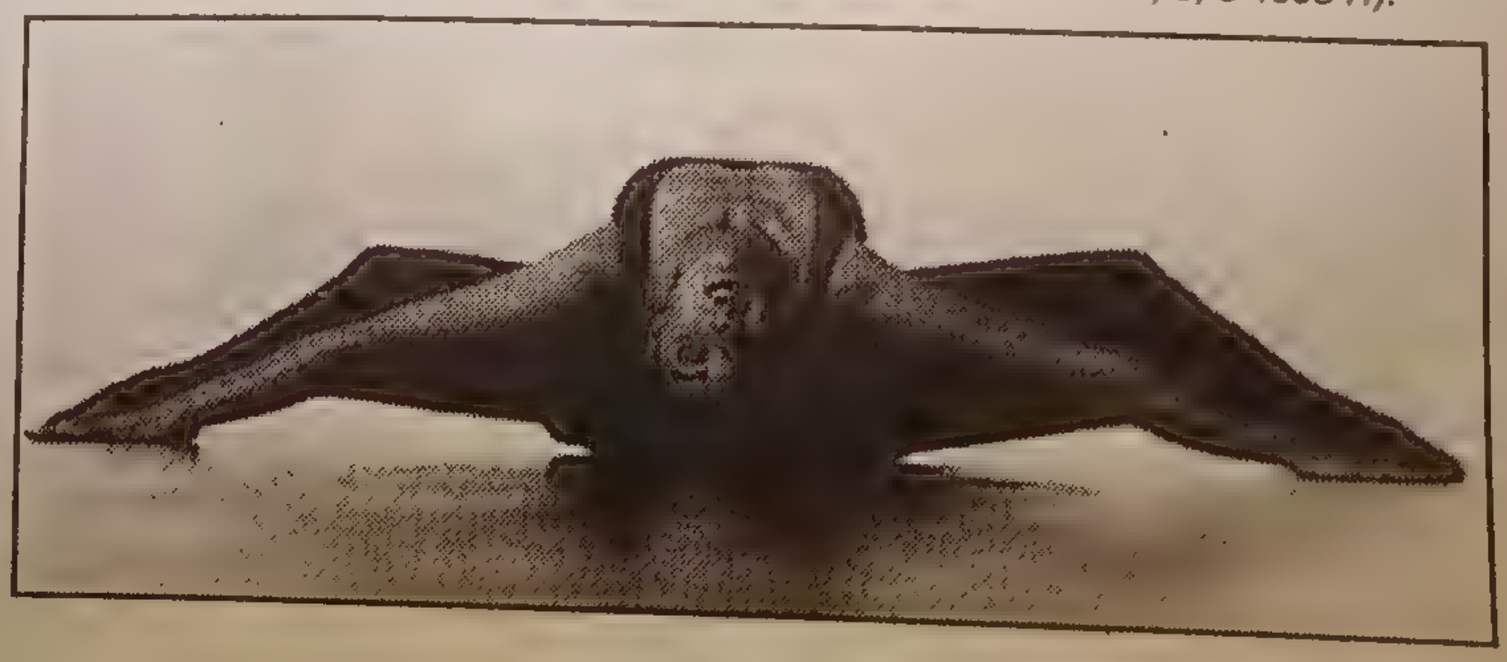
4. Систематическая тренировка физическими упражнениями и трудом, в частности, обязательное проведение утренней гимнастики, лучше со снарядами (гантели, эспандер, гири, перекладина, а женщинам - палка, обруч, каталка, диск «Здоровье»). А после работы, отдохнув немного, займитесь аэробикой, танцами, физическим трудом, спортивными играми. Часть пути на работу и с работы - хотя бы двадцать минут - пройдите быстрым шагом, чередующимся с пробежками. Ежедневно совершать не менее 10 000 шагов. Ежемесячно хорошо бы делать по 3 загородных вылазки на природу, пребывать на ней не менее 200 часов в год, для разгрузки нервно-эмоциональной сферы и ее «подзарядки» естественными раздражителями. Особенно полезны садоводство, огородничество, зимой незаменимы лыжи - 2 - 3 раза в неделю, летом - купание, гребля на лодках, различные спортивные игры, рукоделие - круглый год.

5. Обязательно закаливание организма приучением себя к легкой одежде (чтобы было не тепло, а ощущалась легкая приятная свежесть), к прохладному воздуху в квартире, в спальне, где оптимальная температура - 15 - 16 градусов, к пребыванию в квартире в полуобнаженном виде, без обуви. Прохладные, а затем и холодные обливания по пояс, начиная с нескольких секунд после зарядки и контрастный душ (очень теплая вода 1 - 2 минуты, прохладная - несколько секунд, снова горяченькая 1 - 2 минуты, заканчивая душ холодной водой на несколько секунд). Это «смывает» и усталость, и нервное напряжение, стимулирует наш иммунитет и гормонообразование.

6. Разнообразное питание 3 - 4 раза в день с широким использованием овощей и фруктов (не менее 600 граммов в день), моркови, яблок, свеклы, капусты, ягод - лучше всего в сыром виде - и их соков. А летом и осенью - и дикорастущих трав: крапивы, сныти, лебеды, подорожника, манжетки, гравилата городского и других, с одновременным ограничением соли, жиров. Не переедать!

7. Своевременное - «в зародыше» - лечение воспалительных заболеваний и тщательное их долечивание. Хорошо бы каждому получше знать свой организм - его слабые и сильные звенья, проводя очищение и укрепление последних, а также свой биологический возраст и пути профилактики старения с учетом и наследственных, и приобретенных особенностей своего здоровья.

Более подробно эти рекомендации изложены в наших лечебниках «Домашний доктор» (№№ 1 - 7, 1190 - 1993 гг.), в брошюрах «Курорт без курорта» (Изд. Ф и С 1971), «Туризм и здоровье» (Изд. ТЭУ 1997), а также в статьях в журналах «Будь здоров» (№ 10 1995; 3, 7, 8, 9, 10, 12 1996 г.; 3, 5 1998 г.).



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

Кого-то «тянет» на соленые огурцы, кого-то наоборот - на сладкое, а третья вообще даже думать о еде не может, потому что постоянно тошнит. Как правило, так называемая «утренняя тошнота» проходит на 14 - 16-й неделе беременности, а до этого «перехитрить» бастующий организм можно следующим образом: утром, не вставая с постели, съесть банан или хрустящих хлебцев (без сахара!) с чашечкой чая. Также отличным средством против тошноты является инжир. Самое главное - распределить свой пищевой рацион равномерно в течение дня и не делать больших перерывов между приемами пищи - не пропускать завтрак или ужин, а перед тем как лечь спать, съесть немного сухофруктов, йогурт.

Беременная женщина вовсе не должна, как считают некоторые, «есть за двоих», но вот думать не только о себе, но и своем будущем ребенке она просто обязана. И в первую очередь это касается питания.

Молоко и молочные продукты

Рекомендуется пастеризованное необезжиренное молоко, йогу́рт - лучше кисломолочный, а фруктовую добавку приготовить самим и смешать с йогуртом. Если вы не переносите молоко, советуем вам «налечь» на сыр в обычном виде, также можно запекать овощи, картошку с сыром, добавлять в салаты из свежих овощей тертый сыр и так далее.

Не рекомендуется: обезжиренное молоко, готовые фруктовые йогурты, готовый творог с фруктами, десерты.

Рискованно: некипяченое молоко, сыр с рынка (опасность листериоза - паразитарной болезни, которая может иметь тяжелые последствия для плода).

Мука и мучные продукты

Рекомендуется: хлеб из муки с отрубями, хлебцы.

Не рекомендуется: белый хлеб, тосты из белого хлеба, булочки.

Мясо и мясные продукты

Рекомендуется: 2 раза в неделю постная свинина или птица. На бутерброды - ветчина, вареный окорок, вареная колбаса, все обязательно без жира.

Не рекомендуется: мясо в панировке, копченая колбаса.

Рискованно: непрожаренное мясо (опасность токсоплазмоза, вызывающего очень тяжелые последствия для ребенка), также будьте осторожны и не злоупотребляйте в больших количествах печенью. Избыток витамина А, содержащегося в печени, может навредить ребенку.

Рыба

Рекомендуется: 2 раза в неделю - камбала, лосось, окунь. Лучше без панировки, а под соусом или, например, со свежей зеленью.

Не рекомендуется: сельдь, макрель, угорь (слишком много жира).

Жиры и масла

Рекомендуется: сливочное масло для бутербродов; готовить лучше на маргарине. Для салатов - кукурузное или подсолнечное масло.

Осторожно с так называемыми «невидимыми» жирами - картошка во фритюре, копчености, чипсы, слоеное тесто, пицца.

Яйца

Рекомендуется: 2 - 3 яйца в неделю, сваренные вкрутую, или в виде омлета - лучше всего с сыром и зеленью.

Овощи

Рекомендуется: цветная капуста, брокколи, картофель, спаржа, белокочанная капуста, горох, салат, морковь, помидоры, огурцы, свежая зелень - петрушка, зеленый лук, укроп. Не забывайте: витамины разрушаются при тепловой обработке, поэтому ежедневно необходимо включать в рацион свежие овощи.

Не рекомендуется: консервированные овощи.

Рискованно: немытые овощи (токсоплазмоз и др.).

Фрукты

Рекомендуется: любые фрукты. Лучше заменять фруктами сладости. Сок - только 100-процентный.

Не рекомендуется: консервированные фрукты (много сахара), нектары и фруктовые напитки (много воды и сахара).

Осторожно с виноградом и бананами - очень калорийные.

Рискованно: немытые фрукты, в том числе прямо с дерева или куста (опасность инфекций или отравления химикатами).

Напитки

Рекомендуется: 1,5 - 2 литра жидкости в день. Минеральная вода, чай из трав (без сахара). Слабый кофе с молоком.

Не рекомендуется: сладкие газированные напитки - лимонады, кока- и пепси-кола, крепкий чай и кофе.

Рискованно: алкогольные напитки.

Гарниры

Лучше всего картофель и гречка. Картофель варить в мундире - так сохраняется больше витаминов.

Не рекомендуется: картофель во фритюре, ежедневные макароны и вермишель.

Сладости

Рекомендуется: чем меньше, тем лучше. Если уж до обморока хочется шоколадку - лучше молочную с орехами. Потребность в сладком удовлетворите с помощью сухофруктов, овсяного печенья.

Не рекомендуется: леденцы, шоколад и конфеты с начинкой, готовые десерты: желе, пудинги и т. д.

Специалисты считают, что даже если в молодости человек игнорировал самую примитивную физзарядку, то после выхода на пенсию ее обязательно нужно начинать делать. Только благодаря этому можно предупредить беспомощность в старческом возрасте. Иначе вслед за ней потянутся другие более серьезные проблемы.

СИДЯ! ЛЕЖА! СТОЯ!

Немецкие специалисты обследовали около 2 тысяч мужчин и женщин в возрасте 40 - 80 лет, которые с молодых лет занимались гимнастикой. По уровню физических возможностей они оказались значительно моложе своих сверстников, которые зарядку игнорировали. А некоторые «старики» имели фантастические результаты: по состоянию организма они были на 30 - 40 лет моложе своих сверстников. Кроме того, медики, проводя исследования, измеряли мышечную силу пожилых мужчин и женщин: оказалось, что физический труд и систематические спортивные упражнения предохраняют мышцы от старения.

В принципе, каждый грамотный человек может самостоятельно подобрать себе комплекс упражнений. Самое главное, чтобы движения были на все органы, начиная от головы и кончая пальцами на ногах. Однако лучше воспользоваться гимнастикой, специально разработанной врачами для людей пожилого возраста.

1. Движения свободным шагом по кругу с выбрасыванием рук вперед, сначала выполняется медленно, а затем ускоренным шагом.

2. Исходное положение стоя, ноги вместе. Руки подняты вертикально вверх. Подняться на носках, опуститься на подошвы, ладони положить на плечи, локти прижать к туловищу

3. Пальцы на плечах, локти подняты горизонтально вверх. Стоя на носках, руки поднять вверх, слегка отклоняя туловище назад.

4. Ноги на ширине плеч. Туловище наклоняют вперед, касаясь пальцами рук пола и не сгибая коленей. Если при том появляется головокружение, то упражнение следует прекратить.

5. Опираясь на спинку стула, поочередно сгибают обе ноги.

6. Держась обеими руками за спинку стула, делают приседания.

7. Лежа на левом боку, правую ногу поднимают кверху и выполняют круговые движения стопой. Потом поворачиваются на правый бок и выполняют упражнения левой ногой.

8. Лежа на животе и повернув голову набок, интенсивно сгибают поочередно ноги в коленях, стараясь стопой коснуться плеч.

9. Как можно крепче прижать пальцы стопы к подошве, а затем резко их выпрямить.

10. Сгибать выпрямленную ладонь вперед и назад.

Выполняя эту гимнастику, нужно помнить, что слишком быстрый или медленный темп пользы не принесет. В принципе, каждый человек сможет по состоянию своего организма понять, в каком темпе следует делать гимнастику, чтобы это было «золотой серединой».

КАК УЗНАТЬ: НЕ РАЗБАВЛЕНО ЛИ МОЛОКО

Покупая различное молоко на рынке, можно легко попасть впросак. Некоторые молочники, случается, прибегают к весьма хитрым приемам, чтобы фальсифицировать молоко. Как же распознать подделку?

В молоко часто вливается обрат или вода. Разбавленное молоко не оставляет следов на стакане. Простой способ распознать такое молоко с водой опубликовала «Земледельческая газета» в 1854 году. Нужно взять каплю молока на палец и повернуть его вверх. Капля нормального молока сохранит свою форму, а разбавленного растечется по пальцу. Можно также воспользоваться гвоздем или металлическим прутом. Разведенное молоко с этих предметов сбегает без остатка, после же хорошего остается более или менее заметный след.

При разбавлении молока водой резко уменьшается его электропроводность, если же в молоке есть сода, то электропроводность увеличивается.

Чтоб придать молоку привлекательный внешний вид, загустить его или увеличить количество, в него подмешивают крахмал, муку, желтки, мозги, мел, гипс, тальк, масла. Чтобы обнаружить примесь этих веществ в сливках, наливают одну часть сливок и пять частей отварной и процеженной через чистое полотно воды. Если через десять минут сливки останутся однородны, то они нормальны, если же разделятся на слои, то поддельны.

Для выявления примеси крахмала или муки в продукт добавляют спиртовой раствор йода. Молоко с примесями сразу же приобретает синий цвет.

Хорошее молоко, если его капнуть на синюю лакмусовую бумажку, дает красное пятно, на красную - синее пятно. Если же хоть одна бумажка останется без изменений, то в молоко добавлены мел, сода, известь, гипс, борная кислота.

МАСКИ

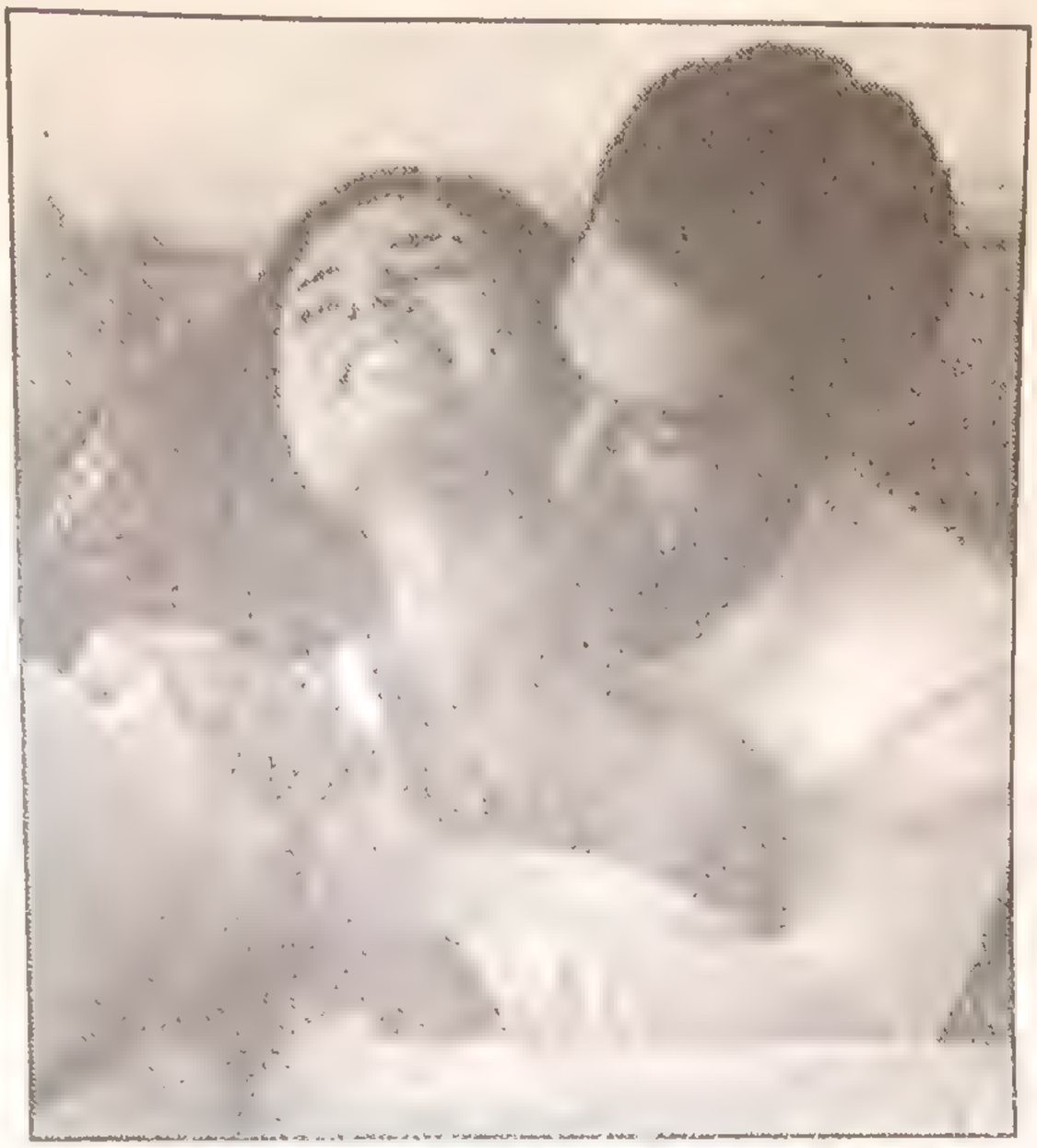
Стягивает поры

Сок черной смородины или кашицу из ягод смешивают с картофельной мукой до консистенции кашицы и наносят на кожу на 15 - 20 минут.

Прекрасно стягивает поры, отбеливает кожу. Особенно показана при жирной коже.

Для блеска волос

4 стол. ложки рома или коньяка и 1 яйцо взбить до получения однородной массы. Массу тщательно втереть в волосы и обернуть голову теплым полотенцем на 20 - 25 мин., после этого волосы промыть теплой водой.



НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ДРУГ ДРУГА?

Оба супруга должны выбрать один из трех предложенных ответов.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?

а) да - 1 очко; б) нет, такой необходимости нет - 0 очков; в) такое выяснение отношений бесполезно - 2 очка.

2. Когда вы хотите задать какой-то вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков (деликатный вопрос)?

а) да - 0 очков; б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка - 1 очко; в) об этом не может идти речь - 2 очка.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

а) да - 1 очко; б) не имею представления - 2 очка; в) я в курсе всех его (ее) проблем - 0 очков.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

а) да - 0 очков; б) не всегда, нужно выждать подходящий момент - 1 очко; в) в большинстве случаев нет, потому что он (она) не имеет времени - 2 очка.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова - 1 очко; б) нет, мы говорим прямо то, что думаем, - 2 очка; в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь к чужому - 0 очков.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера?

а) да, так часто бывает - 2 очка; б) он (она) просто вникает в мои проблемы - 1 очко; в) он (она) всегда проявляет участие - 0 очков.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

а) случается и так - 2 очка; б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой - 2 очка; в) мы решаем и обдумываем все вместе - 0 очков.

8. Не задумываетесь ли вы над тем, что предпочитаете чаще делиться с друзьями (подругами), чем со своим спутником?

а) иногда это случается - 1 очко; б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом (супругой) - 0 очков; в) со своими друзьями мы лучше понимаем друг друга - 2 очка.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает и так - 2 очка; б) нет, я слушаю внимательно - 0 очков; в) если я чувствую, что рассеян(а), то стремлюсь сосредоточить свое внимание - 1 очко.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами?

а) непременно - 2 очка; б) обычно даю возможность партнеру высказать все, что его волнует, - 2 очка; в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами - 1 очко.

А теперь оба супруга должны сложить и подсчитать те очки, которые у них набраны. Итак...

От 0 до 10 очков. В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит, и партнер его (ее) внимательно выслушивает. У вас нет потребности делиться с кем-то: друзьями, родственниками, потому что дома вас понимают лучше.

От 11 до 20 очков. Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делятся друг с другом своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы говорить. Но вот этого не происходит. Существуют вопросы, о которых вы не говорите, и вы оба не решаетесь обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека ищет...

ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
редакционный коллектив
ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство "ДДЛ"
Тел. редакции: 923-10-11.
Тираж 155000 Заказ № 2818.
Типография полиграфического производственного объединения «Известия».
Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации.

Муж - король, жена - парламент

Кто глава семьи? Как наладить пошатнувшиеся отношения? О чем разговаривать с мужем? Эти вопросы часто задают люди психологам. Вот что рассказала по этому поводу Марина Эстер, главный эксперт центра психологических исследований «Гименей плюс»:

Мужчина - психосоциальная система, замкнутая сама на себя. И если женщина проявляет к нему интерес, любит его, его друзей, его работу, его собаку и его рубашки - от такой муж никогда гулять не будет. Разумеется, это не значит, что надо полностью раствориться в нем. Просто мужчина будет рядом с женщиной до тех пор, пока он ей интересен. Есть такая американская поговорка: у мужчины всегда должен быть полный желудок и пустые... - ну, в общем, он должен быть сексуально удовлетворен.

Мужчины, сильная половина, биологически, генетически - лидеры. Поэтому сегодня, когда много женщин работают в бизнесе, приносят домой солидную зарплату, одна из основных ошибок жены - перенос модели поведения с работы на семью. Женщинам один совет: руководите где угодно, но в семье оставьте мужу хотя бы иллюзию лидерства.

Я считаю, оптимальный строй для семьи - конституционная монархия. Муж - король, а жена - парламент. Король принимает решения, но парламент может наложить вето. Демократия, особенно такая, как у нас, в семье противопоказана.

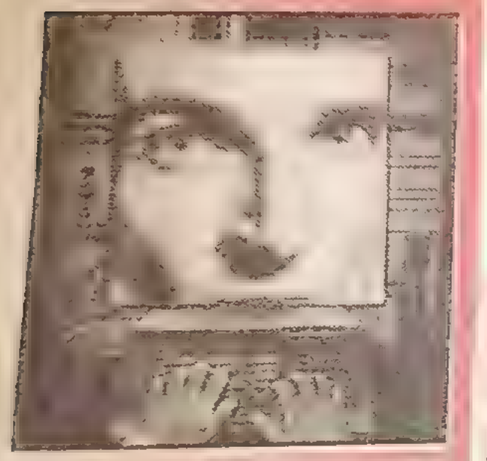
3.50

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

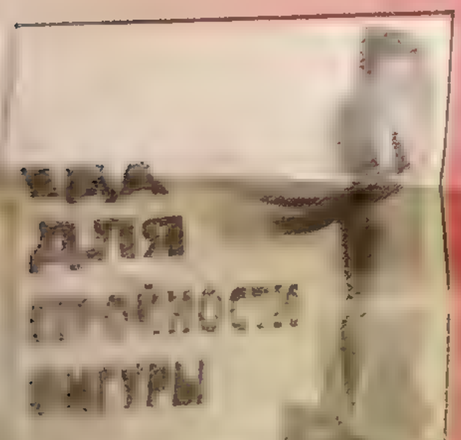
Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

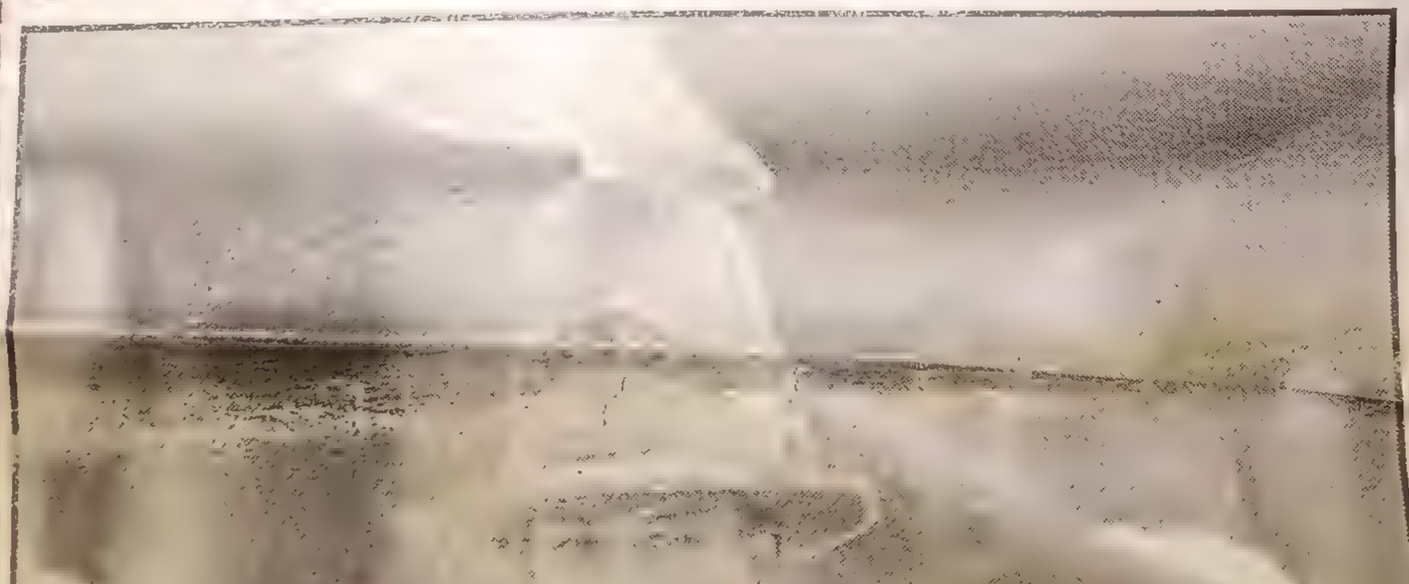
(64) 1998 год **10**

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ СИДЯ



Стр. 5



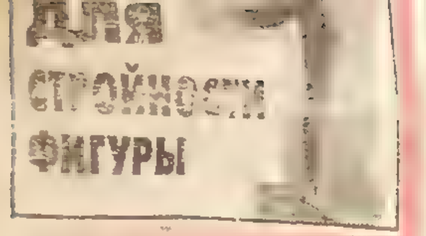


БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ПОЧЕМУ ГОМЕР



ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ

Стр. 6

В ЛЕС – ЗА КОСМЕТИКОЙ

Стр. 7

Конкурс ДД

ЧТОБЫ ГРИПП НЕ ЗАСТАЛ ВРАСПЛОХ

Стр. 4

ПО ВАМ

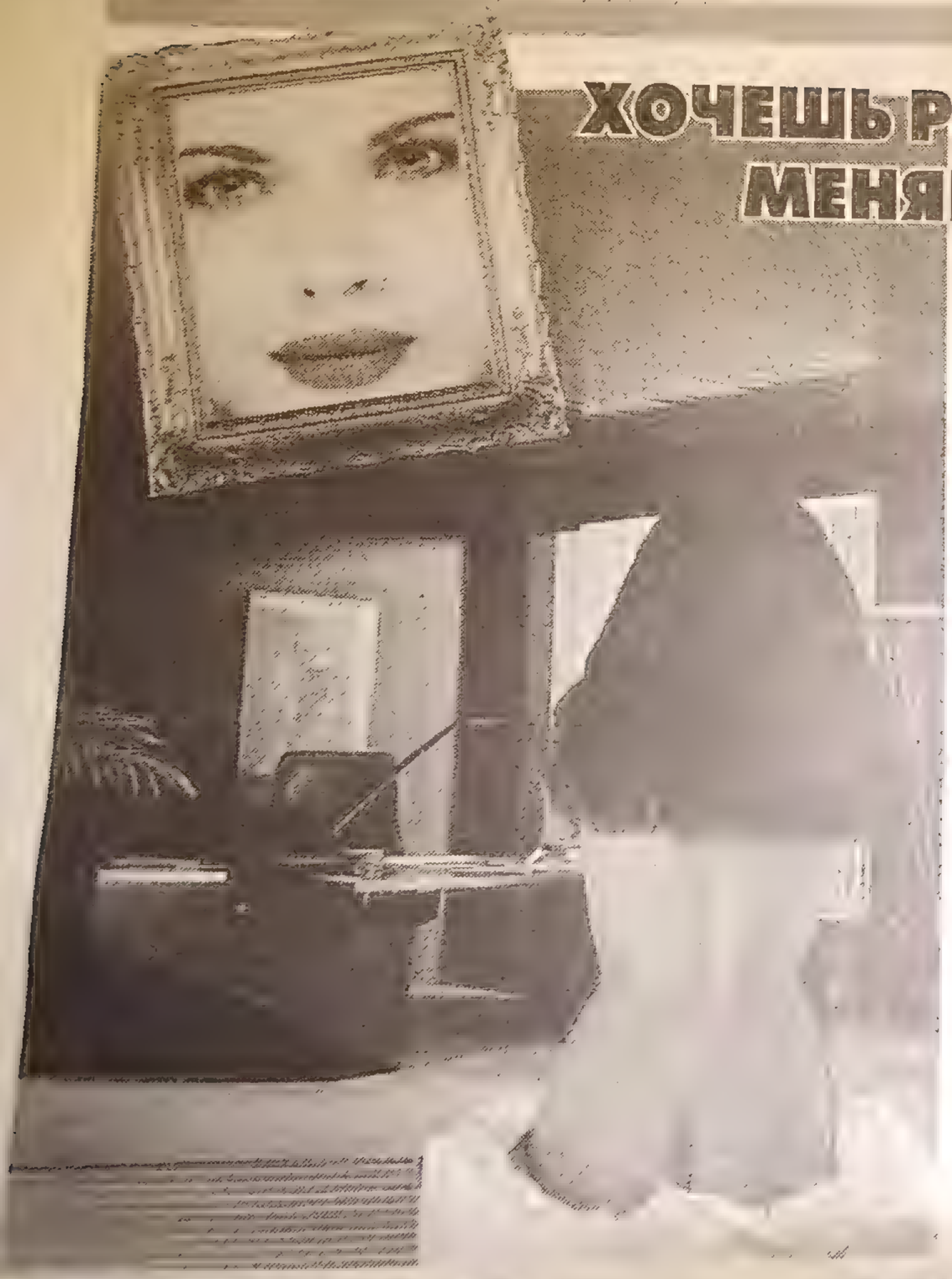
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ПОЧЕМУ ГОМЕР ЛЮБИЛ БРЫНЗУ?

ЛЕЧИТ ВИШНЯ

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

СИДЯ! ЛЕЖА! СТОЯ!



ХОЧЕШЬ РАБОТУ - МЕНЯЙ ЛИЦО

Своеобразным пропуском в светлое будущее для молодых перуанок из бедных семей стали пластические операции. После долгих и безуспешных поисков работы они решаются изменить внешность, вверяя юные лица сомнительным эскулапам.

По сообщениям из Лимы, там практикуют 80 дипломированных специалистов в области пластической хирургии, однако еще как минимум 300 операций делают, не имея никаких дипломов. При этом действуют они совершенно открыто, а объявления о пластических операциях всего за 50 долларов. Ежедневно в больницы Лимы поступают пациентки этих «хирургов» с многочисленными осложнениями. Некоторых девушек настоящим врачам спасти не удается. Однако приток пациенток к лекарям не убывает.

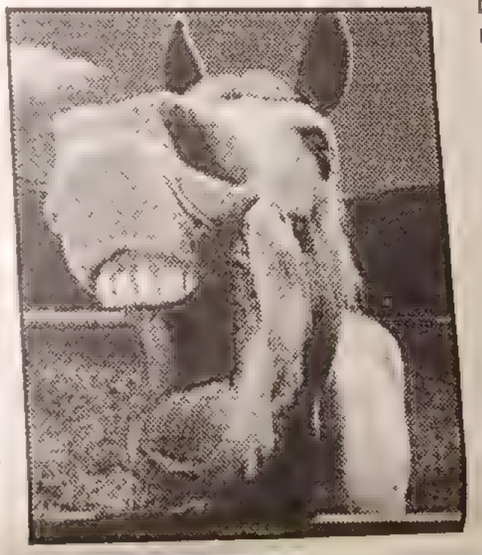
ВАНТУС ПРОТИВ СЕРДЕЧНОГО СБОЯ

Жизнь любимому мужу спасла, восстановив его сердечную деятельность, 54-летняя домохозяйка из Нью-Джерси в США, еще до приезда «Скорой помощи», искусственным дыханием и непрямым массажем сердца с помощью вантуса. Приехавшие медики были потрясены не целевым, но столь эффективным использованием сантехнического инструмента. Небольшое медицинское предприятие штата Нью-Джерси, тщательно изучив «опыт» домохозяйки, проведя дополнительные исследования и экспертизы, наладило выпуск нового ручного прибора для непрямого массажа сердца в бытовых условиях, сообщила газета «Санди таймс». Правда, необходимо отметить, что форма и материал изготовления претерпели некоторые изменения. Но главное в том, что необходимо в подобных случаях проявить выдержку и находчивость. И помнить полезный опыт других людей.

УЛЫБАЙТЕСЬ ПОЧАЩЕ

Профессор медицины из Кейптауна Исайя Пиловски уверен, что мышцы лица во время улыбки создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. И не только вам, но и окружающим.

Поэтому, несмотря ни на что, улыбайтесь, советуетв вам газета "Медицина для вас".



СЕКСУАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В панику впадают большинство людей, когда замечают: время ушло, и жизнь уже перевалила за половину. Однако, по мнению американских врачей и психиатров, для огорчения не только нет оснований, но, более того, во многих отношениях старению даже следует радоваться.

Один из специалистов в этой области, Элен Франкс, автор популярной книги «Старей медленнее» утешает: в пожилом возрасте мы меньше реагируем на стресс, потому что в центре, регулирующем страх, замедляется процесс размножения клеток. Другая причина для [illegible]

МЕХАНИЧЕСКАЯ БАБУШКА

Механической бабушкой называют 76-лет-

ВОЛШЕБНЫЕ ЗВУКИ

Неожиданные стороны воздействия музы-

будет просто ее слушать, то результат

клеток реагируют на конкретные частоты

МЕХАНИЧЕСКАЯ БАБУШКА

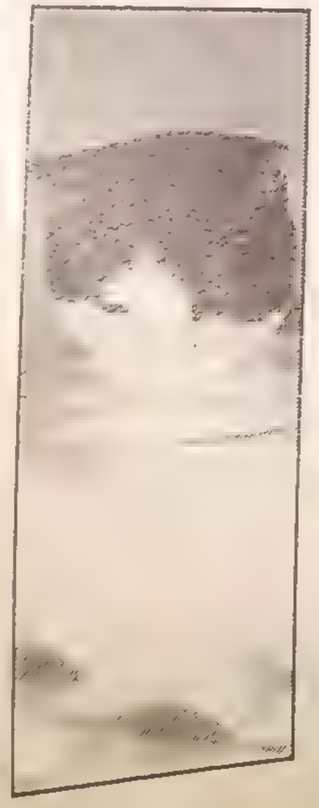
Механической бабушкой называют 76-летнюю Норму Уиквайр. Начиная с 1976 года доктора заменили ей 10 суставов - оба тазобедренных, оба коленных, оба плечевых, один голеностопный и один локтевой. Немудрено, что Уиквайр включена в последнее издание Книги рекордов Гиннесса в раздел «Медицинские рекорды».

«Это чертовски трудный способ стать знаменитой», - ворчит Норма. С 1968 года она страдает ревматоидным артритом. Позднее у нее развился остеопороз.

ЧЕМПИОН ГОЛОДАЮЩИХ

Только полная безнадежность могла толкнуть Маргарет Уилсон сесть на радикальную диету. Три года назад она весила 165 килограммов и попала в весьма неприятное положение. Американка к тому времени так растолстела, что застряла в дверях общественного туалета. Трагикомическое событие настолько потрясло любительницу вкусно поесть, что она приступила к планомерной диете и, значительно похудев, стала весить 76 килограммов, что позволило ей занять пьедестал почета на ежегодном чемпионате голодающих.

ЗОЛОТАЯ РЫБКА



Снижает вероятность смерти от внезапной остановки сердца регулярное употребление рыбы. Это установили американские ученые, отмечающие, что резко застопориться «мотор» может не из-за инфаркта миокарда, который развивается вследствие закупорки коронарных артерий, осуществляющих кровоснабжение. Причина внезапной остановки сердца чаще всего - нарушение так называемой электрической проводимости волокон сердечной мышцы. Вот этого-то и позволяет избежать включение в рацион рыбных блюд хотя бы парочку раз в неделю и нужно съедать в неделю

ВОЛШЕБНЫЕ ЗВУКИ

Неожиданные стороны воздействия музыки на человека выяснились в ходе исследований, проводимых в США и других странах. Буквально с самого рождения человек способен чувствовать и понимать музыку. Но еще удивительнее то, что уже на самом раннем этапе развития человека музыка способна затрагивать какие-то пока таинственные его внутренние «струны» и способствовать развитию интеллекта, вызывая даже изменения отдельных структур головного мозга.

Иными словами, если родители хотят, чтобы ребенок отличался высокими интеллектуальными и творческими способностями, то его первое знакомство с музыкой должно состояться как можно раньше. И даже если он будет просто ее слушать, то результат окажется весьма ощутимым. Но надо учесть, что, по мнению специалистов, самыми эффективными являются первые семь лет жизни.

Согласно гипотезе ученых, воздействие звуков музыки, возможно, позволяет сохранить миллионы клеток мозга новорожденного, которые, если бы их не использовали, могли бы оказаться потерянными. По словам нейрохирургов и психологов, музыка оказывает буквально магическое воздействие на развитие мозга человека.

Согласно газете «Бостон глоб», самое удивительное заключается в том, что конкретные типы нервных клеток реагируют на конкретные частоты звуковых колебаний, соответствующие определенным музыкальным нотам. Одним словом, если вы хотите повысить интеллект ребенка - давайте ему уроки музыки. И обучение музыке, и привычка слушать ее способствуют улучшению строения и работы мозга человека, считают ученые.

мы меньше [illegible] тому что в центре, регулирующем страх, замедляется процесс размножения клеток. Другая причина для оптимизма - наибольшую радость плотская любовь дает не в молодости: женщины в возрасте 40-50 лет находятся в наилучшей форме, мужчины же со временем становятся все более нежными любовниками. Согласно статистике, наименьшее число автомобильных аварий происходит в возрастной группе от 50 до 60 лет. Не говоря уже о том, что в этом возрасте человеку не приходится принимать судьбоносных решений, и его уже не гложут мучительные вопросы бытия.

СЫРОСТЬ РАЗВЕЛИ

Необычный вердикт вынес Верховный суд Финляндии. Он постановил, что болезни, вызванные распространением сырости и плесени внутри рабочих помещений, должны компенсироваться за счет работодателя. Ибо в данном случае недуг расценивается как профессиональное заболевание.

СОЛЬ ВМЕСТО ПАНАДОЛА

Соленый огурец с похмелья - лучшее лекарство. Но оказывается, что этот деликатес может оказать неоценимую помощь при высокой температуре, когда пропадает аппетит, появляются усталость, жар, головокружение. При высокой температуре организм теряет больше жидкости, чем когда-либо, и как следствие - обезвоживание. Дело здесь в потере хлорида натрия, или столовой соли. И это опасно для жизни: кровообращение замедляется, могут образоваться тромбы, упасть давление, а пульс станет редким и прерывистым. Симптомы подобного состояния - тошнота, расстройство желудка, утомление, слабость, рвота. Рецепт простой: съешьте соленый огурец, выпейте рассол или соленую воду. В тяжелых случаях, чтобы защитить организм от потери жидкости, комбинируйте соль и воду. Не менее 1/3 чайной ложки соли на четверть стакана воды будет вполне достаточно, чтобы уберечь себя от опасности.

ЗАБЫЛ - НАПОМНЯТ, НЕ ЗНАЕШЬ - ПОДСКАЖУТ

У человека заканчивается лекарство, но его засасывает текучка, и он забывает зайти в аптеку, чтобы пополнить запасы медикаментов. Или не знает, что фармацевты придумали от его недуга новое, более эффективное средство. Дабы забывчивый помнил, а непосвященный знал, две аптекарские сети в Вашингтоне договорились с компьютерной фирмой, чтобы та рассылала больным напоминания и информацию об актуальных новинках в фармакологии. Расходы по оповещению клиентов оплачивают сами инициаторы нововведения.

Есть у него, однако, противники. Правозащитники расценивают подобную практику как вторжение в личную сферу граждан, а многие врачи считают ее профессионально неэтичной.

По материалам «Экстра-пресс»

ТОСКА ПО СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

Потребление сладостей в России составляет 11-12 килограммов в год на человека - в два-три раза меньше, чем в цивилизованных веропейских странах. Кондитерский бизнес считается одним из самых прибыльных в мире, поэтому значительная часть нашего рынка в короткий срок оказалась "схваченной" зарубежными поставщиками. Сегодня они контролируют 30 процентов всех "сладких" продаж, причем доминируют в шоколадном секторе (70 процентов). Кроме того, иностранные производители активно скупают кондитерские фабрики в российской провинции и быстро строят новые. В этих условиях конкурировать с ними могут только крупные отечественные предприятия с известными марками.

В торговых войнах всегда проигрывает потребитель, поскольку на его голову сваливается невиданное количество ярко упакованной демпинговой продукции, контрабанды и низкосортного товара. Здесь покупатель должен быть особенно осторожным, поскольку речь идет о лакомствах, а значит, о здоровье людей. Завоевание российского рынка непопулярными на Западе продуктами питания, в том числе детского, заставляет нас вспомнить, что ущерб, нанесенный здоровью ребенка в раннем возрасте, обычно непоправим. Последующее хорошее питание уже не может исправить отставание в умственном и физическом развитии. Специалисты продолжают настаивать: половина всех вредных веществ попадает в детский организм с пищей.

По данным Мосгоркомстата, через Московскую таможню в 1997 году прошло 376,3 тысячи тонн кондитерской продукции. Импорт шоколадных изделий сократился почти в два раза (с 84,3 до 44,2 тысячи тонн) - сказалась деятельность "Красного Октября", "Бабаевки" и других сильно поднявшихся отечественных фабрик, а также покупательская позиция граждан, путем проб и ошибок осознавших, что натуральный русский шоколад остается лучшим в мире. В 1,2 раза увеличился импорт других сахаристых изделий (с 85,8 до 108,1 тысячи тонн), и в полтора раза выросла закупка мучных кондитерских изделий - главным образом сахарного печенья типа "сэндвич", кексов, рулетов, вафельных изделий. Вообще наше население предпочитает мучные кондитерские изделия сахаристым, поскольку шоколад и конфеты значительно дороже.Чаще берут импортные упаковки. Наши кексы и рулеты [illegible] их натуральности можно хранить всего 10-12 дней, зарубежные - 6-12 месяцев. При этом остается открытым вопрос: за счет каких добавок достигается увеличение срока хранения и как они влияют на здоровье?

Состояние здоровья народа просто требует, чтобы абсолютное большинство кондитерских

БЕЛЫЕ «КОЛЕСА» ЧЕРНОГО РЫНКА

– Импортные лекарства, известные фирмы, - как бы невзначай обращается к покупателям средних лет женщина с довольно увесистой тележкой. - Что желаете?

Желая избавиться от головной боли, получаешь на руки длинный список импортных лекарств различной силы действия. Все лекарства - импортные и дорогие - не меньше 8 - 10 тысяч рублей за упаковку. Дешевых обезболивающих типа анальгина, цитрамона у торгующих старушек не оказалось.

- Они не пользуются спросом, - объясняет женщина с тележкой. - Мы работаем в основном по телевизионной рекламе. У нас импорт покупать выгодней, чем в аптеке - во-первых, дешевле, во-вторых, никаких рецептов мы не требуем.

Список лекарственных препаратов, продающихся с рук вблизи московской аптеки номер 1, не менее внушителен: клофелин, теофедрин, галоперидол, элениум - вот почему сюда в основном стекается за покупками специфическая «колесная» публика.

Буквально на днях на этом колесном рынке лекарств началась паника. В продажу «с рук» поступил легкий голландский наркотик «Экстези». В Голландии его применяют для отучения местных хронических наркоманов от пагубной привычки. У нас же все наоборот.

Бизнес на рынке фармакологии стал одним из самых прибыльных в России. Однако это на первый взгляд вполне гуманное дело, попадая в руки непрофессионалов, становится поистине губительным.

Немного истории

В далекие «доперестроечные годы» большинство импортных лекарств широкого спектра применения доставались по блату, так как в свободную продажу почти не поступали. Но даже для «блата» необходим был рецепт врача.

С 1992 [illegible] зультат такой законодательной неповоротливости уже привел к бесконтрольному распространению некоторых сильнодействующих препаратов. Так, солпадеин, широко рекламируемый у нас, состоит из ацетаминофена (панадола) и кодеина. По действующим нормативно-техническим документам Минздравмедпрома РФ, регламентирующего выпуск сильнодействующих лекарственных средств, сам по себе кодеин можно приобрести в аптеке только по рецепту врача.

Немного статистики

Мы проанализировали свыше 150 частных объявлений по продажам лекарственных средств. Только в 10 процентах объявлений предлагались лекарства безрецептурного отпуска, а в 90 процентах - лекарства, относящиеся к группе выдаваемых строго по рецепту врача.

«Не надо рецепта, чтобы купить...»

Бесполезно спрашивать продавщицу-лоточницу о продаваемых ею лекарствах - чаще всего это люди случайные, не имеющие медицинского образования, а привлекаются они через обычные объявления о работе. Пенсионерки-«пошлучницы» чаще всего никогда в лицо не знают настоящего посредника, но имеют дело с его представителем, который предлагает им немного подзаработать торговлей штучным товаром «с аптечного склада». На деле им предлагают для продажи лишь психотропные средства - галоперидол, клофелин, ретаболил, метандростенолон.

по причине их натуральности можно хранить всего 7-12 дней, зарубежные - 6-12 месяцев. При этом остается открытым вопрос: за счет каких добавок достигается увеличение срока хранения и как они влияют на здоровье?

Состояние здоровья народа просто требует, чтобы абсолютное большинство кондитерских изделий обладало профилактическими свойствами и строго сбалансированным набором сырьевых компонентов. Доктора призывают немедленно наладить выпуск сладкой продукции лечебно-профилактического назначения. По данным Института питания РАМН, большинство российских детей страдают от дефицита витаминов С, А, В, полноценных белков, пищевых волокон, каротина. В то же время государство практически сняло с себя ответственность за присутствие на рынке детского и лечебного питания. Без всякой дотации продолжает выпуск лечебного шоколада, мармелада и конфет разве что один "Красный Октябрь". Но для этого нужно быть "Красным Октябрем" с его стремлением сохранить добрую славу. Других примеров нет.

Российский кондитерский рынок, по мнению авторитетных экспертов, уже сегодня составляет 10 процентов от мирового рынка и по величине не уступает только американскому. Социологические опросы свидетельствуют, что 42 процента россиян предпочитают отечественный шоколад и шоколадные изделия. Корпорация Nestle купила самарскую фабрику "Россия", но предпочла сохранить ее ассортимент, решив больше не рисковать с батончиками. Наш вкус, наши требования к качеству продукции заставляют иностранных участников менять правила игры. Остается надеяться, что мы знаем, чего хотим.

Василий Воронцов.

ТОСКА ПО СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

Война на рынке кондитерских изделий. Побежденным может оказаться российский покупатель

хронических наркоманов от пагубной привычки. У нас же все наоборот.

Немного истории

В далекие «доперестроечные годы» большинство импортных лекарств широкого спектра применения доставались по блату, так как в свободную продажу почти не поступали. Но даже для «блата» необходим был рецепт врача.

С 1992 года дефицит лекарственных средств довольно просто восполняется децентрализованными поставками. Так, в Москве в большинстве аптек и в некоторых крупных больницах снабжение почти полностью отдано на откуп посредникам -дистрибьюторам крупных западных фармацевтических фирм. Пользуясь слабой законодательной базой, эти посредники «раскручивают» товар всеми доступными способами.

Между тем в международной практике существует законодательное ограничение на рекламу прописываемых врачом лекарств по общегородскому и национальному радио и телевидению. Для России этот закон не писан, здесь реклама медицинских препаратов поставлена на широкую ногу. Ре-

сионерки-«поштучницы» всего никогда в лицо не знают настоящего посредника, но имеют дело с его представителем, который предлагает им немного подзаработать торговлей штучным товаром «с аптечного склада». На деле им предлагают для продажи лишь психотропные средства - галоперидол, клофелин, ретаболил, метандростенолон.

Но эта специфическая сфера услуг прогрессирует. Наряду с обычными старушками-распространительницами уже проявляются «специалисты» по приготовлению коктейлей и всяческих водочных настоек на основе перечисленных же препаратов. Одним из первых стал коктейль - «Столичная с Галкой» (то есть с галоперидолом).

И вот результат

По данным Центра токсикологии Минздравмедпрома России, в последние годы число острых отравлений лекарственными препаратами, отпускаемыми без рецепта врача, возросло в полтора раза.

Подготовила Ирина КИРИНА. «Здоровье».

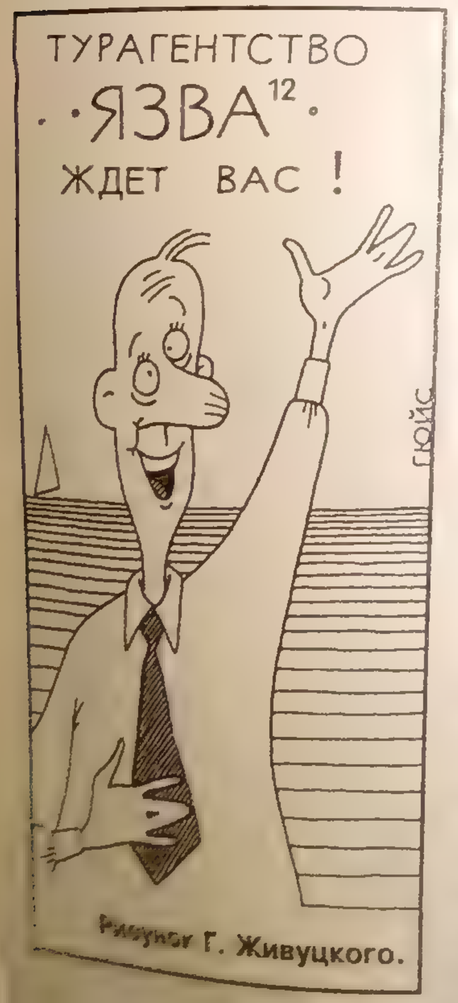


Рисунок Г. Живуцкого.

... А ШИШКИ ЛУЧШЕ!

"Абсолютно не понимаю причин небывалого ажиотажа, возникшего в США с появлением в продаже таблеток "Виагра", которые, по слухам из-за океана, поднимают уровень мужской потенции на "космическую высоту". Этот сексуальный переполох по своей сенсационности напоминает мне анекдот о двух импотентах, подравшихся из-за презерватива", - сказал известный в Индии врач-диетолог и знаток старинной индийской кухни доктор Джиггас Калра.

"Если у какого-то мужчины возникли проблемы с насыщением кровью вполне определенного органа, не надо прибегать к химическим лекарственным препаратам. Достаточно бросать в пищу, сдобренную кари и другими специями, щепотку шиладжита или добавлять машк-дана в любимый соус или приправу. Вскоре крепкий кровостой в лингаме восстановится", - говорит Джиггас Калра.

Для российского читателя придется пояснить, что шиладжит - индийская разновидность мумие. Дерево машк встречается только в горных районах Северной Индии, его небольшие, величиной с российский лесной орех твердые плоды содержат зерна дана, которые оказывают стимулирующее воздействие на мужскую потенцию. "Лингам" можно читать как пенис, фаллос.

"По своей многолетней врачебной практике знаю, что химические препараты при длительном их употреблении часто дают побочные или обратные эффекты, вызванные истощением тех ресурсов организма, на активизацию которых нацелено лекарство, - продолжал диетолог. - Ну представьте: вчера кто-то наглотался "Виагры" и чувствовал себя половым гигантом, а сегодня он скорбно взирает на предмет своей недавней сексуальной доблести.

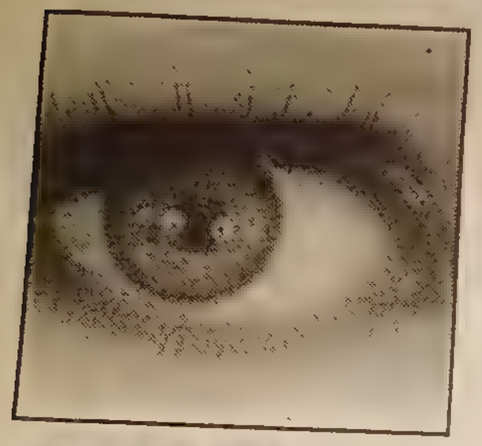
У древних и средневековых индийских правителей считалось хорошим тоном иметь 365 жен и наложниц - по одной на каждый новый день. И что же? Они блистательно управлялись не только в утеху себе, но и к радости истосковавшихся по любви обитательниц гаремов. А почему? Да потому, что держали опытнейших поваров, которые знали, когда и какое кушанье, предварительно сдобренное нужными приправами, следует подать господину".

По убеждению доктора, растительные средства, в том числе плоды, семена, травы и специи, значительно повышающие мужскую потенцию, мобилизуют естественные невостребованные ресурсы организма. На этом и основана "аюрведа" - медицинская наука Древней Индии.

Доктор Калра на минуту озадачивается, когда слышит, что российским мужчинам недоступны шиладжиты и прочие машк-даны. Но затем предлагает простой рецепт: "Надо взять обыкновенный мясной фарш, посолить его, поперчить, перед готовкой добавить специи по вкусу, а главное - хорошую щепоть семечек из сосновой шишки. Вкушающим регурярно такое блюдо никогда не потребуются таблетки пресловутой "Виагры".

Так что, господа, с песней - в лес за шишками!

ИТАР - ТАСС.



ЛЕНИВОМУ ГЛАЗУ НАЙДЕНА РАБОТА

Компьютерный век увеличил число глазных болезней, но чаще всего их у нас лечат традиционно. А вот необычный метод, для применения которого практически нет противопоказаний.

Принцип бурного протеста лег в основу разработки специалистов Петербургского центра исследований «Ин Витра», которые ломали голову над тем, как лечить такую сложнейшую болезнь, как амблиопия, или, проще говоря, ленивый глаз. При этом заболевании один глаз может видеть абсолютно нормально, а острота другого по неизвестной причине нарушена, хотя он и здоров. Что тут только врачи ни применяют: закрывают здоровый глаз повязками, замутняют его мазями, ставят перед ним линзы - и все это для стимуляции ленивого. Он должен напрягаться и понемногу привыкать работать. Такое лечение занимает очень много времени, а эффект далеко не всегда гарантирован.

Петербуржцы же решили доставлять больному глазу удовольствие, а потом этого удовольствие его лишать, заставляя про-

ХОЛЕСТЕРИН - КИЛЛЕР СОСУДОВ

У каждого из нас есть свобода выбора: вечерами напролет проводить время, сидя перед телевизором, или активно заниматься физкультурой и спортом, курить или не курить, пить - не пить, смириться с перееданием и ожирением или взять себя в руки, дать волю раздражению или выработать спокойное, конструктивное отношение к жизни. Выбор - за нами.

К сожалению, человек начинает думать о своем здоровье, когда заболевает. Но инсульт или инфаркт внезапно не возникают. Они подкрадываются исподволь, когда мы еще полны сил, но уже не щадим себя - и тогда незаметно, годами, подбирается к нам несчастье.

Но в наших силах его избежать. Заметим, что для сердечников риск внезапного сердечного приступа во многом зависит от питания. У того, кто ест мясо, он составляет 50 процентов, у того, кто не ест его, - 15 процентов, у того, кто не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц - 4 процента.

Известный врач, специалист в области естественных методов оздоровления - Галина Шаталова - связывает нарушение мозгового кровообращения и сосудов сердца с привычным для большинства людей смешанным питанием, с потреблением животных и растительных продуктов. Она ссылается на работу известного патофизиолога В. Пашутина, который еще в 1900 году указывал на опасность смешанного питания, включающего в себя как животные белки, так и содержащиеся в плодах или клубнях растений крахмалы. Ученый отмечал, что такое питание ведет к возникновению в желудке брожения с выделением бутиловой кислоты, угнетающей деятельность головного мозга. В небольших дозах она вызывает у человека сонливость, в значительных и постоянных - серьезные заболевания.

Много говорится о крайне вредном влиянии животных жиров, да и вообще любой жирной пищи, содержащей высокий уровень холестерина, на сосуды головного мозга и сердца. Что же надо сделать, чтобы перейти на целебное питание. По системе Шаталовой, правильное питание сводится к двухразовому, а для подготовленного человека - одноразовому питанию. Это соответствует физиологической потребности человека. Объем съеденной за один раз пищи не должен превышать естественного объема нерастянутого желудка, то есть около 350 - 450 куб см.

Пить следует до приема пищи, не запивать еду и не употреблять жидкость в течение 2 часов после еды, чтобы сохранить ферментативную деятельность желудка и не разбавлять желудочный сок водой. И последний совет общего характера: не забывайте добавлять в свои блюда свежую или высушенную огородную зелень, лесные съедобные травы.

Г. Шаталова считает, что на целебное питание можно переходить в любое время года. Однако, если человек еще не преодолел некоторых колебаний, страшится сделать первый шаг по неизведанному пути, то лучше начинать весной, когда ярко светит солнце, когда он легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Под влиянием солнечной радиации в коже образуются витамины. Но самое главное, что делает переход на естественное питание незаметным для организма, - это появление растений, которые являются природной пищей человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время уменьшается тяга к мясу и продуктам из него. Основу питания должны составлять как дикорастущие, так и огородные растения.

По этому поводу Шаталова приводит такой аргумент. В жаркую погоду белковая пища, окисляясь, выделяет большое количество тепла, которое должно выводиться из организма. При переработке 1 г белка требуется 42 г воды. Если человек будет потреблять в сутки 100 г белка, ему потребуется *более 4 л воды. А это дополнительная нагрузка на почки и сердце. При этом* возможно отравление организма мочевой кислотой и другими ядовитыми продуктами белкового распада.

У многих читателей часто возникает вопрос, как избавиться от тучности. По мнению доктора Шаталовой, полнота - это первый признак избытка энергопотребления. Если организм систематически получает избыток энергии в виде калорийной пищи, то часть ее вызывает дегенеративное перерождение тканей, а также трансформируется в органическое вещество -жир, способный хранить в себе яды. Тучность - это признак нездоровья. Так называемые «практически здоровые» люди с избыточной массой тела часто даже не подозревают, что недуг скрытно и незаметно подтачивает их организм. Не случайно у них появляются утомляемость, вялость, раздражительность, снижается сопротивляемость к простудным заболеваниям, становится нестабильным давление, нарушается сон, появляются неполадки в сердечно-сосудистой системе. С позиции врача Шаталова расценивает тучность как хроническое заболевание, которое может длиться десятки лет, причем иной раз первые же проявления болезни оказываются симптомами серьезных заболеваний. Внезапно на человека могут обрушиться мозговой инсульт, инфаркт миокарда, диабет, а также такие хронические заболевания, как остеохондроз, атеросклероз, полиартрит, гипертония, панкреатит и другие.

Главный виновник всех этих нарушений, как уже было сказано, избыточное поступление в организм *животных белков, жиров, углеводов.*

Наталья ПОНОМАРЕВА.

ШЕЛУХУ НЕ ВЫБРАСЫВАЮ!

В молодости я часто болела ангиной. Лекарства и народные средства не помогали. Однажды нас, работников швейной фаб-

садили меня над ней, накрыли одеялом и приказали дышать ртом. Мне сразу стало легче, пробки в гландах прорвались, и весь гной вышел. С тех пор луковую шелуху не выбрасываю. Как только заболело в горле, ошпариваю ее кипятком, процеживаю и полощу горло

должен напрягаться и понемногу привыкать работать. Такое лечение занимает очень много времени, и эффект далеко не всегда гарантирован.

Петербуржцы же решили доставлять больному глазу удовольствие, а потом этого удовольствия его лишать, заставляя протестовать изо всех сил. Метод чем-то напоминает показ детектива в кинотеатре, во время которого вдруг гаснет экран и возмущенные зрители начинают топать и свистеть. Специально для ленивого глаза был изобретен прибор, вынуждающий больной глаз бороться с несправедливостью. Через 15 - 20 ежедневных получасовых сеансов дефект зрения понемногу исчезает.

Высокий клинический эффект новшества основан на способности мозга восстанавливать утраченные зрительные функции с помощью удовольствия. Удовольствием разработчики сделали просмотр увлекательных фильмов, изображение которых сохраняется на экране только в моменты нормального зрения. И пропадает, когда глаз не фокусирует картинку. А руководит показом тот самый петербургский прибор, с которым соединен зритель-пациент

Опыт применения прибора в российских клиниках показал возможность повышения остроты зрения при разных формах близорукости и дальнозоркости на 3 - 4 строки тест-таблицы, которую мы читаем при подборе очков. Как оказалось, с помощью новшества можно лечить и такие заболевания, как патология сетчатки, нарушение зрительного нерва, зрительную усталость и даже в некоторых случаях глаукому.

Сейчас метод стали успешно применять в клиниках Австралии, Мексики и США.

Очень важна его безвредность, поскольку метод не использует какие-либо формы физического воздействия на глаз. Коррекция зрения происходит по принципу обычного павловского рефлекса. От пациента не требуется каких-то волевых усилий. Вся задача - смотреть фильмы, которые вам нравятся, как говорится, в оба.

Владимир МУРАВЬЕВ. «Московские новости».

к возникновению в желудке брожения с выделением бутиловой

травы.

Г. Шаталов считает, что на

возможно отравление организма

ШЕЛУХУ НЕ ВЫБРАСЫВАЮ!

В молодости я часто болела ангиной. Лекарства и народные средства не помогали. Однажды нас, работников швейной фабрики, отправили на уборку картофеля, по дороге мы попали под дождь и промокли. На следующий день у меня уже поднялась температура - до 39°. Болела я 17 из 20 дней пребывания в колхозе.

Молодая врач вылечила меня народным средством - луком. Около двух килограммов лука заварили кипятком в большой кастрюле, посадили меня над ней, накрыли одеялом и приказали дышать ртом. Мне сразу стало легче, пробки в гландах прорвались, и весь гной вышел. С тех пор луковую шелуху не выбрасываю. Как только заколет в горле, ошпариваю ее кипятком, процеживаю и полощу горло, а иногда и глотаю настой. Проходит тут же.

Инна Ионовна Рыбьякова, г. Первоуральск.

«Физкультура и спорт».

СТАРЫЙ ДОБРЫЙ ЙОД

Давно известно, что немалая часть обаяния женщины – это ее голос. Попробуйте представить себе неотразимую красавицу с голосом старого пирата. Маловероятно?

И все же в холодное время года любая женщина подвергается атаке инфекционных микроорганизмов, которые, поселившись на слизистой оболочке горла, превращают самый певучий и мелодичный голос в набор хрипящих и сиплых звуков. При такой напасти лучше не показываться на глаза знакомым, отсидеться дома и поскорее вылечиться.

Что же предлагает для этого современная медицина? Новых средств множество, но большинство из них обладает всего лишь отвлекающим действием: блокирует боль в горле, не вылечивая его. Если вы хотите, чтобы лечение было эффективным и безопасным, вспомните о традиционных средствах – например, о растворе йода. Он широко используется в медицине, поскольку легко уничтожает микробов и благотворно влияет на организм больного – ведь это естественный микроэлемент, необходимый для жизни. Известная фармацевтическая фирма ГАЛЕНА выпускает препарат ЙОКС – содержащий йод в особой форме. Он не раздражает слизистую оболочку, а чтобы снять воспаление, в препарат добавлен аллантоин.

ЙОКС быстро расправляется с разнообразными микробами, оккупировавшими больное горло, а также очищает его от омертвевших тканей, образующихся при воспалении. Аэрозольная форма препарата позволяет проникнуть в самые дальние уголки, где притаилась болезнь.

Кроме того, йод усиливает обмен веществ, улучшает работу щитовидной железы и выделение слизи, очищающей горло от налета. Перед ним не устоит ни фарингит, ни ангина, ни воспаление миндалин, ни другие неприятности. За короткое время он восстановит ваше здоровье, и голос вернется к вам в своей первозданной прелести.

дела, как испачканный кровью человек с топором выскочил из их коттеджа. Она вбежала в дом и обнаружила тела... вернее, то, что от них осталось. Потом сидела на полу, окаменев от ужаса, не в силах двинуть ни рукой, ни ногой. Так ее и застали прибывшие полицейские. Я был первым репортером, который там оказался и тоже видел ее. "Человек в крови с топором", - вот все, что она сказала. Но мне всегда казалось, что она знает больше, чем говорит.

- Не думаю, - задумчиво ответил я. - Жизнь, которую она вела до трагедии, а потом еще и это... сделали ее странноватой и малоуправляемой. К сожалению, она довольно часто говорит неправду, но думаю, в этом случае, она не лгала.

- Возможно, это какая-то бессознательная, неосознанная ложь. Как вы сами заметили, отец не любил ее, а мачеха даже била. Не думаю, что и она испытывала к ним любовь. Подсознательно она, возможно, даже была рада их смерти.

- Минутку...

- Погодите. Я ведь ни в чем не обвиняю Сэлли. Тем более что орудовать топором мог только довольно сильный человек. Однако вы сами знаете, что многие дети, родители которых жестоко к ним относятся, порой мечтают об их смерти. Возможно, мы имеем дело как раз с таким случаем. Несмотря на весь ужас происшедшего, быть может, в душе она рада, что отца и мачехи больше нет. И подсознательно отказывается признаться самой себе, что знает, кто убил их, так как благодарна этому человеку. Не исключено даже, что она вернулась в коттедж раньше, чем признает это, и видела всю сцену убийства.

- По-моему, это совершенно невероятная теория, - сказал я.

Греб пожал плечами.

- Все убийства - события в той или иной степени невероятные. Полиции неизвестна даже причина убийства Смоллвудов. У них на этот счет имеются две версии, и какой отдать предпочтение, они не знают. Согласитесь, что я изготовлялась

пор, случайно оказавшийся под рукой.

- То, что вы говорите, кажется мне вполне логичным, но признаться, я не могу понять, к чему вы клоните.

Греб выпрямился, вынул сигару изо рта и стряхнул пепел в пепельницу.

- А вот к чему. Думаю, вы согласитесь, что до тех пор, пока убийца не окажется за решеткой, Сэлли все равно не сможет вести нормальную жизнь. Всегда найдутся люди, задающие ей вопросы, бередящие рану.

- Наверное, вы правы.

- Так давайте же попытаемся выманить убийцу, заставим его действовать!

Не могу сказать, что план Греба вызвал у меня восторг. Совсем наоборот. И я прямо заявил ему об этом. Но Греб - человек упорный и обладает даром убеждения. Наверное, поэтому из него и получился хороший полицейский репортер. Он уговорил меня дать согласие на осуществление своего плана, при условии, что и Сэлли не будет возражать. Доводы его были вполне резонны - Сэлли не сможет спокойно жить, пока убийца находится на свободе, и мой долг приемного отца - обезопасить ее будущее.

Я рассказал Сэлли об этом плане в тот же вечер за ужином. Мы все сидели за столом.

- Сэлли, - начал я, - ты помнишь того репортера, мистера Греба?

- Этого маленького приятного господина?

- Его самого. Он хочет поместить о тебе материал в газете.

- Какой материал?

- Понимаешь, мы не часто говорим с тобой об этом... Речь идет о тех убийствах. В следующую пятницу исполняется ровно два года, как все это произошло. Вот Греб и хочет еще раз привлечь внимание к случившейся трагедии и напомнить, что преступление еще не раскрыто. Газетчики частенько поступают так в подобных случаях. Ты меня понимаешь?

- Понимаю.

- Так вот. В этом материале он напишет, что брал у тебя интервью. Разумеется, ни словом не обмолвясь о

сидели в автомобиле, припаркованном в нескольких десятках ярдах от моего дома.

- Как дела?

- Глухо, - ответил тот, что был за рулем, - глухо, как и раньше.

- Уже ведь целый месяц прошел, Пэт, - извиняющимся тоном произнес другой. - Лейтенант приказал нам снять дежурство, как только ты вернешься домой.

- Ничего не поделаешь. Ладно, спасибо вам, ребята, - сказал я. Поднявшись на крыльцо, я вошел в дом. В гостиной сидели Греб и Сэлли.

- Ваша жена отправилась за покупками, - недовольным тоном проговорил Греб. Он сидел в моем кресле и курил сигару. Сэлли удобно устроилась на диване и смотрела телевизор. Показывали выступление какого-то молодежного танцевального ансамбля.

- Полицейские на улице предупредили меня, что сегодня снимают наряд, - сообщил я.

- Лейтенант уже был здесь. Он мне все рассказал

- И все-таки идея была хорошая.

- Разумеется, - Греб поднялся, подошел к окну и выглянул наружу. - Я был уверен, что план сработает и преступник проявит себя. Ведь он совершил двойное убийство. И вдобавок таким способом. Он никогда не в силах будет забыть это. И мысль о том, что Сэлли сможет опознать его...

- Послушайте, Греб, а может полицейские правы? Ну в том, что убийцу интересовали лишь деньги, хранившиеся в несгораемом ящике? Возможно, какой-то приезжий случайно услышал, как Смоллвуд хвастается, а потом, завладев деньгами, сразу же уехал из города. Вполне вероятно, сейчас он где-нибудь за тысячу миль отсюда и даже не читал вашу статью.

- Наверное. Стало быть, полиция решила закончить операцию? Конечно, не могут же они постоянно охранять Сэлли. - Греб повернулся ко мне и как-то грустно усмехнулся. Потом вытер пот со лба. - Ну, что ж, не вышло. Ничего не поделаешь. Вы уж извините меня за причиненное беспокойство. В следующий раз никогда не буду совать нос в чужие дела.

АНЕКДОТЫ

ПРО КАШУ

Обедает семья - отец, мать и сын. Сын не хочет есть манную кашу.

Мать берет ложку и бьет сына по лбу. Тот дуется, но кашу есть все равно не хочет. Тут отец наклоняется и что-то шепчет ему на ухо.

Сын быстренько уплетает кашу и убегает гулять. Мать в недоумении спрашивает отца:

- Что ты ему сказал?

- Сказал, что если не будет есть кашу, то член не вырастет.

Мать берет ложку и со всей силы бьет отца в лоб.

- За что?!

- За то, что в детстве кашу не ел.

ЗАРАЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

Приходит к врачу женщина и жалуется:

- Что со мной - каждый раз, когда раздеваюсь, у меня соски встают.

Врач:

- Раздевайтесь. Так... тут не болит? А тут? Хм, не знаю, что это с вами такое, но это заразно!

БОГАТОЙ БУДУ!

Муж возвращается с работы, жена встречает его на улице.

- Ой, Маша, ты? А я тебя не узнал!

- Богатой, значит, сейчас буду. Зарплату давай!

ЗДЕСЬ ХУЖЕ

По-моему, это совершенно невероятная теория, - сказал я.

Греб пожал плечами.

- Все убийства - события в той или иной степени невероятные. Полиции неизвестна даже причина убийства Смоллвудов. У них на этот счет имеются две версии, и какой отдать предпочтение, они не знают. Согласно первой, убийца хотел завладеть деньгами, которые Смоллвуд хранил в несгораемом ящике под кроватью. Он ведь хвастал этими деньгами всякий раз, как выпивал лишнего в местном кабачке. Это была страховка. Он получил ее после того, как его первую жену, мать Сэлли, сбил грузовик, и она умерла. Вся округа знала, где он держит деньги. Согласно другой версии, дело тут было в мачехе... как бишь ее звали?

- Эми.

- Да-да, Эми. Она вышла замуж за Смоллвуда исключительно из-за этих денег. Надеялась, что он переедет из своей жалкой развалюхи в переулке в более респектабельный район и перестанет жаться из-за каждого цента. Но не на того напала! Смоллвуд и не думал отказываться от своих прежних привычек. Так что Эми чувствовала себя обманутой. Она была очень недурна собой. И еще довольно молода. В отсутствие Смоллвуда она времени даром не теряла и гуляла от него направо и налево. Полиция полагает, что разгадку преступления возможно следует искать именно здесь. Тем жарким, душным вечером ее любовник мог наведаться к ней, между ними произошла ссора, и он зарубил ее топором. Если он был человек женатый, не исключено, что она пыталась шантажировать его, и он совершил преступление в состоянии аффекта. Медики утверждают, что Эми умерла первой. Как раз в это время домой вернулся Смоллвуд, и пришельцу ничего не оставалось, как убить и его. Лично мне эта теория представляется более правдоподобной, чем первая. Разумеется, деньги из несгораемого ящика исчезли. Но по-моему, убийца взял их лишь для того, чтобы скрыть истинный мотив преступления. Убийство он совершил с помощью топора Смоллвудов, который всегда стоял у двери. Топор так и не нашли. Если бы убийца собирался ограбить эту семью, он принес бы оружие с собой, а не использовал то-

полняется ровно два года, как все это произошло. Вот Греб и хочет еще раз привлечь внимание к случившейся трагедии и напомнить, что преступление еще не раскрыто. Газетчики частенько поступают так в подобных случаях. Ты меня понимаешь?

- Понимаю.

- Так вот. В этом материале он напишет, что брал у тебя интервью. Разумеется, ни словом не обмолвясь о том, где это произошло. И он напишет, что ты часто видишь эту сцену во сне.

- Но ведь это неправда, - возразила Сэлли. - Мне никогда такие сны не снятся.

- Я знаю. Но он это все-таки напишет... И еще он скажет, что во сне лицо того человека с топором представляется тебе более отчетливо, чем...

Жена стукнула кулаком по столу.

- Послушай, Пэт, это просто бред какой-то. Чистое безумие.

- Погоди минутку...

- Ведь это не просто ложь. Сэлли подвергнется серьезной опасности Статья Греба - не что иное, как приглашение убийце Смоллвудов расправиться также и с ней..

- Именно так. Весь расчет построен как раз на этом. Но Сэлли будет под такой плотной опекой полиции, что с ней ровно ничего не случится, зато убийца выдаст себя и его непременно схватят

- Я ни за что не позволю такое

Я посмотрел на Сэлли.

- Решать тебе, девочка. Если ты боишься, мы все оставим, как есть.

- Я не боюсь, - ответила Сэлли. Ее синие глаза смотрели на меня прямо и открыто. - Ни капельки не боюсь. Скажи мистеру Гребу пусть пишет все, что хотел. Думаю, это очень кстати. Последнее время тут такая скукотища. Наверное, забавно будет. Меня ведь никогда еще полицейские не охраняли.

Следующая волна умопомрачительной жары обрушилась на город в конце августа. А потом прошли дожди. Они лили три дня без передышки. И снова установилась жара, только влажность повысилась - вода стояла в сточных канавах, капли влаги медленно стекали по оконным стеклам...

Возвращаясь из Центра, я остановился перебросится парой слов с двумя детективами в штатском. Они

сейчас он где-нибудь за тысячу отсюда и даже не читал вашу статью.

- Наверное. Стало быть, полиция решила закончить операцию? Конечно, не могут же они постоянно охранять Сэлли. - Греб повернулся ко мне и как-то грустно усмехнулся. Потом вытер пот со лба. - Ну, что ж, не вышло. Ничего не поделаешь. Вы уж извините меня за причиненное беспокойство. В следующий раз никогда не буду совать нос в чужие дела.

- Не стоит извиняться.

Он подошел к Сэлли и ласково потрепал ее по голове. Та улыбнулась ему.

- А наша Сэлли - просто молодчина. В жизни не встречал такой храброй девчонки. Ничуточки не испугалась.

- Спасибо, мистер Греб. Вы тоже очень милый. Было так приятно общаться с вами.

- Надеюсь, мы еще увидимся, - проговорил Греб и вышел.

Я направился на кухню и налил себе стакан молока. Когда я вернулся в гостиную, Сэлли уже выключила телевизор и стояла в холле перед зеркалом, приглаживая волосы.

- Значит полицейских возле дома больше не будет?

- Да, они получили другие задания.

- А мне нравилось, когда они здесь дежурили. Особенно тот молоденький полицейский с итальянским именем. Такой лапочка! - Сэлли протянула руку, собираясь открыть дверь.

- Куда это ты собралась?

- Пойду погуляю.

- Послушай, Сэлли, мне это не нравится. Помни...

- Ай, теперь, когда полицейских и мистера Греба тут больше нет, опять такая скукотища начнется. Пойду, посмотрю, может Зигги встречу. Его как раз вчера отпустили на поруки.

- Зигги? Но ведь это тот самый парень...

Она повернулась и вперила в меня немигающий взгляд своих синих глаз.

- Послушай, ничего ведь не изменилось. Все остается так, как ты обещал в тот день. Ты заботишься обо мне, но в жизнь мою не влезаешь. Ясно? А я не рассказываю никому, как ты убил мою мачеху, когда она потребовала у тебя денег. И как потом зарубил вошедшего в коттедж отца... и где спрятал топор...

Перевод с английского АЛЕКСАНДРА ЗУБКОВА.

жена встречает его на улице.

- Ой, Маша, ты? А я тебя не узнал!

- Богатой, значит, сейчас буду. Зарплату давай!

ЗДЕСЬ ХУЖЕ

Пожилой академик приходит к сексопатологу.

- Доктор, у меня проблема - жена никак не может забеременеть.

- Ну, в вашем возрасте...

- Вы можете мне помочь?

- Могу посоветовать завести молодого секретаря...

Через несколько месяцев врач встречает академика на улице.

- Здравствуйте, как ваша жена?

- О, спасибо за совет, она забеременела.

- А как ваш секретарь?

- Здесь хуже... Она тоже забеременела.

ПОВЕЗЛО

- Посоветуй, что мне делать. Мой муж все время говорит о своей бывшей жене.

- Тебе еще повезло! Мой все время говорит о будущей...

А ВАШ МУЖ ЗНАЕТ?

Стоит Вовочка на улице, курит. Подходит к нему женщина:

- Мальчик, а твои родители знают, что ты куришь?

- А ваш муж знает, что вы пристаете к незнакомым мужчинам?

НЕНАВИСТЬ РОДНЫХ

Две подруги:

- Правда ли, что родные твоего возлюбленного тебя ненавидят?

- Правда. Его жена готова задушить меня голыми руками...

Хиромантия может быть использована медиками в дополнение к иридодиагностике и диагностике по форме ушной раковины для получения информации о состоянии здоровья, выявления предрасположенности к тем или иным заболеваниям.

На Востоке, чтобы заглянуть в будущее человека, у мужчин исследуют правую, а у женщин - левую руку. На другой руке соответственно можно прочитать то, что уже прошло. Однако лучше брать ту руку, на которой все знаки яснее. А полное описание судьбы человека строится на основе анализа картины на обеих руках.

Необходимо помнить, что линия или знак, обозначающие негативное воздействие на человека, реализуется только тогда, когда они повторяются и на другой руке. Если такая информация только на одной руке, то это предупреждение человеку, чтобы он мог избежать неприятностей посредством самосовершенствования и борьбы с пороками. В этом профилактическое назначение хиромантии и медицинской дерматоглифики.

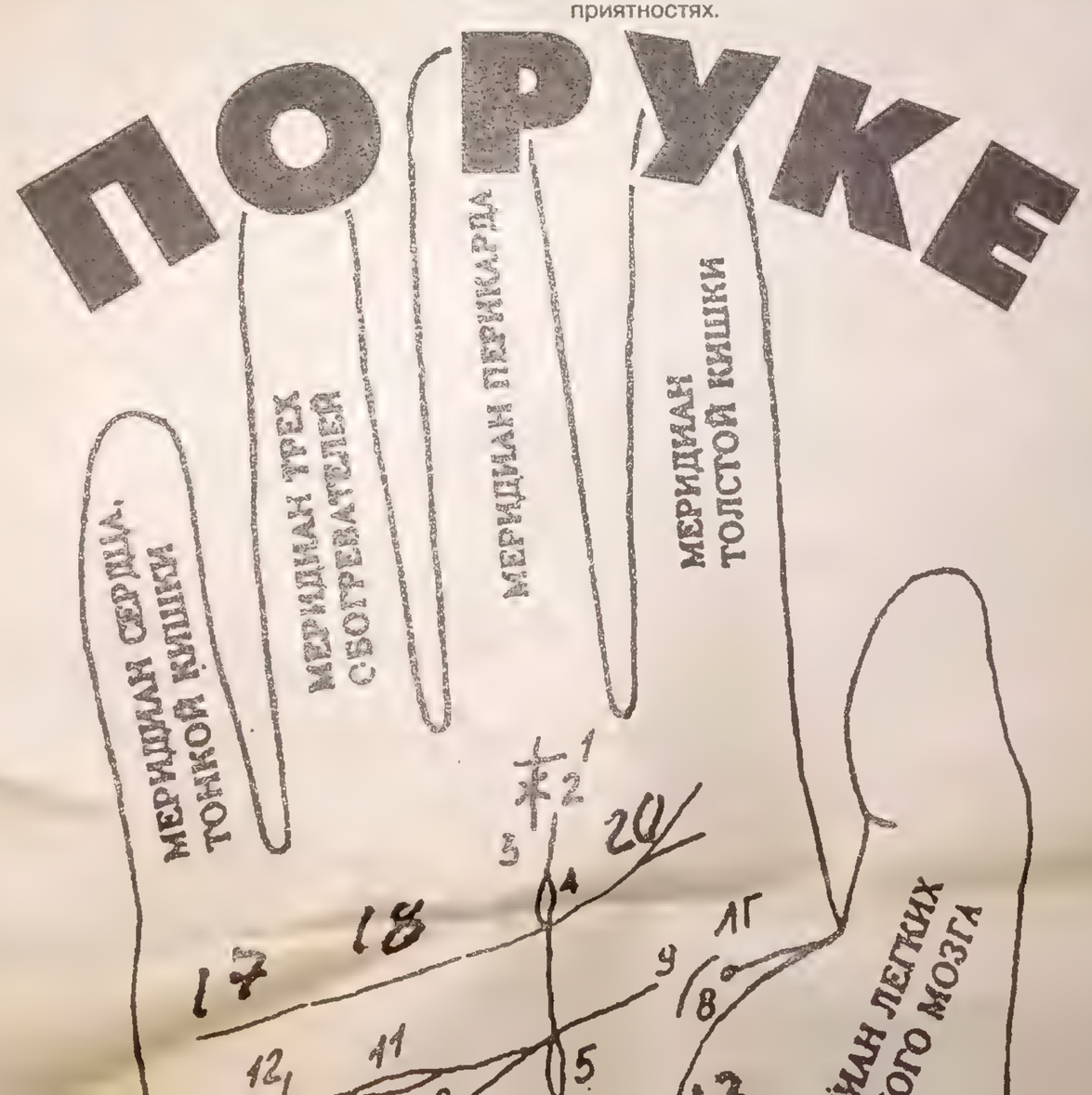
Короткая линия - это отрицательный зрак, так как это указывает на небольшие потенциальные резервы человека, то есть на его общую гипофункцию. Длинная линия увеличивает эти качества. Бледная линия указывает на слабое здоровье и снижение биоэнергетики.

Линия жизни

Главная линия - это линия жизни (ЛЖ). По ней мы судим о болезнях, материальных успехах и неудачах, а также в общем о продолжительности века человека. Если линия длинная, чистая, не прерывающаяся и не пересекается другими, то жизнь будет долгая, счастливая и здоровая. Если на одной руке линия прерывается, а на другой продолжается, человеку надо уделить большое внимание здоровью и образу жизни для предупреждения опасной и трудноизлечимой болезни. Природа дала шанс, а выбор остается за человеком.

Линия жизни, идущая цепью, означает частые болезни, связанные с нарушением деятельности центральной нервной системы организма. Неумение владеть собой в трудных ситуациях, частые стрессы истощают энергетические резервы человека. Эмоциональные перенапряжения порождают в организме совместно с негативными факторами аномальный рост опухолевых клеток. Незначительное расстояние от линии жизни до большого пальца может наблюдаться при ослабленной родовой деятельности.

Слитие вначале линии жизни и головы является признаком хороших способностей и жизненного успеха. Если же эти линии вначале разъединены, то к старости наблюдаются снижение слуха, аритмия, неврозы. Если линии не соединяются, это указывает на непостоянного, склонного к [illegible] человека. Красная линия жизни показывает неуравновешенность, сильную возбудимость, желтая - горячки, черноватая - заразные болезни. Беременные женщины, имеющие линию жизни с красноватым оттенком, имеют склонность родить



форму, то это сплошные неприятности и мелкие неудачи.

Разрыв линии судьбы говорит о крупных переменах в жизни (развод, работа), которые могут привести к нервно-психическому перенапряжению, что в конце концов скажется на состоянии здоровья. Крест на линии судьбы - большое горе или неудача. Остров на линии судьбы указывает на обман, незаконную связь, неверность, измену делу и слову. Это связано с возникновением болезней желудочно-кишечного тракта и половой сферы.

Если линия судьбы доходит до линии головы, то в неудачах виноваты собственная логика и разум, которые порождают множество трудностей и препятствий в повседневной жизни.

Линия судьбы, расходящаяся вверху вилкой, говорит о богатстве и счастливой жизни, а внизу - о крупных неудачах и неприятностях.

Если линия головы опускается до браслета, то это указывает на мистицизм. Опускаясь до бугра Луны, прерываясь и пересекаясь другими линиями, ЛГ предупреждает: могут быть раны головы, берегитесь.

Неразвитая ЛГ - плохая память и ограниченные умственные способности. Искривленность этой линии встречается у злых и неуравновешенных людей, и к тому же, если еще имеются пересечения и прерывания, то возможны переломы рук и ног.

Короткая ЛГ, едва достигающая середины ладони, свидетельствует о слабом воображении, но и большой уверенности в практических делах. Ненормально короткая линия головы - возможность раннего заболевания головного мозга. Двойная ЛГ свидетельствует об умственной силе и развитом интеллекте. Но такие люди обладают двойственной натурой: одна - чувствительная и мягкая, другая - холодная, жесткая и уверенная в себе.

Очень тонкая линия головы указывает на плохую память и на ограниченность мышления и слабость организма. Линия головы, оканчивающаяся вилкой, - влюбчивость, вдумчивость, но и хитрость. Выраженное раздвоение ЛГ наблюдается при психопатологических состояниях и двойственности личности.

Прямая ЛГ, идущая через всю руку, означает жадность, скупость, хладнокровие, эгоизм. Такая линия появляется при некоторых хромосомных, генетических заболеваниях.

ЛГ, долго идущая вначале слитно с линией жизни, указывает на скромность, неуверенность в себе.

Линия головы, напоминающая цепочку, - неустойчивость идей и нерешительность, постоянные проблемы, что приводит к частым головным болям. Если эта линия содержит много островков и тончайших линий - это свидетельство сильных головных болей и опасных заболеваний головного мозга.

Когда ЛГ разрывается на обеих руках, то это фатальное несчастье или травма головы.

Полное отсутствие ЛГ - один из самых дурных признаков.

Если ЛГ оканчивается звездочкой, то существует возможность сумасшествия. Разрыв этой линии под Сатурном - травма головы. Глубокие точки на ЛГ - повреждения головы и заболевания глаз.

Остров на ЛГ - признак общей слабости организма. В зависимости от локализации это означает сотрясение мозга, постоянные головные боли и опухоли головы.

В хиромантии остров на ЛГ означает несчастную любовь. А нет ли взаимо

указывает на непостоянного, склонного к алкоголю человека. Красная линия жизни показывает неуравновещенность, сильную возбудимость, желтая - горячки, черноватая - заразные болезни. Беременные женщины, имеющие линию жизни с красноватым оттенком, имеют склонность родить мальчика, с бледным оттенком - девочку.

Если линия жизни шире остальных, то человек здоров и счастлив. Остров на ней - опасность возникновения серьезной болезни. ЛЖ в виде цепочки свидетельствует о хронических продолжительных заболеваниях и слабости духа. Точки и ямки указывают на темперамент меланхолика, подверженного горячкам и параличам. Круги и полукруги - риск заболевания глаз, иногда слепота, а также склонность к обморочным состояниям. ЛЖ, постепенно сходящая на нет, - естественная тихая смерть.

Линия сердца

Итак, мы дошли до линии сердца (ЛС). Она проходит в верхней части руки около бугров основания пальцев.

Если линия сердца ровная, ясная, поднимается высоко и имеет разветвления в виде колосьев, то вам сопутствует счастье и крепкое здоровье.

Неблагоприятна слишком длинная линия, проходящая через всю ладонь. Это означает ужасную ревность из-за избытка привязанности.

Будьте внимательны: веточки в начале ЛС говорят о многочисленных любовных приключениях.

Разлом ЛС на половине своего пути часто указывает на разбитую семейную жизнь и вследствие того болезни сердца. Если линия состоит из слабых и неясных борозд, то это непременно нервный человек.

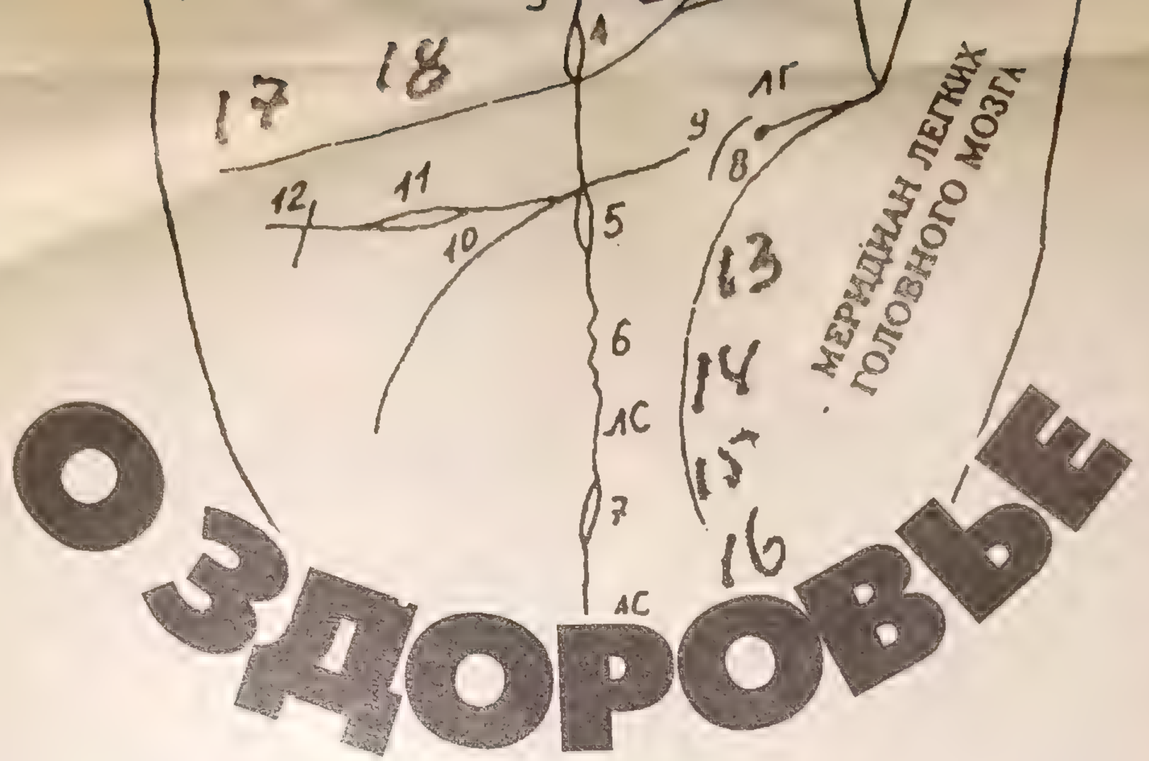
Линия сердца в виде цепочки говорит о непостоянном характере, вспыльчивости и чрезмерной нервозности. Двойная ЛС характеризует очень сердечного и доброго человека, который посвящает людям всю жизнь, но вместо благодарности получает лишь неприятности и злобное отношение окружающих.

Ветка от ЛС, идущая к мизинцу, предрекает успех в науке и способность к красноречию. Если вы видите змеевидную ЛС, то перед вами опасный человек, склонный к распутству и неверности. Так что, знакомясь, глядите на ладонь.

Ветки, идущие от ЛС к «столу» (пространство между ЛС и линией головы), означают количество детей.

Предрасположенность к болезням сердца имеет следующие морфологические знаки: острова, поперечные черточки.

Большая точка в ЛС - сложные роды из-за аномалии и болезней матки. Несколько точек меньших размеров указывают на сердечные переживания и отражают нарушения минерального обмена: отложения солей, риск возникновения мочекаменной



О ЗДОРОВЬЕ

и желчнокаменной болезни, плохие зубы.

ЛС в виде цепочки - предрасположенность к болезням сердца, при определенных соотношениях встречается при анемии и нарушениях ритмов сердца. Отдельные островки отмечаются при нарушениях давления, часто связанных с сердечным неврозом.

Ярко-красная ЛС является признаком большой страстности. Темная и желтая ЛС встречается при заболеваниях почек и при некоторых болезнях печени и желчного пузыря. Риск возникновения инфаркта миокарда наблюдается при внезапном прекращении или разрыве ЛС.

Линия судьбы

Многие хироманты считают линию судьбы (Сатурна) на руке одной из самых главных, так как по ней можно судить о всей жизни человека. Эта линия дает нам возможность определить судьбу, то есть предсказать такие события жизни, которые находятся совершенно не в нашей власти.

Линия судьбы пересекает ладонь перпендикулярно по центру снизу вверх. Чем она длиннее и яснее намечена, тем крепче здоровье и больше счастья будет у хозяина руки.

Линия жизни и линия судьбы являются координатами хронологии в жизни человека. Изучая их соотношение, можно определить потенциальный срок жизни и время важнейших событий.

Начало линии судьбы в линии жизни указывает на затруднения и препятствия в молодые годы, что связано с внешними условиями, в основном с семейной обстановкой (личные интересы приносятся в жертву родителям или родственникам).

Если линия судьбы имеет змеевидную

Если поперечные линии прорезают линию судьбы, то они являются препятствием. Когда поперечные линии режут линию судьбы, то препятствия особенно тяжелы, если же они режутся линией судьбы, то препятствия легче преодолеваются.

Звездочки, линии, кресты на линии судьбы, на бугре Сатурна и у основания среднего пальца указывают на вероятность травмы головы и спинного мозга, а также на ревматический процесс.

Овальные островки на линии судьбы у основания ладони говорят о заболеваниях половой сферы, ослаблении детородных органов (выкидыши, бесплодие). В середине ладони - заболевания печени и кишечника, вверху - желудка.

Линия головы

Одна из самых основных линий на ладони - это линия головы. Линия головы (ЛГ), развитая и прямая, средней величины, - признак большого ума, здравого смысла и способности решать трудные жизненные задачи. Она способствует сохранению здоровья и разума до глубокой старости. По этой линии можно судить о состоянии слуха, зрения, зубов и волос. Темные и синие точки на этой линии указывают на болезни головы, глаз, ушей, зубов и нервной системы (центральной и вегетативной) - в зависимости от расположения.

Случается на ладони нет ЛГ - это признак слабости, частых обмороков, склонности к параличам. Если ЛГ отделена от линии жизни - человек самоуверен, импульсивен и беззастенчив. Ему свойственны приливы внезапной откровенности, быстрой решительности и вспыльчивости. Это чувствительные и нервные натуры. У женщин это также знак тяжелых родов.

Разрыв этой линии под Сатурном - травма головы. Глубокие точки на ЛГ - повреждения головы и заболевания глаз.

Остров на ЛГ - признак общей слабости организма. В зависимости от локализации это означает сотрясение мозга, постоянные головные боли и опухоли головы.

В хиромантии остров на ЛГ означает несчастную любовь. А нет ли взаимосвязи между несчастной любовью и заболеваниями головы?

Может, причины возникновений опухолей и других заболеваний - наши обиды, постоянное психическое перенапряжение, неудовлетворенность собой, неуверенность и другие психические предпосылки.

Как задобрить судьбу? Пейте лекарственные травы. Научно-медицинский центр «Биолит», основываясь на многолетних наблюдениях, рекомендует следующие лекарственные травы в зависимости от состояния линий на вашей руке.

Линия судьбы:

1. 2. Пустырник, мята, ромашка, корень валерианы, ноготки, лист брусники, толокнянка, спорынь, хмель.

3. Боярышник, аир, девясил, мята, шиповник, облепиха.

4. Тысячелистник, мята, ромашка, шалфей, солодка.

5. Пион, валериана, мята, аир, девясил, шиповник, боярышник.

7. Зверобой, аир, хвоя, девясил, шиповник, боярышник, солодка, облепиха, тысячелистник.

Линия головы:

8. Золотой корень элеутерококк, женьшень, шиповник, мята, лимонник.

9. 12. Пион уклоняющийся, валериана, пустырник, хмель, ромашка.

10. Толокнянка, кукурузные рыльца, мята, лист березы, полевой хвощ.

11. Крапива, земляника, пион уклоняющийся, облепиха, солодка, одуванчик.

12, 13. Полевой хвощ, пижма, аир, болотный, девясил высокий, пион уклоняющийся, солодка голая, спорыш.

14. Шиповник, земляника, толокнянка, крапива.

15, 16. Чистотел, пион уклоняющийся, чага, солодка голая, календула, жостер.

Линия сердца:

17. Спорыш, лист брусники, кукурузные рыльца, толокнянка, почечный чай, полпола.

18. Морская капуста, боярышник, синюха, пустырник, мята.

19, 20. Шиповник, боярышник, валериана, пион уклоняющийся, пустырник, мята, хмель.

Сергей ЯКОВЛЕВ, директор научного медицинского центра «Биолит».

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

НОЯБРЬ

Ноябрь, «новембер» (от латинского числительного «новем» - девять), был девятым месяцем, а позже стал одиннадцатым, хотя старое название сохранилось. Наши предки называли его грудень, от слова «груда», потому что в это время смерзшаяся земля мертвыми грудами лежит на дорогах. Ноябрь - это месяц на стыке осени и зимы, он в себе сочетает черты погоды предыдущего и последующего сезонов и соединяет глубокую осень с устойчивой зимой.

Нынешний ноябрь подведет черту под многими негативными периодами года. Поэтому контакты и отношения у большинства людей могут выйти на качественно новый уровень, а прерванные или нарушенные связи начнут постепенно восстанавливаться. Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, особенно благоприятной будет третья декада месяца, когда повысится жизненный тонус, появится возможность изменить свою судьбу и реализовать планы.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО...

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

В лучшую сторону смогут изменить свою судьбу многие Козероги в ноябре. Как представляется астрологу, представителей этого знака ждет продвижение по служебной лестнице, заманчивые перспективы, заключение удачных контрактов, и как следствие - рост материального благополучия. Все будет у них получаться, поэтому многие Козероги, пострадавшие от минувшего экономического кризиса, смогут, если не в полном объеме, то, по крайней мере, очень значительно компенсировать свои потери

можности в поисках суженого, что позволит уже до нового года выйти замуж.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Свой звездный час должны не прозевать в ноябре родившиеся под знаком Рыб. Наступает очень благоприятный для них период. Все у Рыб будет получаться легко, как бы само собой, станет ладиться работа и дела сердечные, перестанут огорчать дети и с тещей установятся просто добрые отношения.

Принесет много удовольствия ра-

точно времени провести свой досуг так, как вы об этом давно мечтаете.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Поймать свою жар-птицу имеют все основания многие Тельцы в ноябре. Как представляется астрологу, для родившихся под этим знаком наступает весьма удачный период. Ваш духовный потенциал, возрастающие творческая активность, работоспособность и интуиция позволят изменить свою судьбу в лучшую сторону. Сначала вы сможете компенсировать, пусть даже и частично, свои потери от финансового кризиса. И все у вас ста-

противоположного пола. Все это может быть реализовано в третью декаду месяца, которая запомнится вам как один из самых плодотворных периодов года, когда Близнецам, наконец, удалось достичь славы, успеха и исполнения заветных желаний.

РАК (21 июня - 20 июля).

Одним из самых важных периодов нынешнего года будет ноябрь в жизни многих Раков. В это время закладываются основы духовной трансформации многих людей этого знака, поэтому значительно возрастет их творческий потенциал, жизненная энергия, работоспособность, сексуальная привлекательность для особ противоположного пола. Все это, конечно, отразится на их профессиональном росте и карьере, удачливости в бизнесе и появлении новых романтических привязанностей. Кстати, для одиноких представителей этого знака, как для мужчин, так и для женщин, открываются прекрасные возможности для знакомства и обретения постоянных сердечных привязанностей.

В ноябре Раки смогут компенсировать свои материальные потери предыдущих периодов. Также в это время удачными будут новые контракты, переговоры, свадьбы, беременность, рождение детей. Укрепятся взаимоотношения в семьях, возрастет согласие супругов.

Как видится астрологу, в конце ноября большинство Раков почувствуют настоящий прилив сил, им захочется проявлять инициативу, они станут больше времени отдавать работе и добьются на этом поприще значительных успехов.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Груз незавершенных дел будет давить в начале ноября на плечи многих людей, родившихся под знаком Льва. Немало сил придется им потратить, чтобы урегулировать свои производственные и семейные проблемы. Внесет свою лепту в это нелегкое дело и не всегда хорошее самочувствие (бойтесь инфекций и травм!). Однако постепенно биопотенциал Львов начнет возрастать, и уже начиная со второй декады месяца Львы смогут избавиться от прежних неприятностей. Как думается астрологу, наступает достаточно благоприятный пе-

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

В ноябре возрастет работоспособность, творческая активность, оптимизм многих людей, родившихся под знаком Весов. Как представляется астрологу, представители этого знака почувствуют прилив сил и энергии, хандра и болезни отступят, уйдут в прошлое неприятности и потери от финансового кризиса. В семье наступит лад, дети перестанут огорчать, к супругам придет согласие. К концу первой декады появятся новые партнеры и перпективы.

Благодаря возросшему оптимизму, поддержке единомышленников и инвесторов многие Весы могут активно включиться в реализацию новых и очень перспективных планов, освоить новую работу. Благоприятные перспективы сулят звезды и на любовном поприще. Исполнятся ваши самые заветные желания, вы испытаете прежде неведомые удовольствия. Наслаждайтесь, полностью отдаваясь неге, и помните, что самый благоприятный период наступит для вас в третьей декаде месяца. В это время вы будете максимально готовы к духовному и физическому обновлению, что благотворно отразится и на вашем окружении, и на ваших успехах в делах. Не упустите своих шансов! Данное пожелание можно отнести и к одиноким представителям этого знака, желающим создать семью.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Крайне благоприятным обещает быть ноябрь для Скорпионов. Ведь в этот период у них наступает новый жизненный цикл, поэтому после дня своего рождения многие из них почувствуют прилив творческих сил, жизненной энергии, жажды деятельности.

Как представляется астрологу, у родившихся под этим знаком дела резко пойдут на лад. Навсегда уйдут в прошлое старые обиды и недопонимание, проблемы, копившиеся годами и не находившие своего разрешения, будут сняты... Вы сможете установить новые партнерские отношения с влиятельными людьми, ваши друзья предложат к осуществлению заманчивые перспективные планы, где вы сможете проявить во всем блеске профессиональное мастерство. Все это

многие Козероги в ноябре. Как представляется астрологу, представителей этого знака ждет продвижение по служебной лестнице, заманчивые перспективы, заключение удачных контрактов, и как следствие - рост материального благополучия. Все будет у них получаться, поэтому многие Козероги, пострадавшие от минувшего экономического кризиса, смогут, если не в полном объеме, то, по крайней мере, очень значительно компенсировать свои потери от событий августа - октября. Вобщем, в это время значительно возрастет творческий потенциал Козерогов, их жизненная энергия, оптимизм, работоспособность, интуиция.

Еще одна приятная новость: усилится и сексуальная привлекательность для особ противоположного пола, что положительно скажется на самочувствии Козерогов. Вас забросают романтическими предложениями, поэтому, окунаясь в омут удовольствий, все же проявите хоть немного благоразумия и не отдавайтесь страсти до конца. Соблюдайте и меры предосторожности, ведь всегда найдется доброхот, готовый известить вашу семью о ваших амурных победах.

Кстати, в ноябре одинокая девушка-Козерог имеет все шансы встретить суженого. Почаще бывайте в кино и театре, на концертах и в гостях у друзей.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Хорошо поработать придется Водолеям в ноябре. Как представляется астрологу, родившимся под этим знаком наступающий месяц сулит много хорошего. В конце первой декады творческий потенциал Водолеев начнет возрастать, повысится рабостоспособность, жизненная энергия, в полную меру проявится природный оптимизм. Эти качества вместе с появлением новых партнеров и покровителей позволят реализовать самые дерзкие планы, создать хороший задел на будущее, улучшить свое материальное положение.

Удача будет сопутствовать Водолеям и в делах семейных. Ваш брак укрепится, вы станете лучше понимать своих домашних, лад наступит в отношениях с мужем или женой. Дети перестанут огорчать. И хотя на дела семейные вы станете тратить больше времени, чем обычно, все воздастся сторицей - ведь погода в доме стоит того.

Хорошие перспективы сулит ноябрь и одиноким представителям этого знака. Мужчины имеют шансы окунуться в романтические приключения, что сулит им незабываемые впечатления и удовольствия. А возросшая сексуальная привлекательность представительниц прекрасного пола даст им необыкновенные воз-

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Свой звездный час должны не проезевать в ноябре родившиеся под знаком Рыб. Наступает очень благоприятный для них период. Все у Рыб будет получаться легко, как бы само собой, станет ладиться работа и дела сердечные, перестанут огорчать дети и с тещей установятся просто добрые отношения.

Принесет много удовольствия работа: контакты, переговоры, поездки, заключения договоров будут проходить успешно и прибыльно. Только обратите пристальное внимание на новых партнеров, не исключено, что среди них затесался и тайный недоброжелатель.

Возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола сделает вас центром внимания. Однако астролог предупреждает: не делитесь успехами о своих любовых победах в родном коллективе, это может вызвать негативную реакцию у менее удачливых на любовном фронте коллег.

И еще: в последнюю неделю месяца постарайтесь немного сбавить обороты, побольше внимания уделите индивидуальному творчеству. Кстати, этот менее благоприятный период пройдет очень быстро, но навредить может достаточно. И обязательно позаботьтесь о здоровье Возможно обострение хронических заболеваний.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Обратить внимание на здоровье нужно и некоторым Овнам: осень не прощает небрежного отношения к собственному организму. Возможны простуды, инфекции. Однако если даже болезнь и проявит себя, то к началу второй декады от нее не останется и следа.

Как представлется астрологу, в целом месяц будет удачным для Овнов. Они смогут наметить позитивные планы на будущее с помощью влиятельных друзей и партнеров. Определенное душевное облегчение даст новая информация, которую получат Овны. Это позволит спокойно думать о перспективах, появятся реальные возможности для творческого и профессионального роста, что в итоге приведет к ликвидации потерь от финансового кризиса августа - сентября и повышению материального благопролучия. Действуйте осторожно, с холодной головой.

Все это как бы готовит Овнов к новым свершениям, к новому очень благоприятяному периоду, который наступит в третьей декаде месяца. Не упускайте своих шансов. Не отвлекайтесь на дела менее существенные. Не поддавайтесь искусу и не бросайтесь в романтические приключения - у вас еще будет доста-

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Поймать свою жар-птицу имеют все основания многие Тельцы в ноябре. Как представляется астрологу, для родившихся под этим знаком наступ[illegible] ма удачный период. Ваш духовный потенциал, возростающие творческая активность, работоспособность и интуиция позволят изменить свою судьбу в лучшую сторону. Сначала вы сможете компенсировать, пусть даже и частично, свои потери от финансового кризиса. И все у вас станет получаться, ваши наработки на будущее получат одобрение начальства, тем самым вы улучшите с ним отношения, а также с коллегами. Увеличится круг вашего общения, появятся новые партнеры и инвесторы, за счет этого вы даже сможете принять самое активное участие и в общественной жизни.

Кстати, если вы надумали менять работу, то делайте это с легким сердцем. Но объявлять о своем переходе можно только со стопроцентной гарантией получения нового места. Помните, безработица будет возрастать, поэтому можно оказаться вообще у разбитого корыта.

В конце месяца особенно остерегайтесь активности конкурентов и наветов недоброжелателей. В какой-то момент вам может показаться, что удача перестала вам сопутствовать, но это будет вам только казаться. Третья декада - также вполне удачливое время, хотя для достижения результата вам придется работать немного больше. И не разменивайтесь на мелочи.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Ото дня ко дню будут нарастать в ноябре положительные моменты в судьбе многих Близнецов. Вы обретете новые положительные качества, станете пунктуальнее и работоспособнее, у вас появятся новые единомышленники, вы получите одобрение начальства, и как следствие - наметится рост вашей карьеры. Вы также сможете компенсировать потери, допущенные в октябре, и выйти на ранее недосягаемый уровень ваших жизненных планов. Остерегайтесь только болезней, особенно инфекций и травм, так как, выбыв из вами же взятого ритма жизни, вы можете многого не успеть и в итоге все потерять.

Как представляется астологу, родившимся под этим знаком просто «грозит» повышение материального благополучия, реализация насущных проблем, исполнение давно лелеемых желаний. Используя благоприятную обстановку, вы сможете найти новую работу, обрести новых партнеров, а также принять участие в романтических приключениях, так как немыслимо возростет ваша сексуальная привлекательность для особ

Груз незавершенных дел будет давить в начале ноября на плечи многих людей, родившихся под знаком Льва. Немало сил придется им потратить, чтобы урегулировать свои производственные и семейные проблемы. Внесет свою лепту в это нелегкое дело и не всегда хорошее самочувствие (бойтесь инфекций и травм!). Однако постепенно биопотенциал Львов начнет возрастать, и уже начиная со второй декады месяца Львы смогут избавиться от прежних неприятностей. Как думается астрологу, наступает достаточно благоприятный период, чтобы заняться своей карьерой (возможна даже смена работы или изменение поля приложения своих сил). Хорошие перспективы сулят и романтические приключения, поскольку в это время сексуальная привлекателдьность Львов для особ противополрожного пола значительно возрастет. Только помните: если вы обременены семьей, не бросайтесь сразу во все тяжкие с головой, подумайте и о близких. Одиноким же Львам, наоборот, нужно почувствовать всепоглощающую силу страсти и любви.

Как представляется астрологу, многие Львы окажутся в третьей декаде ноября поистине в центре внимания коллег, любимых и друзей. Это позволит более активно заняться коллективным творчеством и расширением своего бизнеса.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Рост духовного потенциала, творческой активности и материального благополучия будет характерен для родившихся под знаком Девы в ноябре. В это время многие из них смогут добиться долгожданных перемен в своей жизни. Но для этого придется много-много работать, проявляя ум, упорство, усидчивость и недюжие организаторские способности. Девам придется встречаться с партнерами, вести переговоры, ездить в командировки, вобщем, вертеться... А поскольку наступающий месяц - один из самых благополучных периодов года для карьеры людей этого знака, то и любые предложения от коллег, партнеров и начальства могут реализовываться быстро и эффективно. Кстати, здоровье Дев улучшится, а проблемы в отношениях с партнерами отойдут в прошлое. Также вы можете удачно расширить бизнес, освоить новую профессию или перейти на новую работу, однако выбирайте новое место основательно, не попадитесь на льстивые посулы.

Как представляется астрологу, Девам нужно остерегаться суеты, агрессивности, самоуверенности, твердолобости, которые могут проявиться в неблагоприятные дни. Их, правда, в ноябре будет немного.

прилив творческих сил, жизненной энергии, жажды деятельности.

Как представляется астрологу, у родившихся под этим знаком дела резко пойдут на лад. Навсегда уйдут в прошлое старые обиды и недопонимание, проблемы, копившиеся годами и не находившие своего разрешения, будут сняты... Вы сможете установить новые партнерские отношения с влиятельными людьми, ваши друзья предложат к осуществлению заманчивые перспективные планы, где вы сможете проявить во всем блеске профессиональное мастерство. Все это заметит ваше начальство и партнеры по бизнесу вас станут уважать и ценить, к вашему голосу будут внимательнейшим образом прислушиваться. Но помимо авторитета, вы получите и немалую финансовую выгоду - повысится ваше материальное благополучие. Оно в свою очередь благотворно отразится и на климате в вашей семье, что, согласитесь, совсем немало.

Кстати, помните: деловые контакты в ноябре сулят хорошие перспективы, поэтому вам придется тратить на работу времени больше обычного. И не удивляйтесь, если на романтические устремления у вас его совсем не останется.

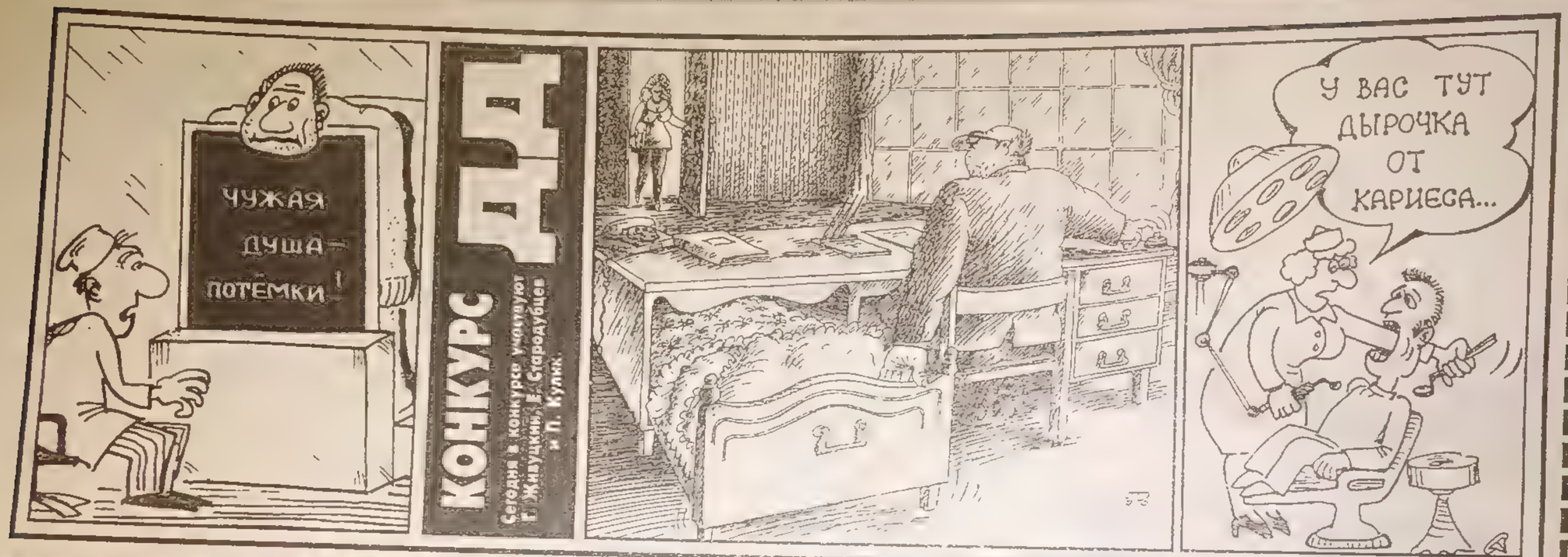
СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Решению старых проблем посвятят Стрельцы начало ноября. И хотя этот период будет достаточно неприятен из-за конфликтных ситуаций, тем не менее родившиеся под этим знаком смогут восстановить прежние дружественные отношения с большинством партнеров и единомышленников. Вобщем, первая неделя ноября принесет Стрельцам определенное удовлетворение от их дипломатических способностей.

Астрологу представляется, что во второй декаде месяца родившимся под этим знаком начнет активно везти, и поступающие им предложения окажутся достаточно интересными, а контракты - выгодными. Стрельцы смогут компенсировать свои материальные потери последнего времени. Обратите внимание: наступает также благоприятное для смены работы время. Но уходить со старого места можно только на хорошо подготовленный плацдарм.

В ноябре Стрельцы должны поберечь здоровье, возможны простуда, инфекции и возвращение хронических заболеваний. Этого никак нельзя допустить: потеряете драгоценное время - ведь слишком долгая болезнь отвлечет от дел и можно упустить удачные предложения.

Обязательно поддайтесь на романтическое приглашение - любовь придаст сил, а незабываемые наслаждения возродят желание жить полноценно.



БЕЗ ОТРЫВА ОТ БИЗНЕСА

Можно не беспокоиться за здоровье «новых украинцев». В небольшом поселке Брюховичи в живописных окрестностях Львова местный предприниматель Богдан Федоришин открыл первую в республике частную многопрофильную больницу. Каждая двухкомнатная палата, рассчитанная на одного человека, обставлена немецкой и итальянской мебелью, в ней есть цветной телевизор и все виды связи, дабы пациент не был оторван от семьи и бизнеса.

Сама же клиника оборудована современной медицинской техникой, имеет в своем распоряжении от диагностического до хирургического.

ЗЕРКАЛО ДУШИ И ТЕЛА

Вполне можно сравнить глаза человека с чувствительными сканерами, которые, если правильно прочитать отражаемую ими информацию, могут показать реальное состояние вашего организма. Древние врачи, такие, как Гиппократ, живший примерно 2.400 лет назад, верили, что изменения в цвете и состоянии глазной ткани напрямую связаны с болезнью. Ныне эта уверенность превратилась в альтернативный метод диагностики.

Иридология основывается на анализе цвета ткани и структуры радужной оболочки, каждая секция которой может показывать дисфункцию какой-то части тела. Радужную оболочку в клиниках Голландии просвечивают сильным световым потоком и фотографируют. «Картинка» из камеры сразу поступает в компьютер, который ее обрабатывает и показывает зоны аномалий. Затем иридолог фиксирует результаты. Весь процесс занимает не больше 15 минут.

ИМИТАТОР СИГАРЕТ

Разрешило к использованию имитатор сигарет американское Федеральное управление по контролю над пищевыми продуктами и медикаментами. Он предназначен для курильщиков, желающих покончить с вредной привычкой. Это мундштук со специальной гильзой, пропитанной никотином, и при вдыхании у человека возникают знакомые ощущения. Однако никотин не доходит до легких. Как показали клинические испытания, такой способ преодоления тяги к курению действует не хуже жевательной резинки с никотином и никотинового пластыря. Новинка будет отпускаться по рецепту врача. Интересно, как скоро она дойдет до России и ей смогут пользоваться наши сограждане, желающие бросить курить?

КУПИТЕ ПОЧКУ

Продать почку за 50 тысяч долларов решила жительница Ростова-на-Дону Любовь С. Работая на местном рынке, она одновременно занималась «кредитованием» знакомых коммерсантов-челноков. Но однажды они не вернули очередной кредит и скрылись. С. же оказалась в дефиците на 45 тысяч долларов, которые через некоторое время с нее стали требовать. Дело дошло до того, что женщина стала держать под замком дочерей 17 и 18 лет, опасаясь, что они окажутся заложницами. Обращаться в милицию Любовь С. не хотела, так как боялась ухудшить свое положение.

НОВАЯ НАПАСТЬ

Открыт новый опасный для здоровья человека вирус, который передается через переливание крови. Согласно отчету, опубликованному в английском журнале «Ланцет», вирус был впервые идентифицирован японскими учеными в прошлом году. О его

ТЕНОР ДОВОЛЕН

Лагерь поклонников виагры пополнился новой знаменитостью. 62-летний Лучано Паваротти, испытав на себе чудо-таблетки, поет им осанну. Голубые пилюли тенору предложила его подруга, 28-летняя Николетта. Избавившийся недавно от большей части лишнего веса тенор за свою жизнь спокоен. Все погибшие до сих пор от виагры, говорит он, были старые, толстые и больные. Хотя в Италии лекарство пока что не продается, певец, регулярно дающий концерты в нью-йоркской «Метрополитен-опера», проблем с добыванием заветных пилюль не испытывает.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Редактор номера Николай Гоголь

Адрес редакции: 101000, г. Москва, Кривоколенный пер., дом 12.
Тел.: 923-10-11.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фоторабо... Владимира БОГДАНОВА

обставлена немецкой и итальянской мебелью, в ней есть цветной телевизор и все виды связи, дабы пациент не был оторван от семьи и бизнеса.

Сама же клиника оборудована современной медицинской аппаратурой, *имеет все традиционные отделения* - от диагностического до хирургического. День пребывания в ней обходится клиенту в 30 долларов, не считая оплаты лекарств, процедур и, если потребуется, операции. Тем не менее, эта цифра почти в 20 раз меньше, чем в европейских больницах, и поэтому Брюховичи притягивают коммерсантов даже средней руки.

КУПИТЕ ПОЧКУ

Продать почку за 50 тысяч долларов решила жительница Ростова-на-Дону Любовь С. Работая на местном рынке, она одновременно занималась «кредитованием» знакомых коммерсантов-челноков. Но однажды они не вернули очередной кредит и скрылись. С. же оказалась в дефиците на 45 тысяч долларов, которые через некоторое время с нее стали требовать. Дело дошло до того, что женщина стала держать под замком дочерей 17 и 18 лет, опасаясь, что они окажутся заложницами. Обращаться в милицию Любовь С. не хотела, так как боялась, что это только усугубит ее положение. Вскоре женщину настиг еще один удар, - в тюрьму угодил ее 28-летний сын, которому «друзья» подбросили наркотики. Денег на хорошего адвоката, естественно, не было. И тогда С. решила продать свою почку. В Ростовском мединституте ей отказали, - за отсутствием прецедента. Пришлось дать объявления в газетах. Одновременно женщина обратилась к дальнему родственнику в США с просьбой подыскать ей состоятельного покупателя.

Полоса подготовлена по материалам «Экстрапресс»

НОВАЯ НАПАСТЬ

Открыт новый опасный для здоровья человека вирус, который передается через переливание крови. Согласно отчету, опубликованному в английском журнале «Ланцет», вирус был впервые идентифицирован японскими учеными в прошлом году. О его патогенной роли пока мало что известно, хотя медики полагают, что он поражает печень. Передается он через кровь, и поэтому центры по переливанию крови уже забили тревогу, однако пока еще не существует стопроцентных методов его обнаружения.

ТЕНОР ДОВОЛЕН

Лагерь поклонников виагры пополнился новой знаменитостью. 62-летний Лучано Паваротти, испытав на себе чудо-таблетки, поет им осанну. Голубые пилюли тенору предложила его подруга, 28-летняя Николетта. Избавившийся недавно от большей части лишнего веса тенор за свою жизнь спокоен. Все погибшие до сих пор от виагры, говорит он, были старые, толстые и больные. Хотя в Италии лекарство пока что не продается, певец, регулярно дающий концерты в нью-йоркской «Метрополитен-опера», проблем с добыванием заветных пилюль не испытывает.

ПОЧЕМ ШУНТ ЛИХА?

Стала огромным бременем для медицины многих стран стоимость лечения самых распространенных недугов - болезней сердца. В Англии, например, шунтирование коронарных сосудов обходится в 11 тысяч фунтов стерлингов (или 16.500 американских долларов). А сейчас за год таких операций делается в стране более 25 тысяч. Таким образом, только они обходятся британской системе национального здравоохранения от 412 до 450 миллионов долларов.

за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА

Компьютерная верстка - Вадим Сайдин.

Тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 2818.

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

АБОНЕМЕНТ на газету 32254 индекс издания

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР» Количество комплектов

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету 32254 индекс издания

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

стоимость подписки ___ руб. ___ коп. Количество комплектов

переадресовки ___ руб. ___ коп.

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы)

Наш индекс 32254

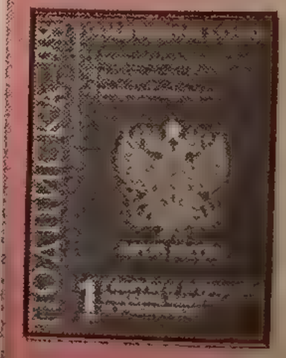
Продолжается подписка на газету-дайджест "Домашний доктор". Чем хорош дайджест? Выписываешь одно издание, платишь за одно издание, а покупаешь самую интересную и полезную информацию из 200 российских и зарубежных газет и журналов. Выгодно?!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ПОЛЕЗНО ВАМ

Нас спрашивают: верно ли, что все подписчики "Домашнего доктора" бесплатно получают приложение-вкладку "Полезно вам"? Да, это так.

Еще один типичный вопрос: можно ли подписаться только на приложение "Полезно вам". Да, можно, это издание также включено в Объединенный каталог Государственного комитета РФ по связи и информатизации (подписной индекс 42859).



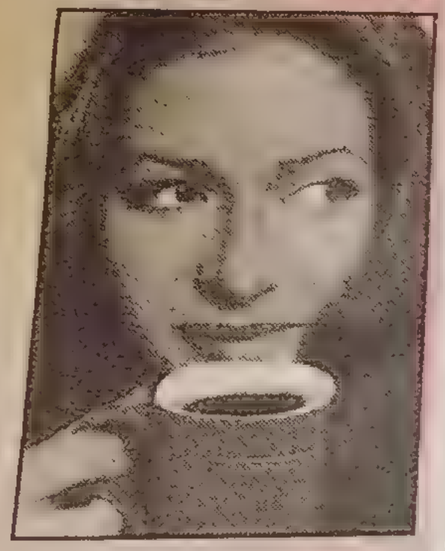
ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

(67)
1999 год
1

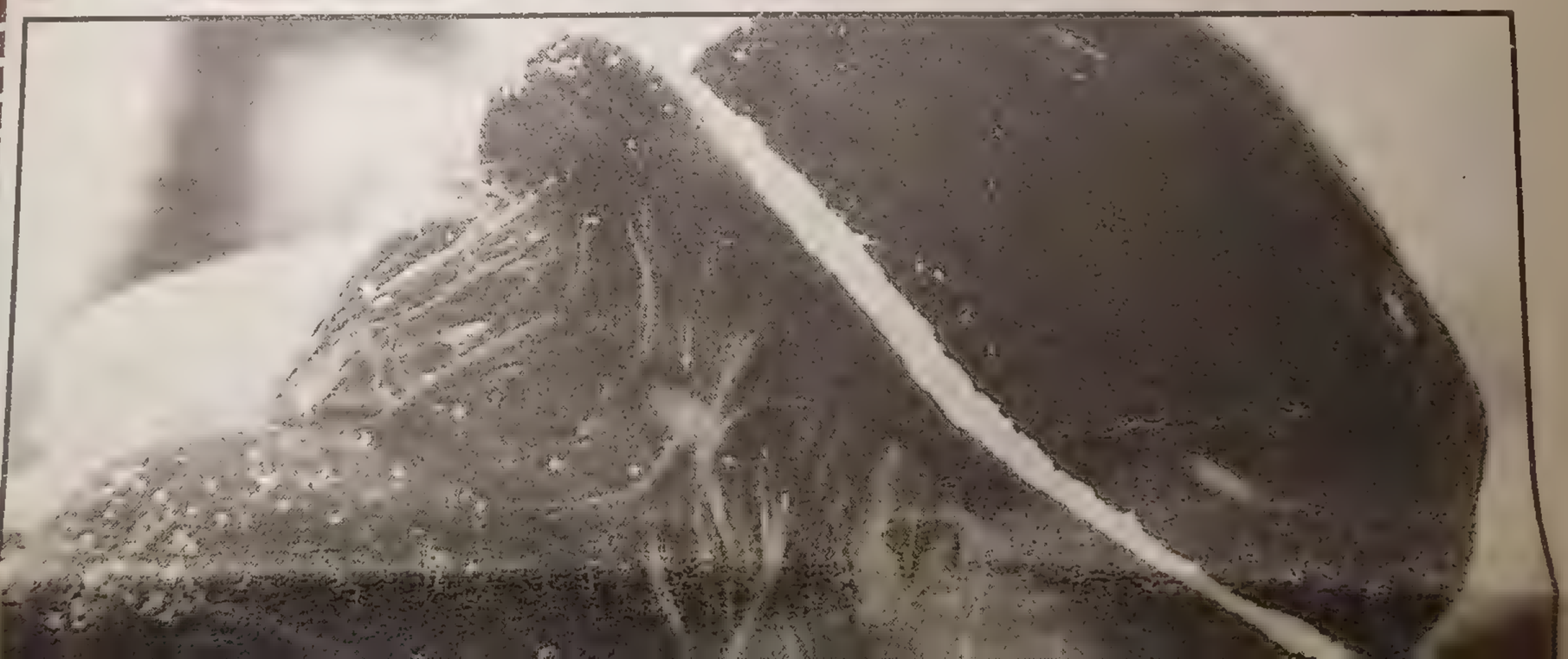
НАПИТОК МУЖСКОГО РОДА



Стр. 6

БОЛЕН АЛЛЕРГИЕЙ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

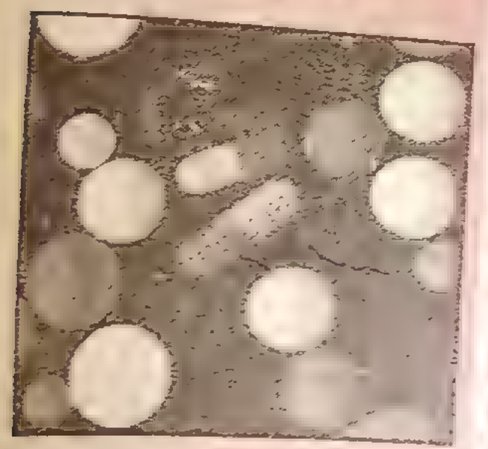
Стр. 8



ЗАКАЛЯЙСЯ!

Стр. 8

ОСТОРОЖНО - ЛЕКАРСТВА!

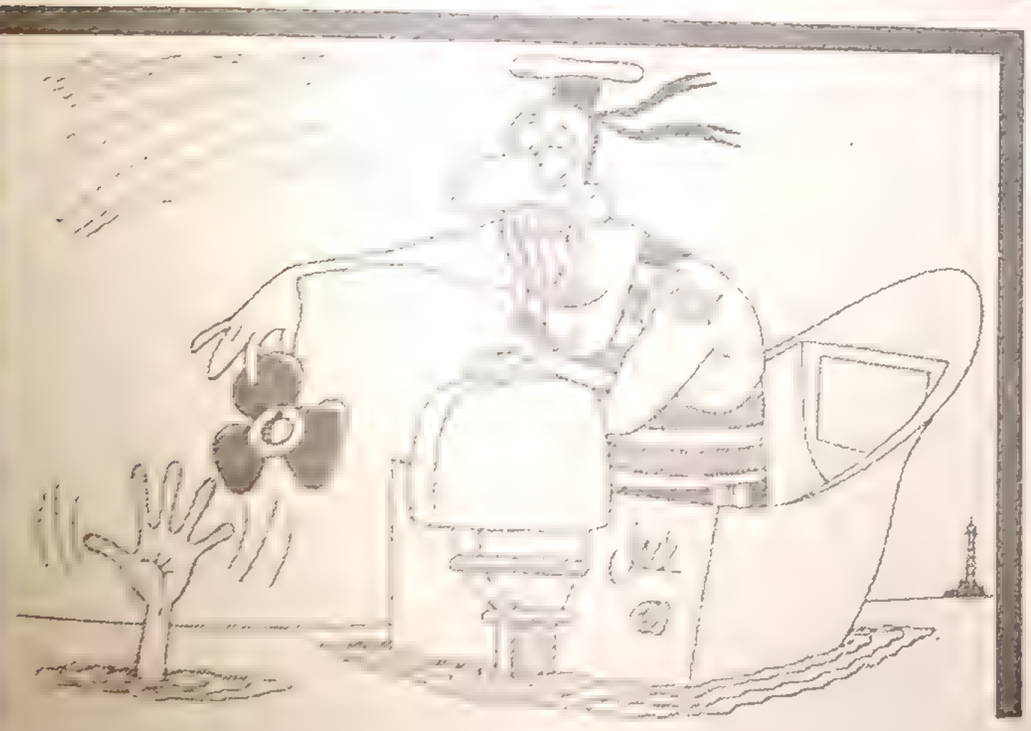


Стр. 11

РАЗВОД ДО ГРОБА ДОВЕДЕТ?

Стр. 6

КОНКУРС ДД



ОТРУБИ НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ

ПОЛЕЗНЫ ЛИ СУХИЕ ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ?

ОЧКИ РАЗОВОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

БЕРЕГИТЕСЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ГРИППА

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ПОЗДНИЕ РОДЫ ВОЗВРАЩАЮТ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ

Роды в возрасте от 40 до 50 лет замедляют старение организма женщины. Последние данные ученых свидетельствуют, что поздняя беременность дает организму новую энергию, а женщине - чувство оптимизма. Причина - в выработке «беременных» гормонов, главным образом эстрогена, которые тонизируют мышечные ткани, придают им эластичность, укрепляют кости и уменьшают опасность высокого давления. Еще одна новость - возраст первородящих в последнее время вырос до 27 лет. Нельзя только забывать, что позднее материнство предполагает все-таки хорошее здоровье. В противном случае от поздних родов будет больше вреда, чем пользы.

«Nature».

В ГАНЕ «РЕЧНАЯ СЛЕПОТА»

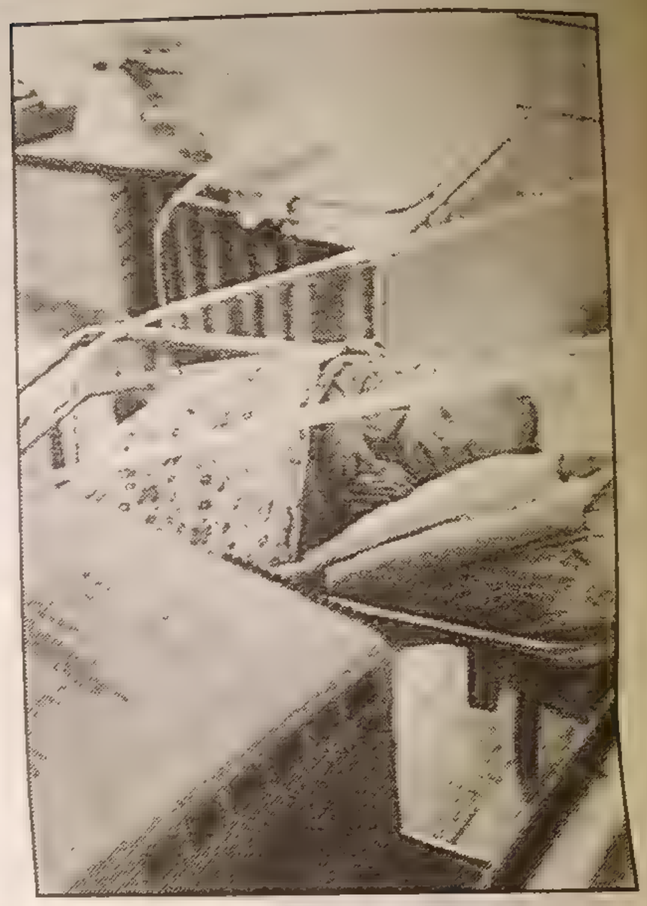
Эпидемия паразитарного заболевания онхоцеркоза, называемого также «речной слепотой», вспыхнула на севере Ганы. Это опасная болезнь, которая переносится насекомыми, внешне напоминающими черных мушек, может вызвать слепоту у человека.

Напуганные роями этих черных мушек, которые нападают на людей и оставляют на теле болезненные укусы, крестьяне бросили собирать урожай продовольственных культур. Этим воспользовались слоны и устроили форменный погром на полях, поедая во множестве арахис и горох. В некоторых районах возникла реальная угроза голода.

Школьникам предписано надевать рубашки с длинными рукавами и брюки вместо удобных в тропическом климате маек и шортов, чтобы защититься от укусов мушек.

Власти региона обратились к специалистам Программы по контролю за онхоцеркозом с просьбой об оказании немедленной помощи.

ИТАР - ТАСС.



СУПЕРАСПИРИН

Над созданием супераспирина, в 60 раз более эффективного, чем обычный аспирин, работают биохимики Университета Вандербильта в Нэшвилле (штат Теннесси). Им впервые удалось получить вещество, которое блокирует боль, подобно аспирину, однако не имеет негативных побочных последствий, таких как кровотечение и повреждения почек.

Пока действие нового препарата испытывалось лишь на животных. Клиническая проверка начнется примерно через год. Супераспирин может оказаться полезным и при других заболеваниях, например, для пациентов, страдающих [illegible]. Альцгей[illegible] заболе-

ЗАБУДЬ О СЕКСЕ!

Исследование, проведенное на евнухах еще в 1969 году, выявило весьма печальный для настоящих мужчин факт: кастрированные представители сильного пола живут в среднем на 13 лет дольше, чем их непострадавшие от этой процедуры собратья.

Недавно британские генетики косвенно еще раз подтвердили этот вывод после экспериментов на сумчатых мышах. В принципе, поясняют ученые, у мужчин имеется генетический потенциал догнать по продолжительности жизни женщин - если они только сбавят обороты своей сексуальной активности. Кастрированная мышь живет несколько лет, тогда как ее полноценный сородич - всего несколько недель. Столь впечатляющая разница объясняется тем, что сумчатые мыши являются отъявленными сексуальными разбойниками: они могут спариваться от пяти до одиннадцати часов в день!..

ХИТИН - ЛЕКАРСТВО XXI ВЕКА

Не исключено, что он даже позволит победить СПИД

До недавнего времени о хитине - веществе, которое получают из панцирей раков, крабов, креветок и прочих членистоногих, - знали в основном узкие специалисты - этимологи и биохимики. Поскольку хитин по химическому составу очень схож с целлюлозой, то первоначально делались попытки использовать его при производстве бумаги, фильтров, перевязочных средств. Именно благодаря перевязочным средствам хитин и проник в медицину.

А началось все с того, что японские ветеринары обнаружили интересную вещь: наиболее сложные и тяжелые раны у животных успешно заживают с помощью хитиновых повязок.

Чуть раньше американский пластический хирург Роберт В. Джонсон сообщил об удачном опыте заживления поврежденных костей у крыс с помощью хитозана. Это вещество получено на основе хитина, но из него удалены ацетильные группы. По биохимическим свойствам оно ничем не хуже исходного естественного продукта и даже имеет перед ним преимущество: на аминогруппах скапливается избыточный положительный заряд.

Но ученые не стоят на месте. Специалисты Гарвардского университета разрабатывают новое соединение на основе хитозана, подавляющее активность вируса СПИДа. Первые эксперименты на культурах клеток мышей и человека дали обнадеживающие результаты. В частности, выяснилось, что одно из производных хитозана препятствует проникновения ВИЧ-инфекции в клетки. Сейчас хитином активно занимаются медики, косметологи, производители пищевых продуктов. Специалисты уверены: с ним в значительной мере связано будущее медицины, химической и легкой промышленности, а возможно, и сельского хозяйства.

С. Демкин [illegible]
«Новости».

КОГДА РАСТУТ

проверка начнется примерно через год. Супераспирин может оказаться полезным и при других заболеваниях, например, для пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера или раковыми заболеваниями.

несколько лет, тогда как ее полноценный сородич - всего несколько недель. Столь впечатляющая разница объясняется тем, что сумчатые мыши являются отъявленными сексуальными разбойниками: они могут спариваться от пяти до одиннадцати часов в день!..

бумаги, фильтров, перевязочных средств. Именно благодаря перевязочным средствам хитин и проник в медицину.

повреждённых костей у крыс с помощью хитозана. Это вещество получено на основе хитина, но из него удалены ацетильные группы. По

хитозана, подавляющее активность вируса СПИДа. Первые эксперименты на культурах клеток мышей и человека дали обнадеживающие ре-

и лёгкой промышленности, а возможно, и сельского хозяйства.

С. Демкин. РИА «Новости».

НЕ ЦЕЛУЙТЕ СВОИХ МАЛЫШЕЙ

Австралийский патолог, доктор Глэдстоун Осборн не рекомендует целовать детей до 2 лет. Ученый считает, что поцелуи и искусственное вскармливание - наиболее частая причина передачи ребенку грибка, вызывающего тонзиллит.

Доктор Осборн сообщил, что изучил ткань 200 удаленных миндалин и в 82,5 процента из них обнаружил грибок этой болезни.

«Weekly World News».

КОГДА РАСТУТ ДЕТИ?

Наблюдая за своими пациентами, врачи Лондонского института педиатрии пришли к выводу, что с января по июль дети растут в несколько раз быстрее, чем в период между июлем и январем. Это справедливо не только для маленьких англичан, но и для других жителей Северного полушария. В Южном полушарии интенсивный рост детей наблюдается с ноября по март. Такая закономерность, по-видимому, обусловлена продолжительностью светового дня: чем дольше светлое время суток, тем солнечные лучи активнее воздействуют на гипофиз -железу, вырабатывающую гормон роста.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ... ВЗРОСЛЫХ

Врачи из немецкого города Геттингена, изучавшие действие различных снотворных средств, пришли к неожиданным выводам. Оказалось, что магнитофонные записи колыбельных песен вызывают крепкий и глубокий сон гораздо эффективнее, чем любой их опробованных ими медикаментов. Это касалось здоровых людей, которые обычно не страдали бессонницей. Больные с резкими нарушениями сна, конечно, нуждаются в приеме снотворных препаратов, но колыбельные перед сном тоже улучшают их самочувствие и настроение. В результате многочисленных опытов с добровольцами медики отобрали наиболее действенные колыбельные и справедливо полагают, что кассеты с записями [illegible] песен будут иметь успех не только у молодых мам и бабушек.

«Советская Белоруссия».

ЛЕЧИТ ЛИ МАРИХУАНА?

Недавно увидела свет книга маститого гарвардского профессора Лестера Гринспуна «Запретная медицина». В ней рассказывается о возможностях медицинского применения одного из самых древних культивируемых человеком растений - марихуаны. Когда профессор начинал изучать этот наркотик, был убежден в его безусловном вреде для организма. Однако эксперименты дали иной и поразительный результат! Марихуана оказалась в десятки раз безопаснее, чем алкоголь или табак.

Профессор Гринспун не считает марихуану полностью безвредной. Но современная медицина еще не знает ни одного случая смерти от марихуаны! «В незначительных дозах марихуана, как один их немногих нетоксичных наркотиков, не вредит организму! - утверждает Гринспун. - Она действует аналогично вырабатываемым нашими телами естественным наркотическим веществам».

Больной М. страдал от тошноты. Принимать пищу он не мог. Лекарство стоило 40 долларов за одну пилюлю. Гринспун дал ему выкурить сигарету с марихуаной, и приступ прошел. Сигареты стоила 3 доллара.

Профессор утверждает, что марихуана облегчает состояние больных, глаукомой. После терапии марихуаной внутриглазное давление понижается, причем без побочных эффектов. Помогает марихуана и при эпилепсии. Более того, она является старейшим противоэпилептическим средством, облегчает состояние больных множественным склерозом, практически полностью устраняя мышечные спазмы. Но наиболее сенсационным стал положительный эффект, который оказывает марихуана на больных СПИДом! Больные перестают терять вес, чувствуют себя лучше и бодрее.

Книги и статьи профессора Гринспуна переведены на десятки языков мира. «Марихуана - это лекарство XXI века, -утверждается в них. - Оно произведет переворот в медицине, с которым сравнится лишь открытие пенициллина». Тем не менее основной заботой профессора в настоящий момент стало урегулирование отношений с полицией. Ведь по американским законам за хранение марихуаны полагается тюремное заключение.

«Слово Кыргызстана».

ПРИРУЧАЕМ «ВРАЖЕСКИЕ» КЛЕТКИ

Сенсационным результатом завершилось содружество израильских и итальянских ученых. Разработана технология лечения одной из самых страшных болезней.

Для многих больных лейкемией пересадка костного мозга - единственная надежда. Но отнюдь не всем удается с ее помощью продлить свое существование. Здесь вступает в действие тот самый роковой фактор, который обрушил уже столько надежд при пересадке органов, - несовместимость тканей. Беспристрастная статистика свидетельствует, что для 40 процентов больных лейкемией в терминальной стадии заболевания не удается даже среди родственников найти донора, который был бы полностью совместим с реципиентом А без этого к лечению приступать бесполезно

Совместимость донора и реципиента бывает тогда, когда совпадают все шесть так называемых иммунологических маркеров в их хромосомах. в трех, унаследованных от матери, и в трех - от отца. Случай сам по себе нечастый даже среди родных братьев и сестер, более того, далеко не всегда бывает и среди родителей и детей. Ученые из израильского Института им Вейцмана и итальянского университета в городе Перуджа разработали метод трансплантации костного мозга, когда необходима совместимость донора и реципиента всего лишь по трем маркерам А такая частичная совместимость всегда бывает среди родителей и детей, и в 75 процентах среди братьев и сестер. И существует неплохая вероятность найти частично совместимого донора среди более дальних родственников. Но как заставить ткани не отторгаться в условиях, которые раньше всегда кончались смертью пациента?

Особенность метода Института им Вейцмана и университета в Перудже в том, что подготовка к операции начинается не с больного, а с донора. Ему вводятся гормоны, выделяющие в кровь большое количество стволовых клеток из костного мозга. Затем, когда кровь насыщается ими, с помощью процедуры, известной под названием лейкофорез, стволовые клетки извлекают, а кровь вливают обратно донору

Следующий важный этап - работа с клетками. Их очищают от веществ, способствующих неприятию чужеродных тканей И только затем вводят больному, причем не постепенно, малыми дозами, как принято в медицинской практике, а, что называется, залпом. В огромных количествах, чтобы сразу подавить реакцию отторжения.

Эта работа началась в 1995 году и далеко еще не закончена. Однако результаты говорят сами за себя. Из 43 «безнадежных» больных, которым не помогли никакие другие методы лечения и для которых не нашлось полностью совместимых доноров, 12 человек совершенно выздоровели через 8 - 30 месяцев после трансплантации. Большинство остальных переносили рецидивы лейкемии, но все же продолжали жить. А вот некоторые скончались, но не от лейкемии, а от осложнений, связанных с трансплантацией. Точно такие же результаты дает и трансплантация костного мозга от полностью совместимых доноров, не являющихся родственниками больного. И уже несколько больниц в Израиле, Германии, Австрии и Соединенных Штатах начали проводить трансплантацию по этому методу.

А исследователи идут дальше. Ищут возможность проводить трансплантацию от полностью несовместимого донора.

Альберт ВАЛЕНТИНОВ.
«Российская газета».

ИЗЛЕЧИМА ЛИ БОЛЕЗНЬ ПРЕЗИДЕНТОВ?

В отличие от России в большинстве развитых стран уже принят закон о биоэтике. Пока наши (видимо, богобоязненные) законодатели решают, можно ли человеку вмешиваться в то, что не им создано, во всем мире полагают: будущее медицины лежит именно в области генной терапии.

Подавляющее большинство генетических заболеваний давно записаны в категорию неизлечимых. Все они вызываются какими-то геномными [illegible]ниями - перестройками [illegible], выпадением и копи[illegible] некоторых хромосом[illegible]

[illegible] болезнь Альцгей[illegible] называемая еще «болез[illegible] - старческое [illegible] связанное с наруше[illegible] генах одновре[illegible] настоящего времени [illegible] не суще-

ЛЕКАРСТВО ОТ ГАНГРЕНЫ

Первой пациенткой американских врачей в сентябре 1990 года стала четырехлетняя Ашанта де Сильва, которая страдала тяжелой формой иммунодефицита, получив в наследство поврежденные гены от обоих родителей. Девочка жила под пластиковым колпаком - любая мелкая простуда могла оказаться для нее роковой. Здоровые гены были введены в ее лейкоциты, которые и отправились в путешествие по кровяному руслу. Недавно наблю-

ящее время в мире разрабатывается уже около 100 разных методов борьбы с раком с помощью генной терапии В клиниках Америки и Европы прошли лечение методами генной терапии около 2000 детей с врожденными дефектами. Предварительные результаты, по сообщению журнала «Nature», обнадеживают.

Американские хирурги сообщили недавно об использовании генотерапии вместо хорошо известного всем россиянам аортокоронарного шунтирования, французские врачи объявляют о готовности лечить болезнь Паркинсона, бразильский хирург был объявлен медиком 1997 года за применение метода для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того чтобы оценить пер-

ные, - как доставить здоровый ген непосредственно к больному органу или клетке. Исследования ведутся в нескольких направлениях, но самыми перспективными считаются методы, основанные на системах, существующих в природе. В качестве извозчиков в организме больного используют инактивированные (то есть обезвреженные) вирусы герпеса, аденовирусы и некоторые другие, в зависимости от специфики заболевания. Самой природой вирусы предназначены для транспорта вредоносных (или смертельных, как, например, вирус СПИДа) ДНК к определенным органам или тканям. Поэтому ученые уничтожают у вируса его родную ДНК и заменяют ее на ген, который необходимо доставить в клетку.

химио- или лучевой терапии. А вот при лечении менее тяжелых болезней, когда больному «есть что терять», выбор становится практически невозможным. Поэтому исследователи продолжают опыты на животных.

ЭТИКИ ПРОТИВ ГЕНЕТИКОВ

Вопросы биоэтики, особенно взволновавшие человечество после появления на свет овечки Долли, не менее актуальны, когда речь заходит о генотерапии Почти в каждом номере «Nature» можно обнаружить отчет о многочисленных конференциях, посвященных проблемам биоэтики. Недавно в национальном институте [illegible] США обсуждались [illegible] проблемы генной [illegible] utero - то есть в утробе [illegible] ри. Практически [illegible]

зываются какими-то геномными нарушениями - перестройками хромосом, выпадением и копированием некоторых хромосомных участков.

Среди них болезнь Альцгеймера, называемая еще «болезнью президентов» - старческое слабоумие, связанное с нарушениями во многих генах одновременно. До настоящего времени методов ее лечения не существовало, хотя ею болел каждый четвертый пожилой человек.

Не менее неприятна фенилкетонурия - генный дефект, в результате которого в организме не синтезируется фермент, обеспечивающий синтез аминокислоты фенилаланина. Результат - умственная отсталость, иногда эпилепсия. Максимум, на что может рассчитывать больной, - уменьшение последствий дефекта с помощью специальной диеты. Поэтому на всех продуктах, произведенных в Европе и Америке, написано, содержат они фенилаланин или нет. Один из 10000 новорожденных оказывается больным.

Один из 5000 - 10000 мальчиков на Земле рождаются с гемофилией, болезнью царских домов Европы, которой был болен и русский царевич Алексей, сын Николая II. Болезнь вызывается мутациями в гене фактора свертываемости крови, который необходим на первых стадиях образования тромба.

Недавно генетики обнаружили группу генов, мутации в которых приводят к раку молочной железы. Один из генов-мутантов вызывает неконтролируемый избыточный синтез женского гормона эстрогена, который стимулирует быстрый рост опухоли.

Продолжать этот впечатляющий список можно еще долго - болезнь Дауна, болезнь Хантингтона и др. Большинство из них проявляются в зрелом возрасте, когда у больных уже есть дети, получившие испорченные гены. В мире от этих заболеваний страдают около 25 млн человек, а в России ежегодно рождается 69 тысяч детей с генетическими болезнями. Средняя продолжительность жизни этих больных в нашей стране - 35 лет.

До сих пор врач мог лишь облегчить страдания больных. Но на рубеже тысячелетий ученые на Западе вплотную подошли к решению задачи.

... Ашанта де Сильва, которая страдала тяжелой формой иммунодефицита, получив в наследство поврежденные гены от обоих родителей. Девочка жила под пластиковым колпаком - любая мелкая простуда могла оказаться для нее роковой. Здоровые гены были введены в ее лейкоциты, которые и отправились в путешествие по кровяному руслу. Недавно наблюдающие девочку врачи сообщили, что по состоянию здоровья она не отличается от сверстников.

В медицинском центре университета города Тафт в Калифорнии врач Джерри Айснер вылечил больную с гангреной. «Впрыснутые» в кровяное русло гены способствовали быстрому росту мелких кровеносных сосудов, по которым восстановилось кровоснабжение стопы. Этим же методом врачи из Бостона спасли 16 человек из 20, которым грозила ампутация конечностей.

В эксперименте, проводимом в Калифорнийском университете, приняли участие 691 пациент с конечной стадией рака молочной железы. У 50 процентов больных опухоль существенно уменьшилась в размерах. По последним сведениям, в насто-

Американские хирурги сообщили недавно об использовании генотерапии вместо хорошо известного всем россиянам аортокоронарного шунтирования, французские врачи объявляют о готовности лечить болезнь Паркинсона, бразильский хирург был объявлен медиком 1997 года за применение метода для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

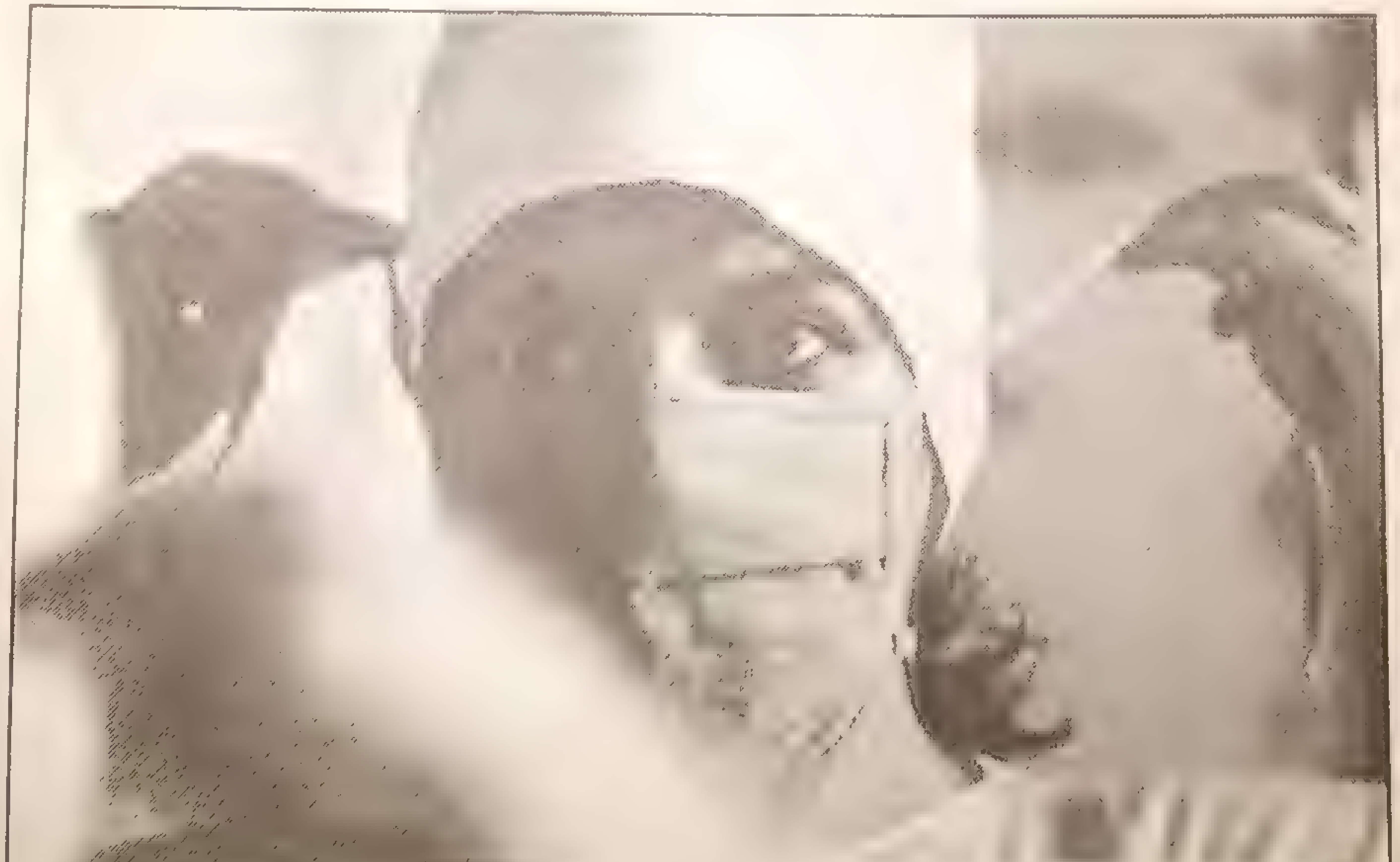
Для того чтобы оценить перспективы генотерапии, достаточно посмотреть на так называемые списки будущих открытий, которые так любят составлять ученые на Западе. Крупнейшие японские ученые в 1997 году приурочили к 2006 - 2010 годам победу генной терапии над некоторыми раковыми заболеваниями. Еще более оптимистичны американцы Бред Уиннерс и Дэвид Пект - авторы книги «Reality Check», которые приурочили то же событие к году 2002. Однако до сих пор генная терапия не выходит за рамки экспериментальных исследований, не стала клинической нормой. Самое время задать вопрос - почему?

НЕПОНЯТНЫЙ МАРШРУТ

Самая сложная проблема, которой озабочены сейчас уче-

ные) вирусы герпеса, ... русы и некоторые другие, в зависимости от специфики заболевания. Самой природой вирусы предназначены для транспорта вредоносных (или смертельных, как, например, вирус СПИДа) ДНК к определенным органам или тканям. Поэтому ученые уничтожают у вируса его родную ДНК и заменяют ее на ген, который необходимо доставить в клетку. Несущая часть вируса «везет» здоровый ген в нужное место. Есть и другие методики, но это - основная. Она и является самым тонким местом генной терапии.

До сих пор невозможно со 100-процентной вероятностью доставить нужный ген в нужное место, а, попав в печень вместо селезенки, чужеродный ген вполне в состоянии спровоцировать какое-то нарушение в организме больного. Впрочем, даже попав в нужное место, встроенный ген, хоть и с малой вероятностью, может вызывать неожиданные последствия. Врачам приходится решать, что же страшнее - возможные последствия или сама болезнь. При лечении, например, рака врачи единодушны - генная терапия в любом случае «мягче»



Долли, не менее ... да речь заходит о генотерапии. Почти в каждом номере «Nature» можно обнаружить отчет о многочисленных конференциях, посвященных проблемам биоэтики. Недавно в Национальном институте здоровья США обсуждались, например, проблемы генной терапии in utero - то есть в утробе матери. Практически одновременно проходило совещание Британского консультативного совета по биоэтике. Настроения многих специалистов выразила Фиона Кальдикотт, которая заявила, что «в таких экспериментах легко соскользнуть в область евгеники», запрещенной в большинстве стран.

Ученые боятся, что на их свободу посягнут юристы, политики или священники, которые в свою очередь опасаются слишком вольного обращения с человеком со стороны исследователей. Несмотря на непрекращающиеся дискуссии, в большинстве цивилизованных стран закон о биоэтике уже принят. За исключением России, где вторая редакция этого закона была вновь отправлена на доработку. Против представленной редакции резко протестовала группа депутатов во главе с Ольгой Беклемищевой, а также большинство российских ученых. Они полагают, что закон слишком реакционен: в частности, препятствует созданию трансгенных животных, трансплантации органов, экспериментам в области генома человека.

Гораздо печальнее привычных думских скандалов то, что перспектив применения генотерапии в России пока не видно. По общему мнению, российские ученые на десятилетия отстали от своих западных коллег. Что неудивительно - генетические программы требуют колоссальных вложений. Это сотни миллионов долларов ежегодно. Но, по последним подсчетам, применение генотерапии только при лечении рака, СПИДа и гемофилии принесет в ближайшие годы более 5 миллиардов долларов прибыли.

Юлия БАЙБИКОВА,
Марк ГЛУХОВСКИЙ.
«Московские новости».

ДИАТЕЗ: НА КРАСНОЕ НЕ СТАВИТЬ

По статистике лишь тридцать процентов нынешних матерей способны кормить своих младенцев грудью. А значит, малышам необходимо искусственное питание. Как быть с ним сегодня, когда кризис ударил по всему и вся?

Импортная продукция, несмотря ни на что, имеет место быть, однако она... К примеру, упаковка закордонной молочной смеси весом в 400 граммов, применяемой с рождения, стоит в среднем 90 рублей. Заморский порошкообразный заменитель материнского молока, рекомендованный с рождения до возраста года, обойдется в 60 с лишним рублей. И так далее. А общем, бюджет даже более и менее по нынешним временам обеспеченного человека все это не потянет.

Поэтому лучше перейти на отечественный продукт. Тем более что он, по уверениям специалистов, готовится без консервантов и вкусовых добавок. А значит, нет необходимости в индивидуальном подборе питания для ваших чад. Институт питания рекомендует смело потреблять продукцию Лианозовского, Черкизовского и Останкинского предприятий. Оные прошли все проверки - через науку и собственно «лаборатории малышей»

Однако «прикорм» любым детям нужен во все времена. И его в наши трудные дни можно приготовить и самостоятельно Пожалуйста, рецепт

200 граммов любых овощей отваривают в слегка подсоленной воде, протирают и добавляют неполную чайную ложку растительного масла.

Увы, огромное число детей сегодня страдают диатезом. Для них специально! Можно приготовить такую кашу: на 250 граммов воды надо взять 2 столовые ложки геркулеса или столовую ложку перемолотой гречки, добавить немного сливочного масла и половину тертого яблока или банана. И учтите: детям, что подвержены аллергическим реакциям, нельзя давать овощи с красной и оранжевой кожицей.

«Российские вести».

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ

Уже с первых недель жизни у младенцев появляются гуканье, гортанные звуки горлового характера, произносимые на выдохе.

Когда взрослые, постоянно общаясь с младенцем, разговаривают с ним, купая или укладывая спать, они тем самым немало делают для приобщения ребенка к языку. Малыш слышит речь, привыкает к ней, учится прислушиваться и «узнавать» близких по голосу.

Но такого стихийного приобщения к речи мало.

Самый подходящий период для занятий - период бодрствования, когда ребенок находится в хорошем настроении.

При проведении занятий ребенка надо располагать так, чтобы он хорошо видел артикуляцию и лицо говорящего. Следует добиваться, чтобы малыш не только замолкал, слушая взрослого, но и смотрел на его рот, следил за движениями губ.

Ребенок сосредоточивается, перестает двигаться, внимательно смотрит на ваше лицо, губы и через минуту-полторы делает попытки что-то ответить. Если кроха повторил звук, необходимо одобрить его: улыбнуться, погладить и вновь с радостной интонацией повторить упражнение.

Конечно, поначалу успехи у говоруна не ахти какие. Ребенок не способен воспринимать смысловое содержание звуков и слов, однако он не только реагирует на определенные интонационные оттенки, но и очень быстро начинает их воспроизводить. Если речь нежна, ласкова, она приносит удовольствие малышу, увеличивает его потребности в общении со взрослыми.

В этот период вообще очень важно научить ребенка прислушиваться к различным звукам. С этой целью взрослым полезно не только разговаривать с крохой, но и протяжно интонировать слова, фразы, напевно декламировать, петь, а также использовать металлофон, бубен, мерлитон, свирель, шумовые инструменты (погремушки, барабанчики, трещотки, кастаньеты и т. п.). Длительность таких подкрепленных музыкальным звучанием занятий с детьми первого полугодия - до 6 минут, чисто речевой компонент может составлять 3 - 4 минуты. И если вы будете постоянно заниматься, то к концу второго месяца малыш довольно быстро отреагирует на ваше обращение к нему.

Существуют, к сожалению, такие молчаливые семьи, в которых ребенок лишен возможности слышать взрослых, и его речевые навыки в первые месяцы жизни поэтому почти не развиваются.

Но бывают и такие мамаши, которые беспрестанно разговаривают с младенцем, не давая ему возможности прийти в себя, попытаться что-то ответить. Столь же мало пользы будет, если в квартире постоянно включены магнитофон, радио, телевизор.

Алла САКСОНОВА.

ГРОЗНЫЙ СИМПТОМ - ОДЫШКА

ГРОЗНЫЙ СИМПТОМ - ОДЫШКА

Ночью в диспетчерской «Скорой помощи» раздался телефонный звонок. Взволнованный женский голос умолял: «Поспешите, сын умирает, кашляет непрерывно, хрипит и задыхается...»

Через несколько минут «неотложка» доставила врача к ребенку. На кровати, обложенный подушками, полулежал мальчик лет восьми. В глазах - выражение страха. Лицо бледное и одутловатое. Мальчик беспокойно посмотрел на врача и тут же мучительно закашлялся - из груди его вырывались свистящие хрипы, он задыхался. В комнате было душно и сильно пахло лекарствами. Врач открыл форточку и сделал мальчику укол. Через несколько минут ребенку стало лучше. Он успокоился, хрипы уменьшились, дыхание стало ровным. Это был приступ бронхиальной астмы в запущенной форме. Что же за заболевание - бронхиальная астма? Об этом рассказывает заведующая аллерго-пульмонологического отделения областной больницы, главный внештатный детский аллерголог области Людмила Дмитриевна КУЗНЕЦОВА:

- В основе заболевания лежит хроническое аллергическое воспаление бронхов, которое характеризуется возникающими приступами затрудненного дыхания, удушья. К сожалению, к нам в отделение дети поступают на третий, а то и пятый год от начала заболевания, так как диагноз «бронхиальная астма» нередко определяется слишком поздно, а отсюда и неправильная тактика лечения.

Родители должны обратить внимание на одышку, когда ребенок жалуется, что ему не хватает воздуха, беспокоит чувство сжатия в груди. Ребенок испытывает затрудненное дыхание при вдохе и особенно при выдохе. Кроме того, при дыхании слышны свистящие хрипы даже на расстоянии. Чаще всего такое состояние возникает у ребенка в домашней обстановке ночью, вечером или утром. Нередко приступу одышки предшествуют заложенность носа, приступообразный навязчивый кашель.

- Что способствует приступу бронхиальной астмы?

В первую очередь домашняя пыль, которая имеет сложный состав. В нее входят ворсинки с одежды, ковров, штор, постельного белья и самое [illegible] - микроскопический [illegible], который скапливается в [illegible] матрацах, одеялах. [illegible] грунтовая пыль не способна вызвать приступ удушья, поэтому, если приступ возникает на улице, надо подумать о других причинах, и прежде всего это может быть пыльца различных растений.

Приступу бронхиальной астмы может способствовать и шерсть животных: кошек, собак, хомячков, птичек. Чем меньше ребенок, тем большая роль может принадлежать пищевым продуктам, таким как шоколад, газированные напитки, цитрусовые, коровье молоко, яйца, мясо кур. Кроме того, дети, больные астмой, чувствительны к разного рода неспецифическим раздражителям: физической нагрузке, охлаждению, психическим воздействиям, изменениям климата. Если вы замечаете, что у ребенка после бега при резком вздохе возникает одышка, нужно срочно обратиться к врачу-аллергологу, у здоровых детей таких состояний не отмечается.

Если появился приступ, прежде всего нужно успокоить ребенка, проветрить помещение или вывести ребенка на улицу, этим вы достигнете разобщения с виновным аллергеном. Следите, чтобы в это время ребенок не дышал учащенно, постарайтесь отработать дыхание, при котором должен быть короткий вдох через нос на счет раз и длинный и медленный выдох через рот на счет 2-3-4. Можно дышать вместе с ребенком до улучшения состояния.

При легком приступе этого бывает достаточно, но если приступ не снимается, необходимо прибегнуть к лекарственным препаратам, которые расширяют бронхи и которые должен назначить врач.

- Часто родители задают вопрос - если кто-то из родственников болеет бронхиальной астмой, обязательно ли заболеет ребенок?

- Нет! Хотя риск заболеть велик, особенно если родственники по линии матери и по линии отца болеют каким-нибудь аллергическим заболеванием, но этого можно избежать, зная, какие факторы способствуют заболеванию.

Надо помнить о рациональном питании, исключая аллергические продукты. Необходимо проводить закаливание, заниматься физкультурой, особенно плаванием. И вот на что обратите внимание. Если в течение года у вашего ребенка отмечается 2 - 3 эпизода одышки, особенно у детей старше трех лет и тем более у школьников - немедленно обратитесь к педиатру-аллергологу, где специалисты поставят правильный диагноз, назначат адекватное лечение и помогут провести аллергологическое обследование.

***

Сегодня до пяти процентов населения болеют бронхиальной астмой, а среди детей ее распространенность еще выше. Люди часто интересуются: «Кто же должен лечить астму? Какие специалисты?» Болезнь должны лечить пульмонологи, а они есть не в каждой городской поликлинике. Занимаются астмой и аллергологи, но и их очень мало. В основном же врачуют терапевты.

Раньше считали, что астма - это только бронхоспазм и психосоматическое страдание. Теперь доказано, что астма - это хроническое воспалительное заболевание. И лечить нужно это особое аллергическое воспаление длительно, иногда всю жизнь.

С. КУЗНИК.
Редактор отделения профилактической медицины ОВФД
«Орловская правда»

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы, как известно, минеральные вещества. Ведь медики в некоторых случаях связывают всплеск, например, инфекционных заболеваний с нехваткой в организме цинка, риск развития рака - с недостаточным количеством селена...
Итак, какие металлы и зачем нужны организму?

«ЖЕЛЕЗНЫЙ» ОРГАНИЗМ

ХРОМ

Вы, очевидно, знаете, что...

В человеческом организме содержится очень небольшое количество хрома (в 10 000 раз меньше, чем железа или цинка), но он играет важную роль: активизирует действие инсулина и предупреждает развитие атеросклероза.

Источники хрома: кресс-салат, пивные дрожжи.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Хром все чаще прописывают диабетикам, так как он регулирует содержание сахара в крови. При подозрении на диабет или атеросклерозе можно принимать от 100 до 200 мг хрома в день.

МЕДЬ

Вы, очевидно, знаете, что...

Медь - эффективное средство от ревматизма. Бывает, что боли успокаиваются, если человек носит медный браслет, хотя этот факт довольно долго вызывал сомнения ученых. Кроме того, медь необходима для образования коллагена и, следовательно, для сохранения молодости кожи. Она также полезна при инфекционных или воспалительных процессах: насморке, болях в горле и т. д. Медь может даже предупредить грипп, если принимать ее из расчета 2 - 5 мг в день в течение двух недель.

Источники меди: зеленые овощи, фрукты, крахмалистые овощи, бобовые.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Недавно была обнаружена связь между недостатком меди в организме и частотой сердечно-сосудистых заболеваний. [illegible] добровольцев, согласившихся [illegible] диету, бедную [illegible] повышался уро[illegible] и наблюда[illegible]

период активного роста, а также пожилым людям.

Источники железа: в большом количестве оно содержится в мясе, печени, но лучше всего усваивается железо, поступающее в организм со свежими овощами и фруктами (особенно богаты им гранаты).

Может быть, вы еще не знаете, что...

С недостатком железа может быть связана плохая успеваемость детей в школе. Но во всем нужна мера. Избыток железа провоцирует повышенное образование свободных радикалов и ускоряет процесс старения.

ФТОР

Вы, очевидно, знаете, что...

Он играет важную роль в процессе образования костной и зубной ткани, предупреждает кариес и остеопороз. Но следует соблюдать осторожность, так как избыток фтора приводит к появлению пятен на зубах. Если питьевая вода, которую вы обычно используете, бедна фтором (менее 0,5 мг на литр), то следует пополнить свой ежедневный рацион минеральной водой и водой, фторированной столовой солью.

Источники фтора: питьевая вода, минеральная вода, морская рыба.

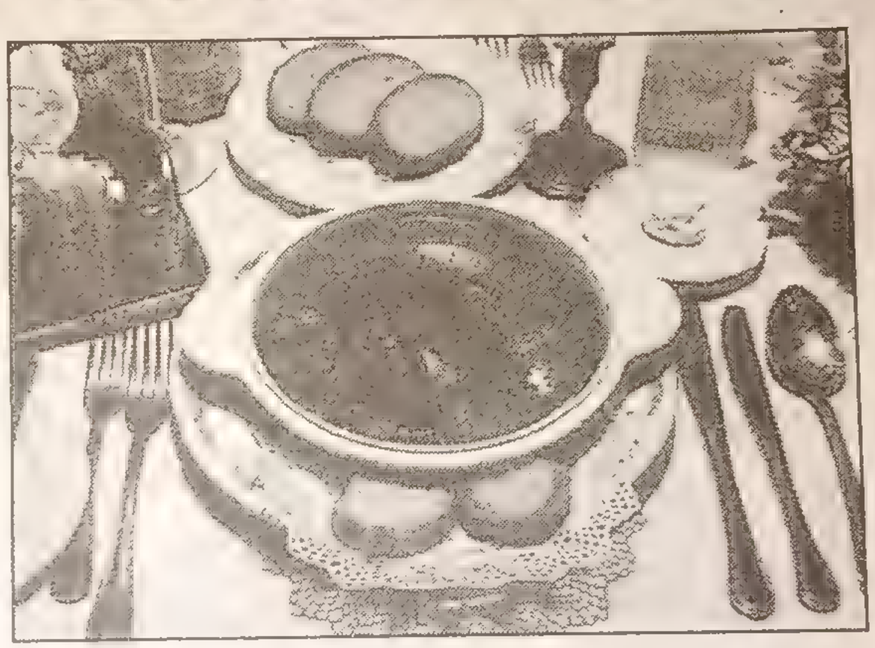
Может быть, вы еще не знаете, что...

Фтор необходим беременным женщинам для стимуляции развития плода, он также влияет на женский организм в период менопаузы.

ЙОД

Вы, очевидно, знаете, что...

Он влияет на деятельность щитовидной железы. Недостаток йода приводит к базедовой болезни. В развитых странах дефицит йода практически устранен в связи с улучшением качества питания.



в йоде несколько выше. Во время беременности необходимое количество йода можно получить, включив в рацион 100 г рыбы или морепродуктов два раза в неделю и употребляя столовую соль, обогащенную йодом.

СЕЛЕН

Вы, очевидно, знаете, что...

Он поддерживает общий тонус организма и замедляет процесс старения. Исследования, проведенные среди спортсменов, показали, что их результаты значительно улучшаются после месячного лечебного курса селеном в сочетании с витамином Е. Кроме того, селен помогает сохранить жизненные силы людям пожилого возраста. Он предохраняет межклеточные мембраны от воздействия свободных радикалов, поддерживает эластичность кожи.

Источники селена: рыба, моллюски, морепродукты, печень, почки.

Может быть, вы еще не знае-

Он необходим для поддержания нормального состояния кожи и стенок артерий, а также прочности и эластичности тканей.

Источники кремния: макаронные изделия, рис, хлеб, продукты, богатые клетчаткой.

ЦИНК

Вы, очевидно, знаете что...

Этот микроэлемент играет в организме множество разнообразных ролей: он защищает его от инфекций, стимулирует обновление клеток, способствует заживлению ран, обеспечивает способность к деторождению как у мужчин, так и у женщин. Но особенно важен цинк в начале и в конце жизни: он влияет на рост ребенка и предохраняет пожилых людей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Источники цинка: яйца, молочные продукты, бобовые, мясо, моллюски.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Ребенок, вскармливаемый грудью, получает достаточное

стве содержащихся в человеческом организме. К этой группе относятся кальций, магний, фосфор, натрий и калий.

КАЛЬЦИЙ

Нужен в любом возрасте, особенно в период от 12 до 20 лет, когда окончательно формируется костная ткань. Он необходим для нормального развития плода, а женщины в период менопаузы должны принимать кальций в увеличенных дозах.

Источники кальция: молочные продукты, даже обезжиренные.

МАГНИЙ

Регулирует деятельность клеток, способствует закреплению кальция и фосфора в костных тканях, обладает антиаллергическим эффектом и восстанавливает душевное равновесие, помогая бороться со стрессом. Потребность в магнии во время беременности повышается на 50 процентов.

Источники магния: сухофрукты, бобовые, черный шоколад, минеральная вода.

ФОСФОР

Играет важную роль в строении клеток. Недостаток фосфора приводит к спазмофилии.

Источники фосфора: молочные продукты, яйца, мясо, рыба.

КАЛИЙ

Важен для развития и обновления тканей, передачи нервных импульсов, регуляции количества жидкости в организме. Особенно нужен в период активного роста и людям, страдающим от мышечных судорог.

Источники калия: мясо, рыба, птица, бананы, картофель.

НАТРИЙ

Регулирует обменные процессы, количество жидкости в организме. Обычно потребность в натрии удовлетворяется за счет пищи.

Источники натрия: столовая соль, рыба, моллюски, сыр.

Следует помнить:

- Натощак (например, за час до завтрака) минеральные вещества значительно лучше усваиваются организмом.
- Минеральные вещества лучше всего принимать в сочетании с витаминами [illegible]

Недавно была обнаружена связь между недостатком меди в организме и частотой сердечно-сосудистых заболеваний. У добровольцев, согласившихся на временную диету, бедную медью, резко повышался уровень холестерина и наблюдались нарушения сердечного ритма.

ЖЕЛЕЗО

Вы, очевидно, знаете, что...

Около полумиллиарда человек на Земле, особенно женщины репродуктивного возраста и беременные, страдают от недостатка железа в организме. Это приводит к анемии, плохой сопротивляемости, инфекциям, повышенной утомляемости, хрупкости кровеносных сосудов. Железо необходимо детям в период менопаузы.

ЙОД

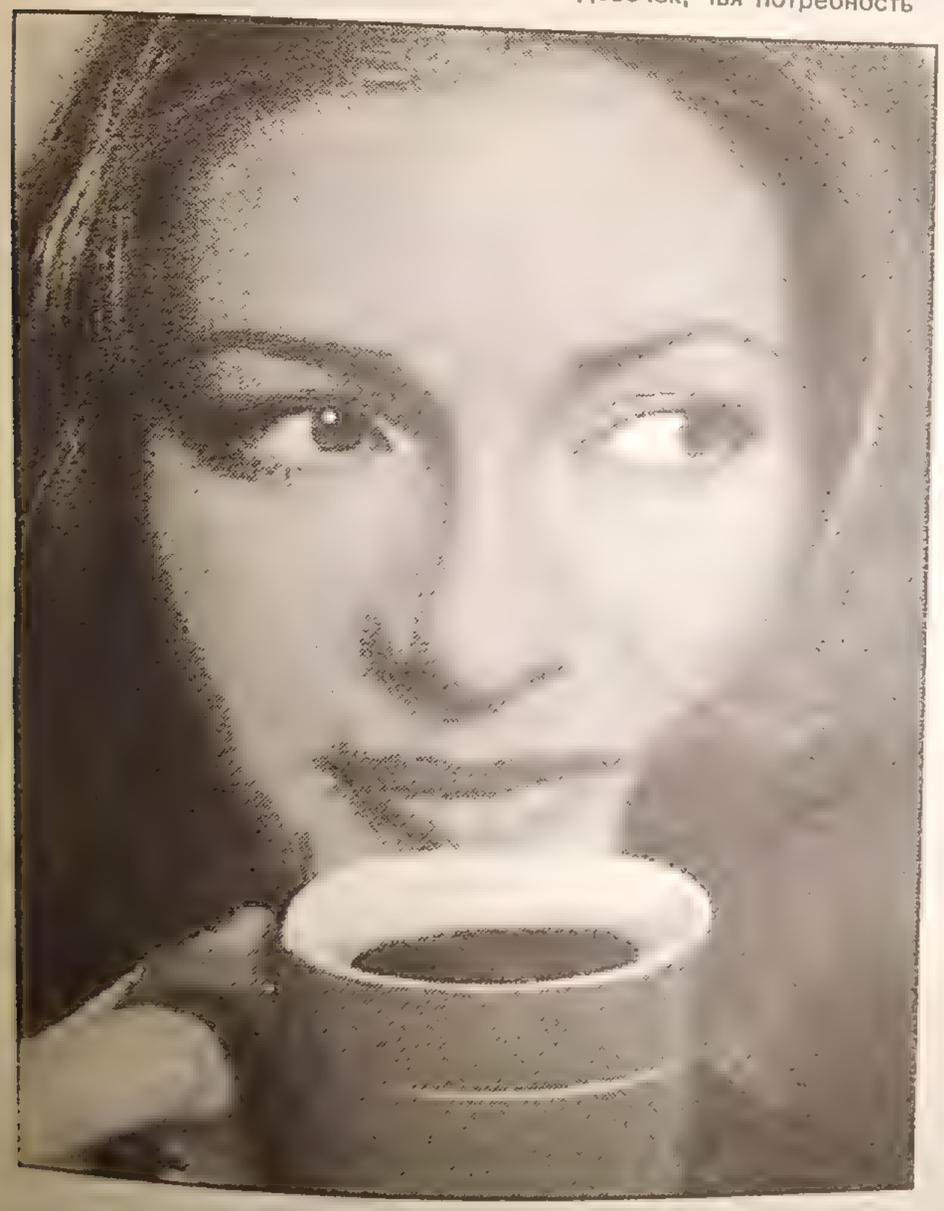
Вы, очевидно, знаете, что...

Он влияет на деятельность щитовидной железы. Недостаток йода приводит к базедовой болезни. В развитых странах дефицит йода практически устранен в связи с улучшением качества питания.

Источники йода: моллюски, морепродукты, рыба.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Недостаток йода может сказаться на интеллектуальных способностях детей. Чтобы избежать этого, необходимо следить за рационом питания во время беременности, а также за тем, как питаются дети и подростки. Особенно это касается девочек, чья потребность



лен помогает сохранить жизненные силы людям пожилого возраста. Он предохраняет межклеточные мембраны от воздействия свободных радикалов, поддерживает эластичность кожи.

Источники селена: рыба, моллюски, морепродукты, печень, почки.

Может быть, вы еще не знаете, что...

С недостатком селена бывает связано развитие рака пищеварительного тракта, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Однако следует соблюдать осторожность, так как селен может накапливаться в организме и вызывать нарушение пищеварения.

КРЕМНИЙ

Вы, очевидно, знаете, что...

чале и в конце жизни: он влияет на рост ребенка и предохраняет пожилых людей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Источники цинка: яйца, молочные продукты, бобовые, мясо, моллюски.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Ребенок, вскармливаемый грудью, получает достаточное количество цинка. Но при искусственном вскармливании следует выбирать те молочные смеси, которые содержат большее количество этого микроэлемента. Цинк необходим также беременным женщинам в сочетании с железом и витамином B_9.

Среди микроэлементов следует выделить и особую группу минералов, в большом количе-

Источники натрия: столовая соль, рыба, моллюски, сыр.

Следует помнить:

- Натощак (например, за час до завтрака) минеральные вещества значительно лучше усваиваются организмом.

- Минеральные вещества лучше всего принимать в сочетании с витаминами (формулы мультивитаминных препаратов обычно и составляются с таким расчетом), но наиболее полезным способом получить все необходимое остается разнообразное рациональное питание.

Ольга ФРОЛОВА,
доктор медицинских наук.
«Частная жизнь».

НАПИТОК МУЖСКОГО РОДА

Еще недавно кофе относили к разряду удовольствий, за которые надо расплачиваться здоровьем. Однако новейшие и наиболее полные исследования показывают: дело обстоит не совсем так. И даже еще лучше.

Хотя кофе действительно содержит компоненты, повышающие уровень холестерина, все они остаются на волокнистом фильтре обычной электрокофеварки. Так что «портят» себе кровь лишь те, кто обходится вообще без кофеварки или предпочитает «экспрессо».

- И все же, вызывает ли кофеин болезни сердца и гипертонию?

- Кофеин может причинить серьезный вред лишь страдающим аритмией. Им, и только им, кофе не рекомендуется. У остальных нет причин для беспокойства, даже если пульс зачастил. Просто не стоит пить крепкий кофе натощак.

Медики утверждают, что за многие годы наблюдений они не зафиксировали ни одного случая, когда кофе стал единственной причиной серьезного сердечного заболевания.

А как быть с утверждением, что даже одна чашка этого напитка повышает давление? Да, действительно повышает, но не больше, чем когда ты поднимаешься по лестнице на пару пролетов. Так что лучше не беспокоиться по этому поводу: ведь любой стресс скорее поднимет давление, чем литр выпитого кофе.

Впрочем, один бесспорный изъян у этого ароматного напитка все-таки есть: он формирует физическую зависимость. Причем неважно, сколько чашек ты привык выпивать за день - одну, три, пять, - если тебе пришлось от него отказаться, у тебя могут возникнуть головные и мышечные боли, снизиться общий тонус. Вот только нужно ли вообще отказываться? Ведь кофе:

ПРИДАЕТ БОДРОСТЬ

Результаты исследований показывают. Что если спортсмен-бегун перед соревнованиями выпьет три-четыре чашки кофе (это около 400 миллиграммов кофеина), то, при прочих равных условиях, он сможет бежать на 20 минут дольше своих соперников. А вот штангистам кофе пользы не принесет, так как добавляет не силу, а выносливость. Впрочем, даже если ты не собираешься побить сегодня мировой рекорд, чашка кофе за завтраком тебя наверняка взбодрит.

УСТРАНЯЕТ ЗАПОРЫ

Кофе благотворно влияет на работу кишечника. А ведь проблемы в этой области - настоящий бич горожан, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни. Кстати, это вторая причина, по которой спортсмены пьют кофе перед забегами и заездами, - уменьшается вес.

УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ

Установлено, что, помогая мозгу сохранить работоспособность, кофе улучшает долговременную память. Другими словами, благодаря кофе мы не только успеваем дочитать учебник перед экзаменом, но и запоминаем то, что выучили.

СНИМАЕТ СПАЗМЫ БРОНХОВ

Если тебя время от времени одолевают приступы кашля, выпей чашку кофе, станет легче: кофеин действует как слабый бронхолитик. Однако если ты страдаешь астмой в стадии обострения, необходима помощь врача, кофе - не панацея.

«Слово Кыргызстана».

РАЗВОД
ДО ГРОБА ДОВЕДЕТ?

Уже довольно давно ученые убедительно доказали, что супружество, семейная жизнь полезны для здоровья. Теперь найдены серьезные научные подтверждения того, что развод таит в себе угрозу для жизни.

Оказалось, что разведенные чаще страдают даже обычными простудными заболеваниями. «Исследования показывают, что стресс от развода подавляет иммунную систему, а счастливый брак, напротив, стимулирует ее», - говорит Шэрон Брин из британского агентства «Один плюс один», подготовившего доклад «Развал брака и здоровье нации».

«Во всех возрастных группах у людей, которые развелись, происходило повышение риска смертности. К примеру, в возрастной группе от 35 до 39 лет вероятность смертности у разведенных мужчин почти в два раза выше».

Но даже если представители сильного пола после развода и не умрут, их жизнь будет значительно менее комфортной, чем у женатых. Исследование, проведенное в 1996 году в Эразмском университете в Нидерландах, показало, что у одиноких людей более высок процент заболеваний артритом, диабетом, язвой желудка, желчнокаменной болезнью, кожными заболеваниями, гипертонией, варикозным расширением вен и мигренями.

Даже зубы у женатых, оказывается, здоровее. Недавнее исследование, осуществленное в отделе эпидемиологии и общественного здоровья университетского колледжа в Лондоне, свидетельствует: у женатых и их детей в зубах меньше пломб, их десны лучше и здоровее, чем у разведенных и членов неполных семей. Ученые объясняют это тем, что беспокойство и страхи, спровоцированные разрывом отношений, ведут к пересыханию слюны - естественного защитника зубов.

И, естественно, разведенные употребляют больше спиртного. Проведенный по всей Великобритании опрос показал, что 39 процентов разведенных мужчин выпивают в неделю более 21 стандартной порции спиртного - по сравнению с 24 процентами таких же порций у женатых. Одинокие и никогда не вступавшие в брак люди также пьют больше: 32 процента английских холостяков выпивают в неделю более 21 порции спиртного. К тому же доля курящих среди одиноких людей заметно выше, чем среди женатых.

Разведенные, одинокие люди и родители-одиночки в большей мере страдают от воздействия канцерогенных факторов. У одиноких мужчин больше шансов заболеть раком предстательной железы и лейкемией, а у женщин - раком груди.

Опубликованные в Великобритании в 1993 году результаты обследования состояния здоровья 18 тысяч английских государственных служащих, за которыми наблюдали в течение двадцати лет, показали, что у одиноких людей в два раза больше шансов получить сердечно-сосудистые заболевания и рак, чем у семейных.

«Но дело не столько в самом супружестве, - говорит один из авторов этого обследования доктор Иов Бен-Шломо, - сколько в качестве вашего супружества. Изменения в иммунной системе, которые происходят в результате неблагоприятных событий в жизни, таких, как неудачный брак или развод, повышают опасность злокачественных заболеваний».

Так в чем же положительное воздействие счастливого брака на здоровье?

Консультант по вопросам брака Джулия Коул объясняет: «Хотя некоторые люди считают брак лишь пустой тратой времени или оковами, на самом деле многие пары утверждают, что супружество дает им невероятную свободу. Вступив в брак, они начали ощущать себя гораздо более свободными и независимыми, чем до свадьбы. Появился кто-то, с кем можно быть самим собой. Не надо больше стараться произвести на кого-то впечатление. Есть некто, с кем можно поделиться своими проблемами, и, наконец, есть тот, на кого можно переложить часть своего бремени»...

Подготовила Тамара Сергеева. «Частная жизнь».

ЗИМЫ ВАМ НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ...

«У меня «трудный» возраст - время климакса. Как снять неприятные ощущения» (Светлана Петровна, 52 года).

В определенном возрасте у женщин, да и мужчин тоже, наступают физиологические изменения, связанные с угасанием детородной функции. У большинства этот период начинается чаще всего в 49 - 52 года и продолжается 10 - 15 лет. Этот этап жизни и связанные с ним изменения самочувствия и психики называются климаксом. От греческого - «ступень лестницы». Разные люди по-разному переносят возникающие при этом ощущения. Кто-то ничего не замечает, и его самочувствие остается нормальным, а некоторые испытывают тяжелые приступы недомогания. Это «приливы», повышенная потливость, нервозность. Женщина вдруг плачет ни с того ни с сего или замыкается в себе, становится раздражительной и мнительной, впадает в беспричинную тоску.

Разумеется, лучше всего посетить врача-гинеколога. После обследования врач решит, требуется ли вам какое-либо, как правило, гормональное лекарство. Гормональное лечение - заместительная гормонотерапия - должно проводиться строго по показаниям и под постоянным контролем врача. Без врача можно рекомендовать сон не менее 9 - 10 часов, полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе. Необходима сбалансированная, насыщенная витаминами и минеральными веществами пища. Полезен прием комплексных поливитаминных препаратов с добавками микроэлементов. Эффективными в этих случаях бывают лечебные ванны и души, курортное лечение. Очень хороший результат дает рефлексотерапия: иглоукалывание, точечный массаж. Помогают и лекарственные травы: валериана, крапива, пустырник.

В последнее время появился комплексный фитопрепарат «Климадинон». На особом месте стоят комплексные гомеопатические препараты, ставшие сейчас доступными для всех. При климактерических недомоганиях можно самостоятельно принимать препараты: «Климаксан» - снимающий чувство «приливов», имеющий мягкое успокаивающее действие, нормализующий артериальное давление; «Климакт-Хеель» - снимающий многие проявления климактерического периода; «Климактоплан», «Ременс». У всех гомеопатических препаратов практически не наблюдалось побочных эффектов и осложнений от лечения.

Если все принятые вами меры не дают эффекта, обязательно обратитесь к врачу!

«Калининградская правда».

ЛАДИТЕ ЛИ ВЫ

ВОЛИМЫЕ ПЯТНА НЕ ЛЮБЯТ СОЛНЦА

зывается, здоровее. Недавнее

ком предстательной железы и

«Частная жизнь».

прогулки на свежем воздухе. Необходима сбалансирован-

ЛАДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ С ДРУГОМ?

Чтобы узнать уровень понимания в вашей семье, ответьте на вопросы порознь, а затем суммируйте баллы. Из трех вариантов ответов - А, Б, В - выбирайте тот, который вам больше подходит.

1. Вам кажется, что рассказами о своих проблемах вы слишком обременяете своего партнера?

а) нет, он помогает мне (0), б) да, зачастую (2), в) он равнодушен к ним (1).

2. Когда супруг вам что-то увлеченно рассказывает, вы не слушаете его и думаете о своем?

а) стараюсь не отвлекаться (1), б) бывает (2), в) внимательно слушаю (0).

3. В любом семейном разговоре или обсуждении для вас самое главное - ваша «партия»?

а) нет, у нас равноправие (1), б) нет, «партия» супруга (0), в) да (2).

4. Нет ли у вас предчувствия, что в вашей семье назрело серьезное выяснение отношений?

а) в этом нет необходимости (0), б) да (1), в) да, но это бесполезно (2).

5. Как в вашей семье обсуждаются довольно деликатные вопросы?

а) в рабочем порядке (0), б) не обсуждаются (2), в) в благоприятной ситуации (1).

6. Не кажется ли вам, что ваш партнер умалчивает о том, что его сильно тяготит?

а) кажется (1), б) не знаю (2), в) нет, я все о нем знаю (0).

7. Если необходимо обсудить какую-то проблему, вы обратитесь к друзьям или супругу?

а) к супругу (0), б) когда как (1), в) конечно, к друзьям (2).

8. Разговаривая с мужем, вы говорите все, что думаете, или подбираете слова?

а) скорее первое (2), б) второе (1), в) главное -слышать друг друга (0).

9. Принимаете ли вы важные решения, не посоветовавшись со своим супругом?

а) нет, но последнее слово за мной (1), б) бывает (2), в) нет (0).

10. Есть ли у вас возможность решать ваши проблемы в любое время?

а) чаще всего нет (2), б) да (0), в) нет, жду подходящего момента (1).

0 - 10 баллов. *Радуйтесь, вы с супругом прекрасно понимаете друг друга. Его проблемы тут же становятся вашими проблемами, вы не отгораживаетесь друг от друга, рассказываете о своих неудачах и решаете все спорные вопросы вместе Стремитесь узнать друг о друге, как можно больше. В нужный момент, в самые тяжелые и критические минуты жизни приходите на помощь, ничего не требуя взамен за вашу любовь, заботу и понимание.*

11 - 20 баллов. *Согласитесь, что есть вопросы, о которых вы просто не говорите со своим партнером, а может быть, даже не пытаетесь обсуждать их с ним. Подумайте, почему это происходит? Может быть, стоит наконец преодолеть неуверенность в себе и сделать первый шаг навстречу. Попытайтесь и сами увидите, насколько теплее и лучше станут ваши взаимоотношения.*

«Рабочий путь».

РОДИМЫЕ ПЯТНА НЕ ЛЮБЯТ СОЛНЦА

Красотки средних веков и одеться умели, и марафет навести. А завершали макияж... родинкой-»мушкой». Считалось: родинка натуральная - великий подарок природы. По мнению дерматоонколога, консультанта Российского НИИ косметологии Александра КОЛОБЯКОВА, «родимые украшения» не терпят легкомысленного к себе отношения.

- Неужто любая родинка может переродиться в опухоль?

- Нет, конечно. Все родинки (родимые пятна) состоят из особых невусных клеток. Отсюда, кстати, и их латинское название - невусы. Сами по себе невусы бывают как меланомонеопасные (те, которые почти никогда не перерождаются в злокачественную опухоль), так и меланомоопасные.

Совсем безобиден, скажем, фиброэпителиальный невус - образование, напоминающее бородавку с волосками. Он частенько проявляется на лице, особенно у женщин. Папилломатозный невус типа тутовой ягоды, мягкий на ощупь, тоже не опасен...

Все эти родинки при желании можно удалить. Но только с помощью специалиста-дерматоонколога. Ни в коем случае нельзя предпринимать попыток избавиться даже от безобидной на вид родинки самостоятельно. Или прибегать к помощи медицинско-косметологических курсов. Иначе можно пропустить опасную родинку-меланому.

- Эту родинку в народе называют «змеей»...

- Опасность и коварство меланомы в том, что появляется она порой вроде бы ни с того ни с сего. Но все-таки чаще такая опухоль развивается из пограничного пигментного невуса. Он обычно гнездится на подошве ног, на ладонях. Очень опасен и голубой (синий) невус. Такая родинка и впрямь голубоватого тона, темная. Опасны и гигантские родинки, сплошь покрытые волосами. Если у вас есть такое «украшение» - следите за ним... И не дай Бог попытаться его «извести» или травмировать.

- Может, стоит любую родинку удалять для страховки?

- Меланомонеопасные невусы удаляют лишь когда их часто травмируют, например, при бритье. Или когда женщина, расчесывая волосы, задевает родинку расческой. Но, конечно, если у онкологов есть подозрение, что ваша родинка способна «переродиться», есть смысл от нее избавиться. Для этого применяется электрохирургия, химиодеструкция или криодеструкция. В каждом конкретном случае все решает врач.

- Неужели из-за каждой родинки стоит бегать к онкологу?

- Консультация становится жизненно необходимой, если с родинкой что-то произошло. Скажем, она неожиданно воспалилась или начала непропорционально расти.

- Ваши советы «на всякий случай»?

* Обязательно надо знать топографию и момент рождения новой родинки. При любом изменении - к врачу!

* Не трите родинки мочалкой, не перевязывайте ниткой, не прижигайте.

* Особое предостережение для любителей шоколадного загара. Такой загар не просто вреден организму, но и становится часто причиной перерождения меланомоопасных невусов. А потому, если у вас на коже есть «россыпь» родинок или имеется хотя бы одна... берегитесь солнца.

«Советская Белоруссия».

ДАВАЙТЕ СЕБЯ ЛЮБИТЬ

Маски для сухой кожи

Для этого типа кожи полезны питательные маски. Самая простая - масляная, для нее пригодится любое растительное масло. Подогрейте его, пропитайте маслом вату и наложите на лицо. Снимайте тампоном, смоченным в горячей воде, после чего промокните лицо прохладным влажным полотенцем. Прекрасно питает кожу творожная маска (смешайте 2 столовые ложки творога и 2 чайные ложки растительного масла).

При вялой морщинистой коже помогут 2 маски, накладываемые одна за другой. Сначала - маска из белка, стягивающая кожу. Взбейте белок, добавьте 10 - 12 капель лимонного сока, полученную смесь нанесите на лицо на 2 - 3 мин., смойте теплой водой. Затем следует маска из желтка. Смешайте желток, 1 чайную ложку растительного масла, 10 капель лимонного сока. Через 20 мин. маску смойте и ополосните лицо прохладной водой.

МЕДОВАЯ МАСКА

Возьмите 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку растительного масла, смешайте сначала желток с маслом, затем добавьте мед. Маска накладывается на 15 мин.

ОВСЯНО-МЕДОВАЯ МАСКА

Смешайте 30 г меда, 1 чайную ложку лимонного сока, 2 белка, половину чайной ложки растительного масла. Затем добавьте 2 столовые ложки размельченной овсянки (можно использовать миксер) и доведите смесь до густоты пасты. Наложите маску на лицо и шею на 20 мин.

ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ МАСКИ

В растертый желток добавьте чайную ложку любого сока (малины, клубники, земляники, яблока, сливы, абрикоса или других ягод) и нанесите на лицо. Смывайте сначала теплой, а затем холодной водой. При очень чувствительной, раздраженной коже от таких масок лучше воздержаться.

МАЛИНОВАЯ МАСКА

Сок, полученный из 100 г малины, процедите через марлю, добавьте 2 столовые ложки свежего молока. Вырежьте из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта. Смочите и наложите на 15 мин., затем снимите маску и ополосните лицо прохладной водой. Очень освежает кожу.

ЯБЛОЧНАЯ МАСКА

Натрите половину яблока, добавьте 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку аскорбиновой кислоты, 1 чайную ложку уксуса, 1 чайную ложку растительного масла. Все хорошо разотрите и нанесите на кожу лица на 30 мин., затем смойте прохладной водой.

Фруктовые маски можно делать и зимой из свежемороженых ягод и фруктов, предварительно разморозив их.

Для большей эффективности масок перед их нанесением целесообразно предварительно положить на кожу компресс из горячего настоя растений - цветов ромашки, листьев мать-и-мачехи, листьев облепихи, травы и цветков тысячелистника, первоцвета весеннего. Для этого смочите полотенце горячим настоем какого-либо из подходящих растений и положите на лицо. Держите компресс, пока он приятен.

Маска из трав полезна при увядающей коже лица. Чтобы ее приготовить, в ступке или кофемолке перетирают 4 столовые ложки смеси свежих трав - листьев земляники, смородины, подорожника, цветков липы, травы тысячелистника. Полученную массу разводят кипятком до густоты сметаны, охлаждают и наносят на лицо и шею. На веки кладут марлевые или ватные тампоны, смоченные настоем листьев шалфея или цветков арники.

Маска из смеси сухих трав обладает смягчающим действием. Цветки ромашки, липовый цвет, лист мяты, лепестки розы измельчите в кофейной мельнице. 2 столовые ложки смеси трав залейте небольшим количеством кипятка, доведите до кашицеобразной массы. Добавьте 1 чайную ложку любого растительного масла, остудите до температуры тела и нанесите на лицо. Смойте теплой водой, затем протрите кожу тампоном, смоченным в холодной воде.

«Тверская жизнь».

ВАННА СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ НОГ

АПЕЛЬСИНОВАЯ

гих ягод) и нанесите на лицо. Смывайте сначала теплой, а

смойте прохладной водой.

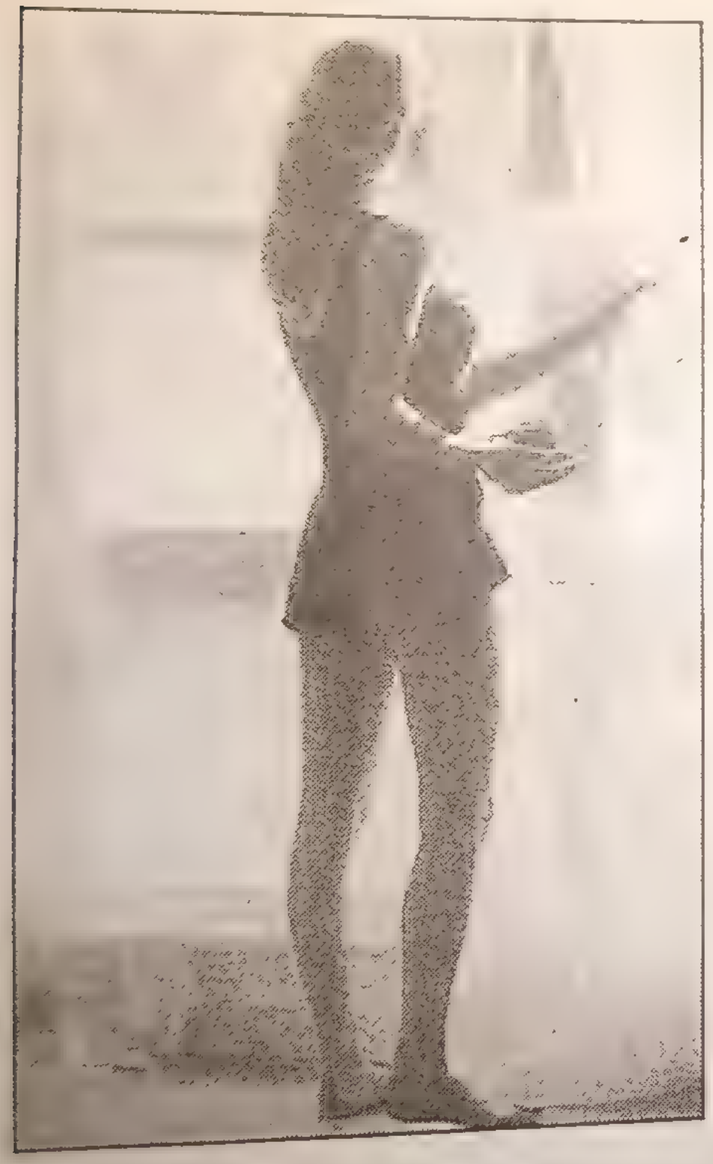
Фруктовые маски можно де-

МАССАЖ СНИМЕТ УСТАЛОСТЬ НОГ

Мы носим открытую обувь — босоножки, шлепанцы, - чтобы ноги дышали и отдыхали. А на природе с удовольствием сбрасываем их и бегаем босиком, ведь это так полезно для всего организма! И всегда очень приятно, когда ноги ухоженные, без наростов и мозолей, а пятки - гладкие и нежные. Сделать их такими совсем не трудно.

АТЛАСНЫЕ ПЯТКИ

Избавиться от трещин на пятках помогают ванночки для ног с добавлением крахмала. Еще эффективнее такое средство: к чисто вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до консистенции густой каши. В эту кашу опустите ноги минут на 20. Потом ополосните чистой теплой водой и осторожно обрежьте маникюрными ножницами кожу вокруг трещин. Сами трещины смажьте йодом, а ступни - кремом, причем втирайте крем до тех пор, пока он полностью не впитается.



Если трещины образуются часто, придется провести небольшой курс лечения пяток: делайте ежедневно на ночь теплые ванночки с питьевой содой. Через день намыливайте влажные пятки детским мылом и оставляйте так на 5 - 10 минут, затем протрите кожу пемзой, смойте мыло и обильно смажьте пятки кремом. От мозолей можно порекомендовать народное средство, «изобретенное» в Сибири. Надо две недели вымачивать в уксусе луковую шелуху, затем осторожно наложить на мозоль слоем в 2 - 3 миллиметра и завязать на ночь. Так повторять несколько раз - и мозоли исчезнут.

А вот еще один народный рецепт. Перед сном хорошо распарьте ноги в горячей воде, вытрите досуха, затем привяжите к мозоли горбушку лимона, 4 - 5 процедур - мозоль сойдет полностью.

ВАННОЧКА С СОЛЬЮ

Приняв горячую ванну, уделите полчаса своим натруженным ногам. Опустите ступни в ванночку с теплой водой с несколькими каплями любого очищающего геля. Добавьте столовую ложку поваренной соли и пять капель любого ароматического масла. Наслаждайтесь минут десять, затем потрите загрубевшие участки кожи специальной щеточкой с абразивными веществами или пемзой. В конце процедуры ополосните ноги сначала теплой, а затем прохладной водой.. Теперь можно заняться педикюром.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР

Стричь ногти нужно по прямой линии, а уголки закруглять пилкой для ногтей, чтобы они не вросли в кожу. Если у вас уже образовались наросты и мозоли на ногах, то лучше обратиться к врачу. Можно побаловать ноги массажем. Смешайте немного масла ромашки, фенхеля и лаванды и помассируйте усталые ноги. Такой массаж сделает кожу ступней эластичной, снимет напряжение и подлечит весь организм, так как на ступнях очень много нервных окончаний. После процедур расслабьтесь и полежите, подложив под ноги подушку. Почувствовали прилив сил?..

«Слово Кыргызстана»

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВАННА

Хочу поделиться рецептом здоровья и красоты, который мне рассказала одна японка. Она училась в МГУ, вышла замуж за русского парня. Живя в Москве, моя японская знакомая успешно использует в быту традиции женщин своей страны.

Одна из них: не выбрасывать остатки свежих овощей и фруктов, пока не извлечешь из них пользу для здоровья. В отсутствие мужа она накладывает на лицо фруктовые маски. А зимой наслаждается апельсиновыми ваннами.

Итак, кожуру от цитрусовых не выбрасывайте. Бросьте ее в ванну с водой. Погрузившись в такой «компот», тело испытает наслаждение. Апельсиновый сок, растворяясь в воде, не вызывает аллергии. Отжатой мокрой кожурой можно натереть тело, но не забудьте потом окунуться в воду.

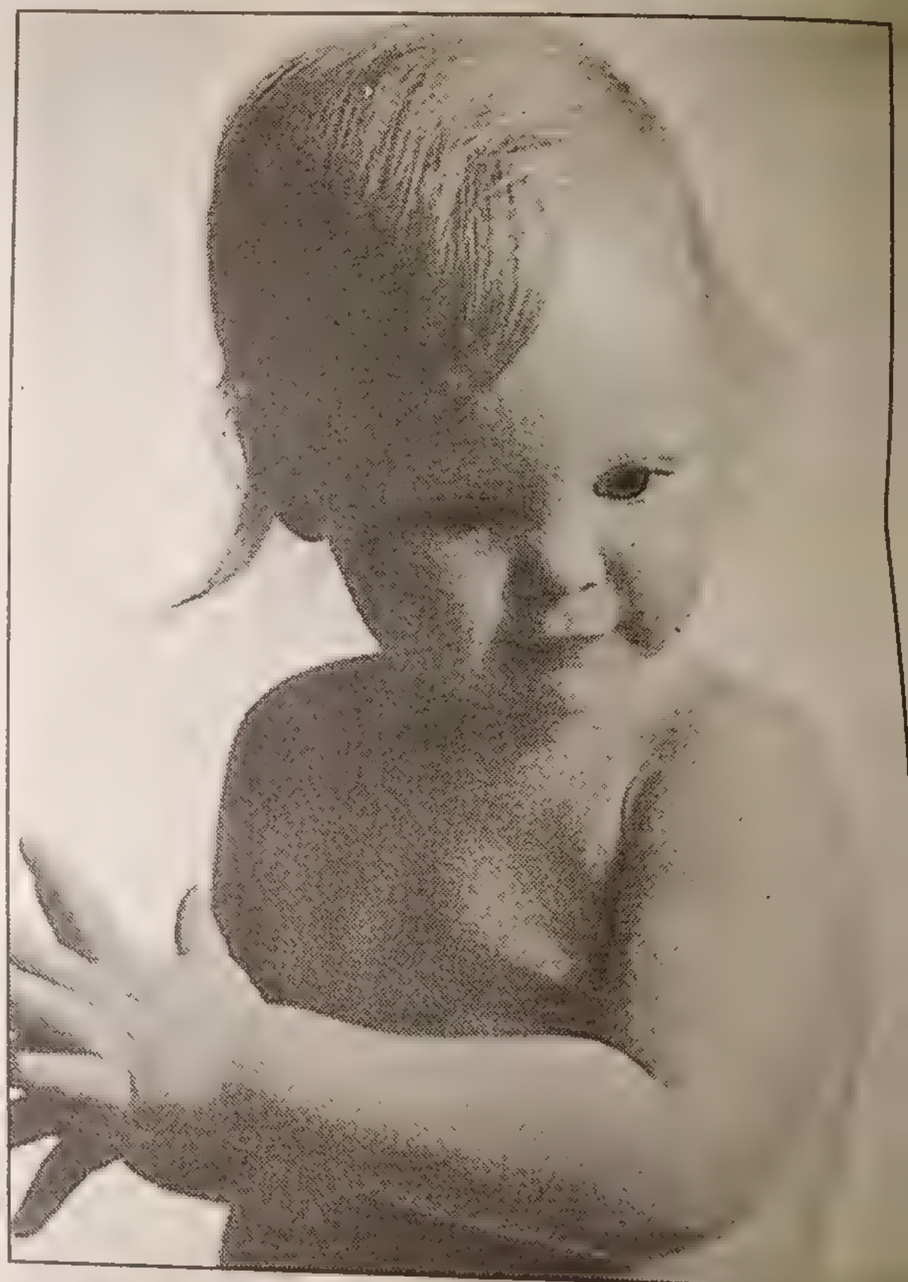
Подобные ванны делают кожу нежной и снабжают ее витаминами. Когда вы почувствуете легкое, приятное покалывание, процедуру пора заканчивать. Протерев тело полотенцем, вы еще в течение 5 - 10 минут будете ощущать покалывания на коже (представьте себе, что вам сделали дорогой и основательный массаж). Отдохните после ванны, в эти минуты кожа заряжается новой энергией.

Здоровья вам и красоты!

С уважением Лилия СЕМИНА.

БОЛЕН АЛЛЕРГИЕЙ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

Ничто так не влияет на функции дыхательной системы, как чистота окружающей среды. Неудивительно, что из заболеваний органов дыхания особое распространение в последнее время получила аллергия.



Недуг этот не относится к разряду новоизобретенных. Однако, по мнению специалистов, именно XX век ознаменовался массовой заболеваемостью аллергической астмой и полинозом (наиболее распространенная форма аллергии, именуемая в народе «сенной лихорадкой»). Сегодня ими страдает более 70 процентов населения.

Казалось бы, медицина нашла выход: существует ряд препаратов, которые позволяют облегчить протекание аллергии, очень быстро подавляя ее проявления. Однако из-за своей дороговизны они не всем доступны.

Впрочем, даже если лекарство вам по карману, еще неизвестно, как на него отреагирует ваш организм. А стоит ли ставить над собой эксперименты?

Надеемся, простые рецепты, почерпнутые нами из книги О. Морозовой «Домашний лечебник», помогут вам успешно бороться с аллергией. И пусть вас согревает мысль о том, что лечение это не требует крупных финансовых затрат.

Итак, во время приступа аллергической астмы надо прежде всего освободить больного от тесной одежды и открыть форточку. В течение 10 минут подержите его руки в горячей воде - это усилит кровоток. Можно поставить к ногам больного горчичники, виски растереть одеколоном, а грудь в области сердца - холодным полотенцем, смоченным в растворе уксуса и соли.

Картофельная ингаляция и горячий брусничный чай (из листьев, ягод или того и другого) - тоже хорошее средство. Однако применять его рекомендуется, когда приступ минует и самое опасное останется позади.

Еще одно испытанное лекарство - раствор мумие. Разведите 1 г мумие в 1 л теплой воды (хорошее мумие растворяется моментально и не оставляет осадка). Доза для детей старше 3 лет - 50 мл, 4 - 7 лет - 70 мг, 8 и старше - 100 мл. Принимать 1 раз в сутки (утром). Курс лечения не менее 20 дней

То, что мумие - эффективное средство в борьбе с аллергией, знал еще великий ученый древности Авиценна. Он предлагал в профилактических целях проводить 20-дневный курс лечения этим препаратом каждую весну и осень.

Приготовить целебное снадобье несложно: растворите 0,5 г мумие в 500 мл отвара корня солодки. Принимайте по 200 мл 1 раз в день после завтрака Храните лекарство в холодильнике. Свежую порцию рекомендуется готовить каждые 2 дня.

Облегчить протекание аллергии способно лекарство, приготовленное на основе имбиря Корень имбиря очистите от кожицы, натрите на терке. Имбирное «пюре» поместите в бутылку, залейте спиртом (в соотношении: 1 корень имбиря на 1 л спирта) и настаивайте в тепле в течение 20 дней, время от времени встряхивая бутылку. Готовую настойку процедите и дайте ей отстояться. Осадок удалите. Принимайте это лекарство два раза в день после еды (доза: 1 ч. л. имбирной настойки на стакан воды). Проводя курс лечения имбирной настойкой, постарайтесь совершенно отказаться от мяса.

Любопытно, что среди причин, вызывающих аллергические заболевания, специалисты называют не только повышенную загрязненность окружающей среды, снижение общего иммунитета организма весной, но и сверхчувствительность кожи к... изменениям температуры.

Впрочем, сверхчувствительность кожи «лечится» без проблем, и лучшего средства, чем закаливание, еще никто не придумал. Процедура эта несложная: перед каждым принятием ванны людям, страдающим аллергическими заболеваниями, рекомендуется делать себе очень энергичный массаж всего тела сухим полотенцем. После ванны производится обтирание полотенцем, смоченным холодной водой, а потом массаж всего тела сухим полотенцем. По окончании процедуры кожу желательно смазать кремом (во избежание раздражения).

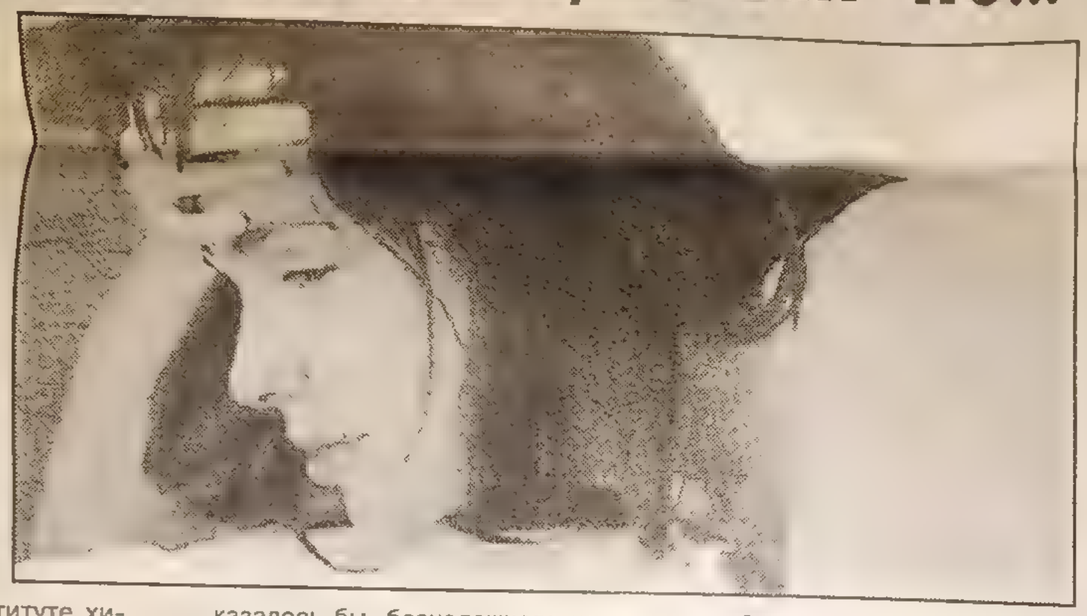
Ирина ЛАПШИНА.

Я ДОЛЖЕН ВЫЗДОРОВЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО...

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ?

Я ДОЛЖЕН ВЫЗДОРОВЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО...

Исследования *пациентов, которые прожили, как минимум, вдвое больше предполагаемого врачами срока, показали, что у каждого из них была цель, которая помогла им продержаться.*



Когда-то в институте хирургии имени Вишневского моей соседкой по палате оказалась парализованная женщина, которой не было еще и тридцати. Красавица-грузинка из глухой деревни упала с дерева, когда собирала вишни, и сломала позвоночник. К тому времени, как мы познакомились, она уже полтора года провела в больнице. Вы только представьте себе: лежать пластом, не умея ни читать, ни говорить по-русски, без родных и друзей. И вот я предложила учить ее вязать. До этого она плакала целыми днями, а теперь стала прямо на глазах преображаться, воспряла духом, и хотя даже сесть не могла, училась вязать с утра до ночи. Когда она связала воротничок для своей дочки и мы отправили бандероль в Грузию, она была совершенно счастлива, а у врачей впервые появилась надежда на улучшение ее состояния. Когда я пришла навестить ее через пару месяцев, она уже сидела в коляске, а рядом стояла дочка в платьице с кружевным воротничком...

Что же, вязанный воротничок стал лекарством от болезни? Да. Психологи знают, что лучший рецепт даже от самого, казалось бы, безнадежного недуга - поставить перед собой близкую, реально достижимую цель и сосредоточиться на ней, перестав думать о болезни.

Кстати, мне лично спасло жизнь то, что лежа в этой же палате, я переводила замечательную книгу Олдоса Хаксли «Прекрасный новый мир» и знала, что не имею права распускаться, пока не закончу работу. Это было в глухие годы самиздата, книгу читали тысячи людей, не зная имени переводчика, но я все равно была счастлива.

Счастье, устремленность, положительные эмоции благоприятно воздействуют на биохимические процессы в крови, включают скрытые резервы человеческого организма и вызывают так называемые чудеса самоисцеления. Это было доказано психологом Гансом Селье - основоположником науки о стрессе.

Важность целей в жизни - как стимула к выздоровлению - подчеркивают онколог и психотерапевт Карл и Стефани Симонтон, авторы замечательной книги «Путь к выздоровлению», ставшей бестселлером. Когда пациенты ставят перед собой цели, ради которых стоит выздороветь, они заново соединяют себя с жизнью. Становятся активными борцами с болезнью, а не пассивными ее жертвами.

Подумайте о том, какую цель перед собой поставить, для осуществления которой вам позарез надо будет выздороветь? Может быть, у вас маленькие дети и вы должны их вырастить? Может быть, вы не можете умереть, потому что еще не показали своим близким, как вы их любите? Может быть, вы не имеете права сдаваться, потому что не написали свое лучшее стихотворение? А может, вы вообще еще девушку ни разу не поцеловали? Составьте для себя список ближайших целей, вполне реальных и доступных. И каждый день говорите или пишите себе: «Я должен выздороветь, потому что мне необходимо... встретить того единственного, довязать свитер для внука». Любой человек, если он хорошенько подумает, найдет, ради чего стоит жить. Не сравнивайте себя ни с кем, ваша цель важна для вас именно, и она-то поможет вам выкарабкаться.

Рената Равич,
писатель-публицист.
«Витафон».

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ?

Плоскостопие - это общая беда тех, кому приходится подолгу стоять или много ходить, да еще в туфлях на высоких каблуках. Причем чем больше вес, тем быстрее оно развивается.

Поперечное плоскостопие чаще появляется в зрелом возрасте. Внешний вид таких стоп типичен: передний отдел широкий, распластанный, большой палец отклонен наружу. На подошве нередки болезненные натоптыши. Нередко поперечное плоскостопие сочетается с продольным. Оно дает о себе знать болью в средней части стоп, неприятными ощущениями в мышцах голени во время ходьбы и в конце дня.

Все это крайне мучительно и, к сожалению, обратному развитию не поддается. Но можно уменьшить боль и предотвратить прогрессирование деформации стоп.

Сделайте привычкой ежедневные теплые ножные ванночки в течение 10 - 15 минут (температура воды не выше 37 градусов). В воду полезно добавить горсть морской соли, настой ромашки или шалфея, развести мыльную пену. После ванночки непременно выполните комплекс лечебной гимнастики, направленной на укрепление мышц и связочно-суставного аппарата стоп.

Основные упражнения делайте сидя (каждое 10 - 12 раз):

перекатывайтесь с пятки на мысок;

поверните стопы носками внутрь так, чтобы большие пальцы коснулись друг друга, затем разведите их, чтобы соприкоснулись пятки;

делайте круговые движения стопами внутрь и наружу, приподнимите внутренние края стоп, прижимая наружные к полу, и потопайте ими;

захватывайте и поднимите стопами карандаш, палочку; сгибайте и разгибайте пальцы ног, подтягивайте ими тонкий коврик или полотенце;

катайте стопами скалку или мяч.

Сделайте несколько упражнений и в положении стоя (каждое - 10 - 12 раз):

энергично надавливайте пальцами ног на пол;

поднимайтесь на носки с разведением и сведением пяток, постойте, перенося тяжесть тела на наружные края стоп, походите как «мишка косолапый»;

в заключение пройдитесь босиком по шерстяному ковру.

Для улучшения кровообращения и укрепления мышц ног полезен массаж: поглаживание и растирание ладонями, разминание и поколачивание мышц кончиками пальцев. Подошвенную поверхность стопы поглаживайте и растирайте тыльной стороной согнутых пальцев руки от пальцев ноги к пятке. Голень массируйте в направлении от голеностопного сустава к коленному по внутренней поверхности. Можете использовать специальные массажные коврики, валики, вибромассажеры.

При стойком болевом синдроме и отсутствии противопоказаний врач может назначить физиотерапевтическое лечение. Однако ничто не поможет, если стопа по-прежнему будет целый день в «распластанном» состоянии. Вам необходимы ортопедические корригирующие стельки. Важно, чтобы они были изготовлены индивидуально - по слепкам ваших стоп с учетом их анатомии. Такие стельки перераспределяют нагрузку по всей поверхности стопы, поддерживают ее своды. При ходьбе динамические свойства этих стелек позволяют скомпенсировать слабость мышц и связок стоп, и ноги меньше устают.

Ирина ИСТОМИНА.
«Советская Белоруссия».

НАСМОРК: САМ ПРОЙДЕТ, НО ЛЕЧИТЬ НАДО

О простуде и насморке в народе говорят: вылечить можно за семь дней, а если не лечить - пройдет всего через неделю

- Однако на самом деле это не так, - предостерегает врач Татьяна Власова. - Недолеченная ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция - может осложниться сопутствующими ей микробными возбудителями, и тогда бронхиты, тонзиллиты, ангины и даже пневмонии могут надолго вывести из строя. Поэтому лечить ОРВИ все-таки надо, а уж грипп тем более

Первое условие лечения - постельный режим: так вы и других заражать не будете, и избавитесь от угрозы осложнений.

По этой же причине необходимо принимать лекарства, которые назначит врач. Сами вирусы гриппа и других вирусных респираторных инфекций не боятся антибиотиков, но в ослабленном ими организме «поднимают голову» и бактерии, а вот их-то и нужно подавить, чтобы вовсю не разболеться.

Размножаясь в клетках тела, вирусы разрушают их. Продукты распада становятся ядовитыми. Самое опасное при вирусном заболевании - общая интоксикация (отравление) организма. Поэтому рекомендуется обильное питье, желательно кислое - чай с брусникой, с лимоном, клюквенный морс и т. д. С жидкостью отравляющие вещества вымываются из организма, а кислая среда способствует очищению. Поддержать отравленный организм помогают витамины (аскорбиновая кислота или комплексы) и лекарства, устраняющие неприятные симптомы: головную боль, боль в горле, насморк...

Не стоит сбивать температуру, если она не выше 38 градусов. Ведь повышение температуры тела - это защитная реакция организма, и не надо мешать своим защитным силам: многие вирусы не выносят жара и гибнут.

Когда температура спадет, можно ставить горчичники, банки, делать ингаляции, компрессы или ножные горячие ванны. Как правило, эти процедуры применяют для профилактики или лечения осложнений после респираторных инфекций.

Ну а как быть с насморком - лечить или пусть сам проходит?

...заложенным носом настолько изнури-

Можно закапать в нос луковый сок пополам с водой. Сок красной свеклы или капусты тоже обладает бактерицидными свойствами.

Есть йоговский рецепт сделать нос неуязвимым для насморка. Процедуру выполняют ежедневно во время утреннего умывания. В маленький чайник (какой используем для заварки) налить воды комнатной температуры. Наклонив голову набок и чуть запрокинув, лить из носика в одну свою ноздрю сколько можно. При этом не дышать. Вода будет выливаться в рот, поэтому его надо открыть. Повторите то же самое со второй

КОВАРНЫЕ ЗАВИТКИ

Половина взрослого населения страдает от варикозного расширения вен. В начале заболевания поводом для обращения к врачу служат чисто косметические соображения: синюшные завитки портят ноги. Позже появляются тянущая боль, зуд по ходу вен, отеки, особенно к вечеру.

Предрасполагающим фактором служит наследственность. В основе болезни - недостаточность клапанов глубоких, поверхностных и соединяющих их вен. Нарушается отток крови, растягиваются стенки вен.

Женщины в 4 - 6 раз болеют чаще, ведь беременность и роды создают дополнительную нагрузку на сосудистую систему. Факторами риска также являются лишний вес, работа, связанная с длительным стоянием, поднятием тяжестей. Занятие силовыми видами спорта.

С целью профилактики, если у вас стоячая работа, необходимо чередовать ее с разгрузкой - посидеть, походить. Замедлить прогрессирование заболевания поможет эластическое бинтование ног (делать это надо утром, не вставая с постели). Возможно проведение курсов профилактической терапии препаратами, повышающими тонус кровеносных сосудов и понижающими свертываемость крови (эскузан, венорутон и др.). Полезны процедуры, оказывающие тонизирующее действие на вены, - плавание, контрастное обливание ног теплой и холодной водой.

Физические...

...но С и Р, повышающих тонус и способствующих укреплению сосудистой стенки.

Витамином С богаты зелень петрушки и укропа, шиповник, капуста, черная смородина, помидоры, цитрусовые. Витамина Р много в чае, рябине, грецких орехах.

Нежелательно в больших количествах пить пиво: оно способствует задержке в организме жидкости, увеличивает нагрузку на вены.

Если варикозное расширение вен осложнилось тромбофлебитом (вена покраснела, уплотнилась, стала болезненной на ощупь), надо лечь в постель и срочно обратиться за медицинской помощью. Тромбофлебит - коварная болезнь, которая может в случае отрыва тромба привести к эмболии легочной артерии и смертельному исходу.

Больная нога должна находиться в приподнятом положении (на 30 - 40 см над уровнем кровати). Врач может назначить холодные компрессы, противовоспалительные препараты (бутадион, троксевазин и т. д.). Консервативная терапия направлена на то, чтобы ликвидировать воспалительные явления и добиться рассасывания тромбов.

Необходимо помнить, что физическая нагрузка, случайный удар по вене, повреждение кожных покровов вновь могут спровоцировать возникновение тромбофлебита. А это серьезный аргумент в пользу оперативного вмешательства.

В ходе операции удаляется или вся вена, или ее участок. Глубокие вены, дублиру...

или ножные горячие ванны. Как правило, эти процедуры применяют для профилактики или лечения осложнений после респираторных инфекций.

Ну а как быть с насморком - лечить или пусть сам проходит?

Дышать заложенным носом настолько изнурительно, что многие готовы поминутно капать лекарства. Вот этого-то делать как раз и не следует. Средства эти не лечат насморк, а только снимают отек слизистой оболочки, принося некоторое облегчение, но ненадолго, и с каждым разом капель требуется все больше, вскоре они вообще перестают действовать. Кроме того, их сосудосуживающий эффект распространяется не только на нос - сужаются сосуды мозга, глаз, появляются головные боли, резь в глазах. Лучше воспользоваться народными средствами. Например, время от времени нюхать измельченный чеснок. Содержащиеся в нем фитонциды не только прочищают носовые ходы, но и убивают микробов

мым для насморка. Процедуру выполняют ежедневно во время утреннего умывания. В маленький чайник (какой используем для заварки) налить воды комнатной температуры. Наклонив голову набок и чуть запрокинув, лить из носика в одну свою ноздрю сколько можно. При этом не дышать. Вода будет выливаться в рот, поэтому его надо открыть. Повторите то же самое со второй ноздрей.

Примерно после десятой процедуры можно использовать подсоленную воду. Соль обладает дезинфицирующими свойствами. Правда, ощущение не из приятных, зато эффект очевиден. Постепенно понижая температуру воды на градус, вы к третьей - четвертой неделе закалите свой нос, и любая инфекция ему нипочем. И не забывайте, что свежий воздух и влажная уборка жилья губительны для вирусов, вызывающих респираторные инфекции.

«Сельская жизнь».

щими свертываемость крови (эскузан, венорутон и др.). Полезны процедуры, оказывающие тонизирующее действие на вены, - плавание, контрастное обливание ног теплой и холодной водой.

Физические нагрузки должны быть разумными. Одинаково вредны как длительное стояние, так и длительное сидение и ходьба. Запомните простое упражнение, хорошо тонизирующее сосуды: встать на носки, затем быстро опуститься на пятки, перенося на них тяжесть тела.

Питание не оказывает существенного влияния на развитие заболевания. Надо лишь следить, чтобы в рационе было достаточно витаминов, особен-

новение тромбофлебита. А это серьезный аргумент в пользу оперативного вмешательства.

В ходе операции удаляется или вся вена, или ее участок. Глубокие вены, дублирующие работу поверхностных, берут на себя их работу. Уже через полтора месяца после операции разрешаются физические нагрузки, пациент может вести образ жизни здорового человека. Хирурги утверждают: чем раньше сделана операция, тем лучше ее результат и косметический эффект.

Л. НОВИНСКАЯ,
врач общей практики.
«Знамя».

ВНУТРЕННЯЯ СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ

Многие из нас любое недомогание, любую болезнь незаметно научились связывать с таким понятием, как иммунитет. Вернее, с его отсутствием или ослаблением. Слово стало обиходным, но понятнее от этого не становится.

Л. ГРИГОРЬЕВА.

Отвечает доктор медицинских наук Н. ИЛЬИНА.

- Интерес к иммунитету - системе защиты человеческого организма от внешнего воздействия или внутренних разрушений - возник, мне кажется, на волне страха. Я имею в виду страх, внесенный в общество СПИДом, который и есть поражение иммунитета особым вирусом. Всем стало ясно, что без естественного иммунитета человек существовать не может.

Иммунитет - это реакция организма на внедрение любых чуждых ему веществ и структур. Если хотите, внутренняя система безопасности. Она реагирует на проникновение вирусов, бактерий, уничтожая их. Или на токсические вещества, пытаясь их нейтрализовать.

Иммунология интегрирует все разделы медицины. Врачу любой специальности сегодня надо учитывать уровень иммунной защиты любого пациента.

Клинические и лабораторные признаки поражения иммунитета при массовых обследованиях мы находим примерно у 40 процентов населения. Это очень большие цифры. Но правильная диагностика и тем более лечение требуют профессиональных знаний. Коррекция иммунитета и даже диагностика иммунных дефицитов, которые теперь предлагаются на каждом углу, нужны, когда есть явные клинические признаки поражения иммунитета.

- Клинические признаки - это частые болезни?

- Не совсем так, хотя в этом уверены даже некоторые врачи. Вот вам пример. На консультацию приходит женщина, которая часто, по 6 - 8 раз в год, болеет респираторными заболеваниями. Выясняется, что ей на протяжении рабочей смены приходится не раз выбегать из горячего цеха на холод. Так что же, у нее «плохой» иммунитет? У нее прекрасный иммунитет, если он реагирует на такие суровые условия адекватно!

- А какие же тогда клинические признаки вы имеете в виду?

- Если человек болеет часто, подолгу и не выздоравливает, несмотря на адекватное, правильное лечение, только тогда можно заподозрить дефект иммунитета.

- Сейчас таких препаратов - по большей части так называемых биологически активных добавок - сколько угодно.

- Да, и каждая претендует на «укрепление иммунитета», не всегда понятно, каким образом. На самом деле в ходу у специалистов около 30 действительно эффективных иммуномодуляторов. Но все они применяются только в сочетании с основными лекарствами от конкретного заболевания.

- Значит ли это, что ненужное и неверное вмешательство в иммунитет может повредить?

- В ряде случаев неверное и ненужное вмешательство действительно может привести к аутоиммунным болезням, может сделать острое заболевание хроническим, а человека - инвалидом. Иммунитет - не игрушка, не простенький прибор. Это очень тонкий, сложнейший механизм, состоящий из десятков, сотен процессов. Вмешиваться в него безграмотно - все равно что компьютер чинить молотком.

- Но все-таки почему такое явление, как иммунная недостаточность, стало беспокоить специалистов в последние годы?

- Причин несколько. И первая из них - изменение механизма естественного отбора. В начале века до детородного возраста доживала только примерно половина детей. Но это были самые крепкие, здоровые, закаленные люди. Сейчас выживают и слабые, больные. Дети растут практически в стерильных условиях в большинстве семей. Они не встречаются с инфекциями, их иммунитет не тренирован. Резко снизилось число детей, получающих естественное вскармливание. А ведь материнское молоко - это передача ребенку защитных антител, пока своих у него нет.

- Получается, что ответственность за слабые поколения лежит на матерях?

- Не только. Вторая причина - широкое и не всегда правильное применение антибиотиков. Мало того, что они подавляют естественный иммунитет, но еще и уменьшают инфекционную нагрузку, в результате система защиты отвечает неадекватно на любую инфекцию. Вот откуда эти стертые, вялотекущие пневмонии, бронхиты, вечный насморк и кашель. И, конечно, свою долю вносят качество воздуха, воды, пищи, экология жилища, частые стрессы.

- В старинных трактатах о медицине встречаются описания «золотой защиты» - своего рода кокона, который как бы свивает вокруг любого человека его здоровый дух. Порвется такой «кокон» - и человек заболевает. Похоже, так образно древние целители обозначали то, что современная медицина называет иммунитетом?

- Красивый образ, но я назвала бы этой защитой здравый смысл. Им должен руководствоваться любой человек, особенно когда сталкивается с очередной панацеей типа «лечим все». За чудесами в медицине чаще всего прячется обыкновенное шарлатанство и стремление заработать на чужой беде.

«Неделя».

ТРУС НЕ ТОЛКАЕТ ЯДРО?

Атлет боится эскалатора. Старушка - сберкассы. Прелестная дама - мужчин... И только доктор Александр ПОЛЕЕВ ничего не боится - он врач-психотерапевт.

- Почему мы боимся?

- Страх - это нормальная человеческая эмоция, сигнал, предупреждающий об опасности и заставляющий остерегаться. Все мы с опаской заглядываем в пропасть и боимся грома и молний. Если бы не было страхов, то человечество давно вымерло. Более всего страдают страхами люди с высоким чувством ответственности. Англичане считают, что интеллектуальный уровень «трусов» намного выше, чем у спокойных людей. Это удалось установить с помощью тестов на интеллект.

- Отличается чем-нибудь обыкновенная боязнь от фобии?

- Фобия начинается там, где страх приобретает иррациональный, нелогичный характер. Например, бояться агрессивной толпы в ГУМе, которой нет до тебя никакого дела, - это патология. О фобиях мы знаем очень мало, поскольку это невидимые миру слезы: люди стесняются говорить о своих страхах.

- Много «трусов» на земле?

- Стабильно всего панически боятся 10 процентов населения. Среди женщин процент гораздо выше, чем у мужчин. Интересно, что больше всего боятся молодые люди до 30 лет. Психологи отмечают, что страх - это болезнь молодого возраста. Агорафобию - боязнь открытого пространства, людных мест, магазинов - английские ученые называют «болезнью домохозяек»: на 100 «трусих» приходится всего 1 мужчина. Многие начинают бояться даже самых привычных вещей. Удивительно, [illegible] самый распространенный страх - страх метро - возникает не у приезжих из других городов, а у местных жителей [illegible]

- А может, это люди неуверенные или ущербные?

- Исключено. У меня лечился чемпион Олимпийских игр по толканию ядра. Это человек ростом 1 метр 86 сантиметров и 220 килограммов весом. А он даже на эскалатор встать боится. Среди моих пациентов был киллер, для которого убийство было обыкновенной работой; но он панически боялся троллейбусов и автобусов. Другой пациент - чемпион России по лыжам, здоровый, выносливый 35-летний парень - может ездить в метро только при трех условиях. Перед поездкой он обязательно должен сходить в туалет, чтобы быть с пустым желудком, в руках держать тяжелый металлический портфель, а во время поездки читать детектив. С ним никогда никаких происшествий в метро не происходило. Но тем не менее он убежден, что с ним случится обморок или он обмочится и тогда в глазах окружающих будет выглядеть смешным.

- Многие боятся метро?

- В той же Москве - почти 8 процентов москвичей. Но опять парадокс: боящиеся метро спокойно ездят в машинах с нетрезвым водителем и по плохой дороге. У меня есть пациентка, которой муж специально купил машину и научил ее водить. На эту машину без слез смотреть нельзя. Я бы в нее не сел под страхом смерти. А пациентка чувствует себя великолепно.

- Может быть, патологические страхи рождаются еще в детстве?

- По поводу возникновения страхов существует около 17 теорий. И одна из них говорит о том, что это детские психические травмы, которые забылись, но напоминают о себе на уровне подсознания. Но у половины пациентов страхи возникают на пустом месте. Были случаи, когда исследователи за 300 - 400 гипнотических сеансов в течение 2 - 3 лет так и не находили психотравмирующих моментов. Вот пример: дети, которые никогда не видели змей, не читали о них и даже не видели по телевизору, панически их боятся. Почему - непонятно.

- Люди сами пытаются разобраться, почему они боятся?

- Для большинства пациентов их поведение - загадка. Первый приступ страха всегда возникает внезапно и протекает панически. Внешне это выглядит так: человек перестает себя контролировать и начинает бегать по вагону метро или магазину. У него возникает тревога и смятение мыслей. Он ни о чем, кроме того, что ему страшно, и думать не может.

- Со стороны это, наверное, выглядит смешно...

- В этом и есть парадокс страха. Над депрессивным больным, каким бы он нелепым ни выглядел, мы не смеемся, понимая его переживания. А безосновательный страх - это переживание непонятное, совершенно абсурдное. Например, английский психотерапевт Фредерик назвал фобии глупостью умных людей.

- А может быть, страхи подарили нам предки?

- Есть наследственная отягощенность фобиями, причем, как правило, по боковой линии. Одна моя пациентка панически боится самолетов. А у ее мамы, которая происходит из многодетной семьи (4 брата и 4 сестры), старший брат боится посещать общественные учреждения: даже платить за квартиру в сберкассу ходит его племянница. Младшая сестра ее мамы боится дефлотации. Но, будучи красивой и моложавой женщиной даже в свои 40 лет, интенсивно занимается сексом с мужчинами другими способами.

- Так фобия - это психическое заболевание?

- Это невротическое расстройство. Вне ситуации больной страхом совершенно обычный человек. К сожалению, российскую психиатрию интересуют только те, кто социально опасен. В то время как на Западе существуют центры по лечению и исследованию страхов. А ведь страдающие фобиями нуждаются в профессиональной помощи: они вынуждены уходить с работы и готовы отдать все, лишь бы перестать испытывать болезненный страх.

- Что ощущают «трусы» во время приступов?

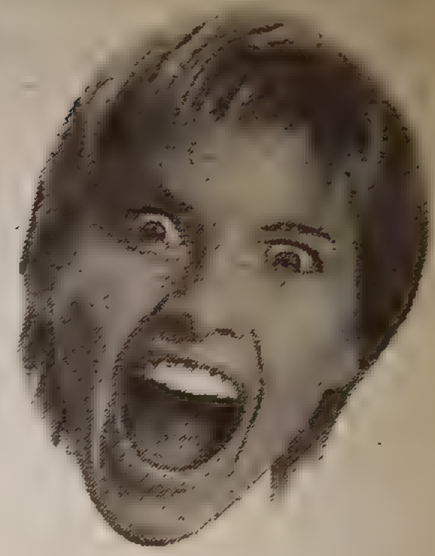
- Одной из самых необъяснимых особенностей людей, страдающих фобиями, является странность: в момент приступа у них возникает желание взять в руки что-то очень тяжелое. Американские медики попытались даже шить специальные свинцовые нарукавники - имитаторы тяжелых предметов, но это не помогло. Больные хотели держать тяжесть именно в руке. Например, один мой пациент всегда носил с собой тяжелую сетку с бутылками пива, хотя сам пива не пьет.

- А эти люди не опасны для окружающих?

- Они не теряют осторожности. Из практики я знаю случаи, когда при приступах страха учительница прерывала урок, а руководитель отменял ответственное совещание.

- Есть способы борьбы со страхом?

- На сегодня самым распространенным способом является десенсибилизация, то есть постепенное обучение человека спокойному поведению в фобиогенной ситуации. Это долгая терапия, которая длится несколько месяцев. Больной носит с собой табличку, на которой написаны 2 - 3 фразы, похожие на своеобразные заклинания, и номер телефона врача. И, как ни странно, это в некоторых случаях помогает.



У Виктории Токаревой есть повесть «Неромантичный человек». В ней говорится о юноше, который окончил музыкальное училище и играл на трубе. Но он очень боялся высоты. Чтобы преодолеть страх, он стал летчиком. На вертолете он летал очень низко, боясь падения. И вот однажды девчонка, влюбленная в него, засунула в выхлопную трубу вертолета тыкву. Машина упала, молодой летчик остался жив, но испытал сильный стресс. И спустя время, когда он снова сел за штурвал, оказалось, что высота его больше не страшит. Клин клином вышибают.

- Существуют ли еще кардинальные методы лечения фобий?

- Исследования ведутся, но мы еще мало знаем о происхождении и закономерности страхов. Есть много методов терапии, которые называются поведенческими. Например, больных, которые боятся метро, заводит туда провожатый и исчезает. Сейчас пробуют использовать другие, более действенные методы. Но нужно помнить: исследования психологов доказали, что 95 процентов всего, чего мы боимся, вообще не случается!

Светлана ХАБЛИЦКАЯ.
Наталья БОГУШЕВСКАЯ

...ных вещей. Удивительно, что самый распространенный страх - страх метро - возникает не у приезжих из других городов, а у местных жителей, которые практически ежедневно спускаются под землю.

...страхов существует около 17 теорий. И одна из них говорит о том, что это детские психические травмы, которые забылись, но напоминают о себе на уровне подсознания. Но у половины пациентов страхи возникают на пустом месте. Были случаи,

...ница. Младшая сестра ее мамы боится дефлотации. Но, будучи красивой и моложавой женщиной даже в свои 40 лет, интенсивно занимается сексом с мужчинами другими способами.

- Так фобия - это психи-

...с собой табличку, на которой написаны 2 - 3 фразы, похожие на своеобразные заклинания, и номер телефона врача. И, как ни странно, это в некоторых случаях помогает.

У *Виктории Токаревой* есть

...не случается.

Светлана ХАБЛИЦКАЯ, Наталья БОГУШЕВСКАЯ. «Молот».

Те, кто окончательно решил порвать супружеские узы, обычно в чужих советах больше не нуждаются. Так повелось давно, и в этом тоже своя логика жизни. Таллинка Сирье Элевант, известная в Эстонии и за ее пределами как специалист по проблемам брачных отношений, имеет на этот счет свою профессиональную точку зрения. Вот ее кредо: если уж сильно приспичило разводиться - не торопись с повторным браком, осмотрись, подумай и только тогда реши.

ПОВТОРНЫЙ БРАК

По мнению С. Элевант, повторные браки порой копируют «рисунок» предыдущих, хотя и считается, что в одну и ту же реку нельзя войти дважды. К сожалению, в брачных делах такое происходит нередко. Исследования показывают, что сила привычки при выборе нового партнера или партнерши играет немаловажную роль. Наиболее часто на этом попадаются пожилые овдовевшие люди, которые склонны несколько преувеличивать достоинства своих усопших супругов. Порой такую же «наживку» заглатывают разведенные пары, не сумевшие найти общего языка для продолжения совместной супружеской жизни.

С. Элевант склонна полагать, что каждый очередной брак менее романтичен и трогателен. В новых брачных отношениях чувством настоящего счастья могут наслаждаться только те люди, которые способны осознать свои просчеты и пороки своего характера, содействовавшие разводу с прежней семьей. Чужие ошибки - плохие советчики. Даже самые счастливые повторные браки порой терпят фиаско из-за дурной привычки постоянно наступать на одни и те же грабли, вместо того чтобы честно себе сказать: «Какой я невыносимый [illegible] не понимающий, что такое хорошо, а что плохо».

По мнению эстонского психо[illegible] каждый новый брак - новая [illegible] жизни, которая пишется с чистого листа. Повторные браки частенько с самого начала дают сбои по весьма банальной причине. Почему-то великовозрастным молодоженам иногда кажется, что постоянные намеки на высокие душевные качества их бывших супругов позволят добиться полной гармонии в новой семье и заставить одну из сторон делать то, что другой страшно хочется. Эффект от такого психологического давления оказывается противоположным.

С. Элевант предостерегает «мужчин с сединой» от скоропалительных решений бросать свои семьи ради того, чтобы напоследок насладиться молоденькими красотками. До тех пор пока эти отношения сохраняют определенную загадочность и страсть, «молодуха» обычно смотрит на своего солидного мужа как на доброго наставника и донора, и их жизнь протекает, как веселая песня. Но стоит партнеру постареть, как от дряхлеющего мужа нет больше никакого проку, а его возмужавшая супруга по-прежнему красна, как полевая ягодка, и жаждет страстной любви.

Алексей РЕВЕЛЬСКИЙ.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ХИТРИТЬ?

Есть люди, для которых, казалось, не существует безвыходных ситуаций. Хитрец (но не лжец) найдет тысячи способов, чтобы добиться своего. А вы? Для того чтобы ответить на этот вопрос, проверьте себя, ответив на наш тест.

1. Высказываете ли вы, как правило, свою точку зрения, когда ваш руководитель не прав?

2. Когда вы опаздываете в школу, на работу, стараетесь ли вы войти тихо, чтобы вас не заметили?

3. Просите ли вы товарища сделать за вас то, что вы боитесь сделать сами?

4. В настольных играх, футболе, хоккее считаете ли вы, что лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть?

5. Когда вы пытаетесь над кем-либо пошутить, сразу ли человек понимает, чьих это рук дело?

6. Можете ли вы сказать заведомо неправду, чтобы спровоцировать собеседника на откровенность?

7. Умеете ли вы в школе списывать у соседа так, чтобы он этого не замечал?

8. Всегда ли вы находите способ, чтобы получить то, что вам очень хочется?

9. Умеете ли вы схитрить так, что этого никто не заметит?

10. Считаете ли вы, что постоять за правду - проявление благородства и смелости?

11. Догадываются ли обычно люди, когда вы лжете?

12. Когда в вашем присутствии совершается несправедливость, как правило, вы заступаетесь за пострадавшего?

13. Считаете ли вы, что ложь - удел слабых людей?

14. Легко ли вам скрыть свое раздражение?

15. Успешно ли вы пользовались шпаргалками на экзаменах?

Поставьте себе 1 очко за положительные ответы на вопросы: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15 и за отрицательные ответы на вопросы: 1, 4, 10, 11, 12, 13.

Результаты:

Более 12 очков: вы не просто хитрец, а исключительный хитрец. Вы умеете тонко чувствовать ситуацию и отношение людей, чтобы вести себя соответствующим образом. Может, вам следует быть более искренним и честным?

От 8 до 11 очков: вы достаточно хитры и гибки в своем поведении. При этом вам не всегда удается обмануть других людей в отношении ваших истинных намерений.

Меньше 7 очков: вы честный и искренний человек, стараетесь говорить то, что думаете, и использовать честные приемы и способы достижения цели. При этом вы недостаточно хорошо чувствуете ситуацию и взаимоотношения людей, чтобы вести себя более гибко и добиваться своего с наименьшими нервно-эмоциональными затратами

«Мир новостей».

МАРГАРИН «ВПРИКУСКУ»

- это отнюдь не лакомство, а угроза нанести серьезный ущерб здоровью

Популярная медицинская пропаганда убедила потребителей, что главная опасность для здоровья человека, которую таит в себе наша еда, - это холестерин. Особенно много его в жирных мясопродуктах, молоке, сметане, сыре, осетровой икре, говяжьих мозгах, яичном желтке. Любителям этих продуктов не избежать серьезных неприятностей: атеросклероза и тромбов, а значит, инфарктов и инсультов; умственных расстройств и потери памяти; болей в суставах и слепоты из-за развития катаракты. Но, пожалуй, наиболее опасно в этом плане сливочное масло, без которого у большинства из нас не обходится завтрак, обед и ужин. Его намазывают на хлеб, кладут в каши. На нем жарят. А некоторые любители даже едят его как лакомство - так сказать, «вприкуску».

Вместо сливочного масла реклама настойчиво рекомендует нам употреблять различные сорта маргарина - пищевого продукта, состоящего из смеси животных жиров и растительных масел с вкусовыми и ароматическими добавками. Правда, при этом умалчивается количество содержащегося в нем холестерина, а упор делается лишь на калориях.

Например, согласно рекламе, шведское «легкое масло» «Долина Сканди» - это «максимум вкуса, минимум калорий». На упаковке указывается его состав: жирность 60 процентов, протеины, карбогидраты, витамины А и D. О холестерине ни слова. Изготовители «Долины Сканди» утверждают, что это удивительное масло они разработали специально для России, поскольку в Скандинавии наслышаны о любви русского человека к калорийной пище. По мнению изготовителей, «его можно употреблять без всяких ограничений».

Но есть и другое мнение. Как показали последние исследования, приведенные в американском журнале «Ньюсуик», этот заменитель животного жира содержит так называемые трансизомеры жирных кислот, которые могут закупоривать сосуды так же, как и масло, имзготовленное из коровьего молока.

Ведь что такое маргарин? Это искусственный жир, полученный путем переработки дешевого растительного масла, например пальмового, с добавлением в ряде случаев животных жиров. Впрочем, даже если это не делается, конечный продукт не становится лучше. Дело в том, что после тепловой обработки, достигающей 200 градусов, растительные масла и вода превращаются в дурно пахнущую и малопригодную для еды кашеобразную твердую массу. Для улучшения вида и вкуса в нее вводят красители и пищевые добавки. Благодаря этому полученный продукт становится похожим по цвету и запаху на сливочное масло. Это делается для того, чтобы ввести в заблуждение покупателя, не разбирающегося в тонкостях пищевых технологий. Относительная же дешевизна маргарина подталкивает потребителя к тому, чтобы отдать предпочтение этому суррогату.

Способен ли такой искусственный жир восполнить организму дефицит жизненно важных веществ? Конечно, нет. Пищевая ценность маргарина чрезвычайно низка, поскольку при высокотемпературной обработке в растительных маслах разрушаются биологически активные вещества. В результате получается «мертвый продукт», в котором к тому же появляются трансизомеры жирных кислот. В 100 граммах маргарина они составляют 12 - 14 процентов. Для технологии они просто необходимы, а вот для здоросья пагубны. Современные исследования показали, что трансизомеры нарушают действие ферментов, портят клеточные мембраны, увеличивают уровень холестерина в крови. Под их влиянием повышается предрасположенность к раку, в частности к раку легких, диабету и истощению иммунной системы. В результате многолетних наблюдений за тысячами добровольцев медики США, Англии и Австралии установили, что ежедневное потребление 40 граммов маргарина, содержащих всего 5 граммов трансизомеров, на 50 процентов увеличивает риск инфаркта.

Ученые также выявили и другой весьма тревожный момент: оказалось, что избыток трансизомеров жирных кислот в организме беременной женщины, употребляющей много маргарина, попадает через плаценту к плоду, что пагубно сказывается на нем - ребенок часто рождается недоношенным, да к тому же с нарушениями эндокринной системы. Однако эти выводы не являются бесспорными. Поскольку негативное воздействие трансизомеров проявляется не сразу, а накапливается на протяжении многих лет, то сторонники низкокалорийного маргарина объясняют опасные изменения в организме человека за счет других факторов.

Вместе с тем исследования швейцарского врача-диетолога Кэтрин Кузьминой доказали, что исключение из рациона животного масла и переход полностью на маргарин быстро сказывается на здоровье: у человека появляются приступы слабости и нарастающее чувство усталости. Подкожная ткань у людей, которые едят много маргарина или других искусственных жиров, становится твердой из-за откладывающегося жира, который организм не может переработать. А что думают наши ученые?

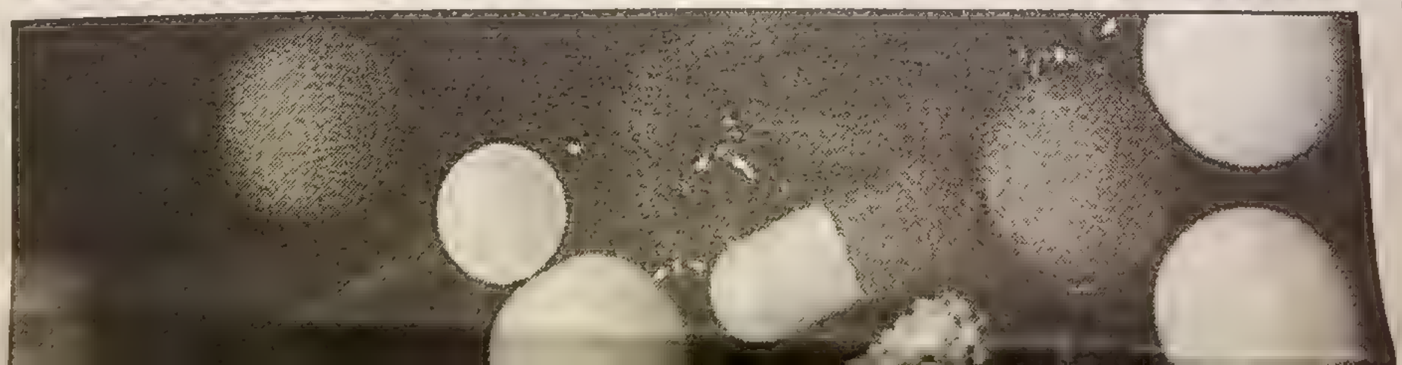
По заключению Всероссийского научно-исследовательского института молочной промышленности «Долину Сканди» из-за испльзования в рецептуре смеси преимущественно растительных жиров нельзя назвать маслом. Это все-таки маргарин, пусть и хорошего качества. Тем более что в России при производстве масла запрещено использование консервантов. Технология же изготовления «Долины Сканди» «сверхлегкая сливочная».

Добавлю, что некоторые зарубежные производители уже начали выпуск нового маргарина, не содержащего трансизомеры жирных кислот. Он снабжается специальной этикеткой «Свободен от трансизомеров». Впрочем, обычный маргарин тоже не оказывает пагубного воздействия на здоровье, если его потребление не превышает 10 граммов в день. Вот и думайте сами, решайте сами, есть или не есть?!

С. АРЕФИН.
«Приамурские ведомости».

ОСТОРОЖНО - ЛЕКАРСТВА!

Обычно мы уверены в том, что лекарства помогут нам избавиться от того или иного недуга, и совсем забываем об их побочном действии.



В двадцатом веке появились лекарства, позволяющие лечить ранее неизлечимые болезни. Многие фармацевтические средства можно уподобить острому хирургическому скальпелю - так точно и эффективно они воздействуют на разные органы и ткани. И так же, как скальпель, их нужно использовать с большой точно-

му злоупотребление антибиотиками, противовоспалительными и анальгетиками, иодоконтрастными веществами и противоопухолевыми препаратами нередко приводит к острым или хроническим поражениям почек.

Не остается «в стороне» и печень - некоторые лекарства вызывают застой желчи и желтуху. В нашей клинике лечится больной, у которого заподозрили опухоль печени. Однако обследование не подтвердило этот диагноз, хотя была налицо желтуха и застой желчи. Оказалось, что пациент в [illegible]

...о их побочном действии.

В двадцатом веке появились лекарства, позволяющие лечить ранее неизлечимые болезни. Многие фармацевтические средства можно уподобить острому хирургическому скальпелю - так точно и эффективно они воздействуют на разные органы и ткани. И так же, как скальпель, их нужно использовать с большой точностью и осторожностью.

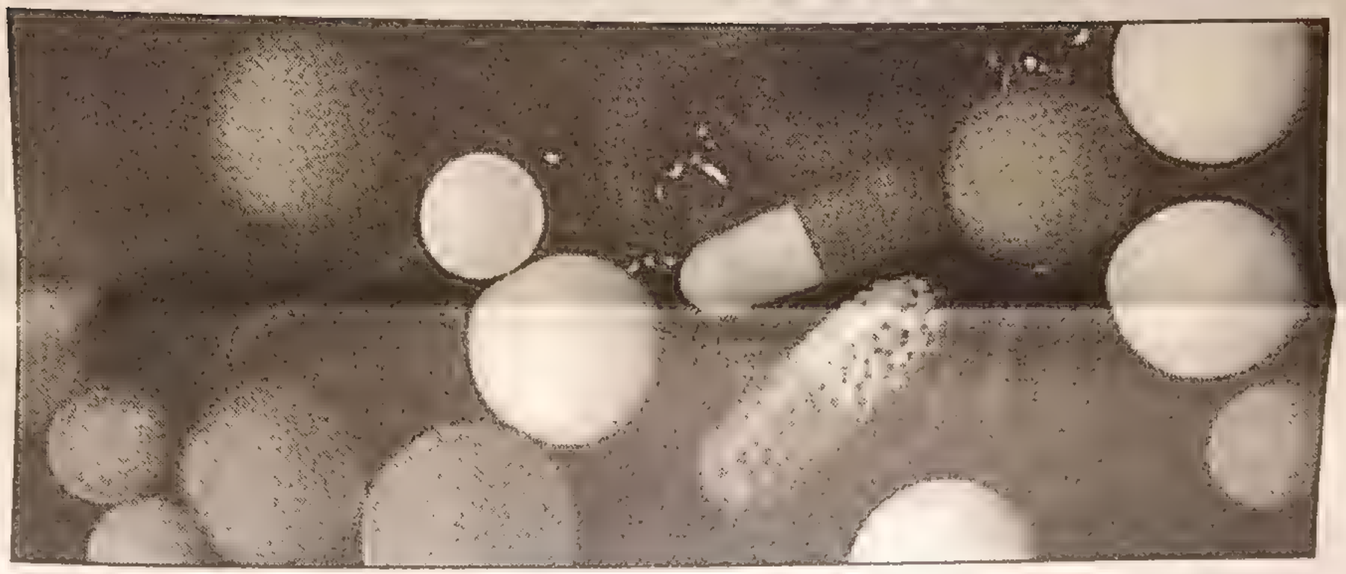
Важно, чтобы о побочном действии лекарств знали не только врачи, но и пациенты - ведь в конечном счете они делают выбор. Помните знаменитый скандал с толидамидом (контерганом), который разразился в начале шестидесятых годов в Германии и Англии? Там было весьма популярно это успокоительное и снотворное средство. Его нередко принимали даже беременные женщины. Результат - рождение около десяти тысяч детей с тяжелейшими уродствами - отсутствием рук и ног.

Несмотря на это, многие врачи продолжают злоупотреблять назначением нескольких лекарственных средств одновременно. Часто при этом больному одновременно прописывают 10 - 12 препаратов, сочетание которых может оказывать непредсказуемое действие на организм. Все это приводит к так называемой лекарственной болезни. Ее причиной может быть и передозировка, когда лекарство становится токсическим ядом в силу тех или иных особенностей организма - например, если пациент склонен к аллергическим реакциям.

Что же делать? Как избежать побочного действия лекарств?

Прежде всего врач должен наблюдать реакцию больного на препарат. Если его применение приводит к болезненным явлениям, а после отмены препарата они исчезают, следует воздержаться от такого рода лекарств - они принесут больше вреда, чем пользы. Можно также использовать специальные иммунологические и аллергические тесты.

Даже безобидные на вид витамины нельзя употреблять по принципу чем больше, тем лучше. Не так давно у нас в клинике обследовали женщину, у которой развилась сильнейшая мышечная слабость. Выяснилось, что она длительное время и в больших дозах принимала [illegible] РР - никотиновую кислоту. Именно это привело к тяжелому повреждению мышц. Большие дозы никотиновой кислоты вызывают также рвоту, понос, судороги, астению.



Опасно и злоупотребление витамином А - появляются головная боль, повышение температуры, сухость и зуд кожи, скованность в суставах, увеличение печени, потеря веса, у мужчин - импотенция. Избыток витамина А во время беременности увеличивает риск развития уродств у плода, однако и недостаток этого витамина сказывается неблагоприятно.

При избыточном употреблении витамина B_1, может развиться анафилактический шок - немедленная аллергическая реакция с тяжелыми проявлениями.

Часто для предупреждения токсических реакций назначают гемодез - препарат, который вводится внутривенно. Однако при этом возникает опасность болезни накопления - гемодез накапливается в клеточных органеллах, лизосомах. При этом поражаются лимфатические узлы, селезенка, костный мозг, кожа, печень, легкие, почки. Поэтому продолжительное использование этого препарата нежелательно.

Неосмотрительное употребление лекарств может привести даже к изменению цвета кожи, и потом эта «окраска» остается на всю жизнь. Приходилось наблюдать больного, которому посоветовали лечить язву желудка слабым раствором солей серебра. Он принимал препарат в течение года, за это время кристаллы серебра накопились в клетках слизистой и кожи и стали проявляться, как фотопластинка, отчего его лицо покрылось серо-черными пятнами.

Другая пациентка, услышав о пользе морковного сока, стала пить его ежедневно по нескольку стаканов. В результате ее кожа окрасилась в желто-оранжевый цвет. Она поступила в клинику с подозрением на желтуху. На самом деле у нее развилась каротинемия - избыточное накопление каротина в тканях организма. После отмены морковного сока цвет лица постепенно нормализовался.

Все чаще встречается еще одна патология, которая стала уже серьезной проблемой. Речь идет о синдроме отмены лекарств. Больной годами пьет какой-нибудь препарат, затем сменяется лечащий врач или стратегия лечения, и отмена лекарств приводит к тяжелым осложнениям. К таким лекарствам относится, например, клофелин, который назначается при повышенном артериальном давлении. Отменять этот препарат можно только постепенно снижая дозы. При внезапной отмене, даже если курс лечения был недолгим, резко учащается пульс, появляется головная боль, может развиться стенокардия и даже инфаркт миокарда.

Синдром отмены характерен также и для лекарств типа индерала, а также кортикостероидов.

Некоторые препараты при длительном применении вызывают нарушение слуха, может даже развиться глухота из-за поражения слуховых нервов. Такой эффект характерен для стрептомицина, известны случаи нарушения слуха при применении эритромицина, аминогликозидов, фуросемида, этакриновой кислоты.

В шестидесятые годы в Японии было выявлено множество больных с поражениями периферических нервов. У них нарушалась чувствительность пальцев рук и ног. Примерно у половины ухудшилось зрение, поскольку развился неврит зрительного нерва. Оказалось, что пострадавшие принимали мексаформ, мексазу и энтеросептол. Поэтому были установлены правила приема этих препаратов с обязательным осмотром пациентов раз в две недели окулистом и невропатологом.

Целый ряд препаратов вызывает аллергический насморк и лекарственную бронхиальную астму: ампициллин, пенициллин, некоторые антигистаминные препараты, витамин B_1, наперстянка, новокаин, тетрациклин, верошпирон, инсулин, эуфилин.

Спазм бронхов может вызвать и отмена так называемых бетаадреноблокаторов: анаприллина, тразикора, вискена корданума и других. Эти препараты назначаются часто. Их отмена может привести к снижению артериального давления, тошноте, рвоте, сухости глаз. Известны также случаи импотенции, депрессии с попытками самоубийства, кошмарных сновидений.

Анальгетики и антикоагулянты, резерпин, кортикостероиды могут вызвать желудочно-кишечные кровотечения.

От передозировки лекарств или их неправильного применения нередко страдают в первую очередь почки - ведь через них проходит вся кровь, насыщенная препаратом. Поэтому [illegible] опухолевыми препаратами нередко приводит к острым или хроническим поражениям почек.

Не остается «в стороне» и печень - некоторые лекарства вызывают застой желчи и желтуху. В нашей клинике лечится больной, у которого заподозрили опухоль печени. Однако обследование не подтвердило этот диагноз, хотя была налицо желтуха и застой желчи. Оказалось, что пациент в связи с нарушением ритма сердца самостоятельно принимал противоаритмический препарат ритмилен. Именно он и был причиной болезни - стоило отменить препарат, и желтуха исчезла.

Лекарства способны вызвать и повышение чувствительности кожи к солнечному свету, что позднее приводит к дерматиту. Таким свойством обладают некоторые антидепрессанты, кордарон, некоторые антибиотики, сульфаниламиды, противогистаминные препараты - во время их применения следует избегать солнечных лучей.

В восьмидесятые годы в Америке в состав ряда лекарств вводили кокаин. Исследования показали, что в 1985 году кокаин употребляли 24 миллиона американцев, не зная об этом. Многие фармацевтические фирмы включали кокаин как тонизирующее средство в сиропы от кашля, тонизирующие препараты. В результате у людей, принимавших такие лекарства, возникало учащенное сердцебиение, нарушалась нервная регуляция сердца и сосудов, резко повышалось артериальное давление и развивался инфаркт миокарда.

Перечень побочного действия различных лекарств и их сочетаний можно было бы продолжить. Однако не все так страшно. Чтобы врачи могли избежать риска при назначении тех или иных препаратов, сейчас разработаны специальные компьютерные системы, с помощью которых можно получить необходимую информацию о побочном действии лекарств, их совместимости, противопоказаниях. Но, разумеется, и больные должны помнить, что с лекарствами нужно обращаться осторожно, не «назначать» их себе без рекомендации врача, следить за реакцией организма на прием препарата.

Доктор медицинских наук
А. ЛИРМАН.
«Наука и жизнь».

Ч. Б. Гилфорд

СПЕЦИАЛИСТ ПО РАЗРУШЕНИЮ

Рон Кормер удобно устроился в мягком кресле, в средней части салона реактивного лайнера, где ему предстояло провести последующие два часа полета. Небо снаружи казалось ярко-синим. Не было видно ни облачка. Убаюкивающе монотонно гудели турбины. Рон с удовольствием наблюдал за движениями стройной блондинки-стюардессы в мини-юбке, с неспешной грацией двигавшейся по салону. Он пребывал в отличном расположении духа. В немалой степени это объяснялось и тем, что соседкой его оказалась молоденькая очень привлекательная девушка. Тоже, кстати, как и стюардесса, блондинка. Похоже было, что она достаточно благосклонно отнесется к авансам Рона. По крайней мере, если он заговорит с нею. Это он и намеревался сделать после приличествующей случаю паузы.

А потом все его прекрасное настроение словно ветром сдуло, потому что он неожиданно обнаружил записку от Бет.

Он сидел в кресле, как всегда в начале полета, поставив кейс на колени - воплощение серьезного, ответственного бизнесмена, находящегося в деловой поездке. Он усмехнулся. Да, в деловой поездке, но, как обычно, он ухитрился совместить полезное с приятным. Впереди его ждали удовольствия, запретные удовольствия.

И тут, когда он машинально, совершенно механически открыл свой кейс, записка сразу же бросилась ему в глаза. Листок светло-зеленой бумаги из настольного календаря Бет, и на нем нацарапанные коричневыми чернилами несколько строк. Даже до того, как он прочел их, сам вид угловатого некрасивого почерка Бет вызвал у него глухое раздражение. Да и сама мысль о ней наводила на него дикую тоску. Он [illegible]

клятье! Спятила Бет, что ли? Но нет, она была женщина уравновешенная, рассудительная. Вряд ли она способна на какой-нибудь необдуманный шаг, на развод, например... или, хм... на что-нибудь еще более отчаянное и рискованное. Нет-нет, просто она пыталась по обыкновению своими мелкими пакостями испортить ему поездку.

И она, чем бы ее побрал, весьма преуспела в этом. Ведь вместо того, чтобы предвкушать удовольствие от предстоящих двух-трех вечеров с Кэндейс, он размышляет о том, как бы ему оправдаться перед Бет. Что и говорить, задача будет не из легких!

Взяв себя в руки, он искоса взглянул на девушку, сидевшую у иллюминатора. Он не позволит Бет испортить ему поездку! Слегка откинув голову, девушка смотрела в бирюзовое небо. Рону понравились ее светлые вьющиеся волосы, изысканный аромат духов. Его взгляд скользнул по ее фигуре, слегка задержался на коленях. Очень, очень недурно, решил он.

Скорее всего ему не удастся «закадрить» ее за короткое время полета, но по крайней мере он хоть поболтает с ней. Он был неравнодушен к хорошеньким женщинам. Но что же в этом предосудительного? Ему нравилось смотреть на них, разговаривать с ними, заниматься с ними любовью, если представлялся случай.

Даже если дело не шло дальше разговоров, он и тогда получал немалое удовольствие. Он обожал рассказывать о себе (это была его любимая тема), и дамы неизменно находили его и его профессию интересными и романтичными.

- Начинал я как химик, - приступал он обычно к рассказу.

- О, это, наверное, очень увлекательное занятие, -замечала собеседница. Хорошеньким женщинам ведь всегда импонирует в мужчинах интеллект.

- Вовсе нет, - отвечал Рон, - химия - жуткая скукотища. Но

лицо. Его не стошнило, хотя минуту назад ему казалось, что его вывернет наизнанку.

Некоторое время он оставался там и, опершись на раковину, пытался успокоиться, взять себя в руки.

Как ему поступить? Послать записку пилоту и предупредить, что на борту самолета бомба? Нет-нет, он ведь не уверен в этом. Но вполне возможно, что так оно и есть. К чему рисковать? Нужно немедленно поставить в известность пилота!

Постой-постой, а может быть, именно этого и хотела Бет? Выставить его на посмешище, а потом поиздеваться над ним? Ведь в прошлом у нее было немного шансов сквитаться с ним. Любовных интрижек за ней не водилось. По крайней мере ему об этом ничего не известно. Женщины ее типа не изменяют мужьям. Тем не менее была в ней какая-то чер-

шедших лет. В первый раз, узнав о его измене, Бет была потрясена, удивлена, шокирована. Потом она словно отдалилась от него, в их отношениях появился холодок. Это продолжалось, наверное, с полгода. Во второй раз она испытала недоумение. Она уже не очень верила в его раскаяние, обещания. По ее словам, она просто не могла понять его. Позднее, после еще нескольких подобных случаев, она, возможно, стала кое-что понимать. Подробности и последовательность «романов» уже начали стираться в памяти Рона, но имена девушек он все еще помнил. Время от времени Бет начинала поговаривать о разводе, но о мести, похоже, и не помышляла. Она словно бы примирилась с неизбежным. Он научился действовать осмотрительно, но скорее всего Бет поняла, что он не изменил-

гой. Ты быстро найдешь мне замену, - с горечью ответила она.

Если бы Бет собиралась убить его, то наверняка настояла бы на том, чтобы он приобрел страховку, и покрупнее. Разве не так? Хотя... быть может и нет. Не забывай, старина, Бет отнюдь не глупа. Ведь в случае, если лайнер взорвется в воздухе, крупная страховка может вызвать подозрение. Нет, если она и задумала убить его, то мотив здесь следует искать не в деньгах, а в желании отомстить.

Неожиданно он вспомнил про багаж. Не нервничала ли Бет немного больше обычного, опасаясь, что служащие аэропорта могут перепутать их чемоданы?

- Мне вовсе не улыбается приехать к Дженни с чемоданом с твоими костюмами и рубашками, - помнится сказала она. Они покупали билеты в

говщика, какая-то начиночка. Это-то и привлекло его к ней, когда они только познакомились. Так что же она задумала?

Если она решила избавиться от него и взорвать авиалайнер, зачем бы ей писать эту записку? Зачем предупреждать его, давать шанс на спасение?

Нет, записка эта, разумеется, была способом поиздеваться над ним. Бет хотела заставить его испытать страх. Чтобы он не знал покоя все два часа по-

ся и никогда не изменится. Возможно, для собственного спокойствия она предпочитала делать вид, будто ее муж перестал гулять на стороне. Вероятно, такое ее поведение и привело к тому, что он расслабился и забыл об осторожности в своих отношениях с Кэндейс Деверо.

Не исключено, размышлял он, что Бет все время следила за ним и по какой-то одной, ей ведомой причине решила

одной и той же кассе. На одну и ту же авиалинию, и Бет даже задержалась на минуту, чтобы удостовериться, что клерк ничего не перепутал и правильно прикрепил ярлычки на их багаж.

Да, но разве это внимание Бет не было оправданным? Ведь чемоданы у них очень похожи, Бет редко путешествовала, и у нее не было своих чемоданов. Поэтому она взяла старый чемодан Рона, а он

строк. Даже до того, как он прочел их, сам вид угловатого некрасивого почерка Бет вызвал у него глухое раздражение. Да и сама мысль о ней наводила на него дикую тоску. Он ведь считал, что освободился, вырвался от нее по крайней мере на несколько дней, и вот пожалуйста, она тут как тут.

«Я знаю, куда ты отправился, Рон, дорогуша, - он читал записку, не притрагиваясь к ней. - И мне известно о Кэндейс Деверо. Мне известно все. Пусть эта записка станет последним напоминанием обо мне. Я не так глупа, как ты всегда считал. Счастливой посадки!»

Внезапно помимо раздражения он ощутил еще какое-то чувство. Поначалу он и сам не понял, что это был страх.

Как, черт побери... Он резко захлопнул кейс, словно это могло помочь ему вычеркнуть из памяти существование записки. Как черт побери, узнала она о Кэндейс? Ведь он, как обычно, действовал в высшей степени осмотрительно. Правда, справедливости ради следует отметить, что она и до этого несколько раз его подлавливала. Но, с другой стороны, и он неоднократно ухитрялся провести ее. На чем же он прокололся в этот раз?

Впрочем, разве это имеет значение? Да, имеет. На ошибках учатся. Он должен знать, где именно допустил промашку. На будущее... Он прикрыл глаза.

Будущее... Слово это неизвестно почему как-то тревожно отозвалось в мозгу. И тут он понял, в чем дело. Мысль о том, что Бет каким-то образом узнала об этой его измене почему-то вызвала в нем какие-то странные и неприятные ассоциации, связанные с будущим. Но почему то, что случилось, могло как-то повлиять на его будущее? **«Пусть эта записка станет последним напоминанием обо мне...»**

Он почувствовал, как мурашки пробежали у него по спине. Про-

- Начинал я как химик, - приступал он обычно к рассказу.

- О, это, наверное, очень увлекательное занятие, -замечала собеседница. Хорошеньким женщинам ведь всегда импонирует в мужчинах интеллект.

- Вовсе нет, - отвечал Рон, - химия - жуткая скукотища. Но она дала мне необходимую научную базу. И теперь я просто нарасхват. Консультирую различные фирмы по вопросам выполнения тех или иных специфических работ.

Брови на хорошеньком личике недоуменно приподнимались. - Каких работ? - неизменно следовал вопрос.

- Уничтожать то, что подлежит уничтожению. Взрывные работы, - отвечал он с улыбкой. - Вам, разумеется, известна профессия инженера-строителя? Эти люди специализируются, так сказать, на созидании. Ну, а вот я специализируюсь на разрушении. Моя компания занимается также и поставками взрывчатых веществ...

Взрывчатые вещества! Неизвестно почему по спине его вновь побежали мурашки. Он рывком открыл крышку кейса. **Счастливой посадки!** Вот как заканчивалась записка Бет.

Но это невозможно, - убеждал он себя. - Конечно же, невозможно, невероятно, глупо, абсолютно... абсолютно нереально! И все же раз в год, раз в два года такие вещи случаются. Кто-нибудь взрывает авиалайнер.

Хорошенькая блондинка, сидевшая рядом, наклонилась вперед и бросила на него внимательный взгляд. Что с ним такое творится? Неужели его так бьет дрожь, что даже эта девица заметила?

Он не повернулся в ней и не завел свой обычный разговор о том, как начинал свой путь химиком. Вместо этого он тяжело поднялся, поставил кейс на сиденье и пошатываясь, направился вниз по проходу. Он добрался до туалета, вошел внутрь, включил воду и умыл

Если она решила избавиться от него и взорвать авиалайнер, зачем бы ей писать эту записку? Зачем предупреждать его, давать шанс на спасение?

Нет, записка эта, разумеется, была способом поиздеваться над ним. Бет хотела заставить его испытать страх. Чтобы он не знал покоя все два часа полета. Но только ли это?

Убедить пилота посадить самолет будет не просто. Придется дать объяснения. Быть может, показать записку. Пилот, конечно, посадит машину. Летчики предпочитают не рисковать. Поднимется шум. Боже, какой же шум поднимется! «Рон Кормер, консультант компании Мартиндейл, которого жена уличила в супружеской неверности, получает от нее напугавшую его записку и в результате авиалайнеру приходится вернуться назад... или совершить вынужденную посадку. Строго говоря, в записке не было ничего угрожающего. Руководство Мартиндейл считает, что Рон Кормер нанес моральный ущерб репутации компании и заслуживает серьезного порицания».

Возможно, именно этого Бет и добивалась: чтобы он сначала как следует перетрусил, а потом выставил себя перед всеми настоящим идиотом.

Когда он возвратился на свое место, то испытывал скорее раздражение, чем страх. Блондинка метнула в его сторону сочувственный взгляд. Возможно, подумала, что его тошнит, и пожалела его, беднягу. А быть может, порадовалась, что он успел добраться до туалета, и не запачкал все кругом.

Превосходно, но ему следует подумать, крепко подумать, попытаться разобраться во всем. Он открыл кейс и снова быстро перечитал записку. «Пусть эта записка станет последним напоминанием обо мне». Он захлопнул крышку, но слова эти по-прежнему будто стояли у него перед глазами. Способна ли Бет совершить убийство?

Он припомнил события про-

рестал гулять на стороне. Вероятно, такое ее поведение и привело к тому, что он расслабился и забыл об осторожности в своих отношениях с Кэндейс Деверо.

Не исключено, размышлял он, что Бет все время следила за ним и по какой-то одной, ей ведомой причине решила именно сейчас расквитаться с ним за все свои прошлые унижения. Для этого она и сунула эту записку в его кейс.

Ей было известно, что он всегда берет кейс с собой в самолет, и стало быть, найдет и прочитает записку не после посадки, а еще в воздухе. Конечно, она хотела заставить его как следует попсиховать. Но чего же еще она желала?

Думай! Думай хорошенько!

Могла ли Бэт изготовить бомбу? Ведь в колледже она специализировалась в области химии. И перед тем, как они поженились, два года работала в химической лаборатории. Правда, не со взрывчатыми веществами. Однако сделать небольшую бомбу ей вполне по силам. Дело это уж не такое хитрое.

Однако в аэропорту она вела себя очень спокойно, по-деловому. Не часто они отправлялись в поездки одновременно.

- Думаю, я успею слетать повидаться с Дженни, пока ты будешь отсутствовать, - сказала она ему накануне. И вот она села в самолет, летевший к восточному побережью, в то время как он поднялся на борт лайнера, который должен был взять курс на Запад.

В самом ли деле Бет отправилась на Восток, чтобы увидеться со своей сестрой Дженни? А с кем же еще? У нее не было ни времени, ни возможности завести себе там любовника.

- Ты оформила страховку, когда заказала себе билет? - спросил он ее в здании аэровокзала.

- Думаю, для тебя будет достаточным подарком уже то, что я не вернусь к тебе, доро-

клерк ничего не перепутал и правильно прикрепил ярлычки на их багаж.

Да, но разве это внимание Бет не было оправданным? *Ведь чемоданы у них очень похожи. Бет редко путешество*вала, и у нее не было своих чемоданов. Поэтому она взяла старый чемодан Рода, а он - новый. Поскольку оба чемодана были мужскими, и клерк мог легко перепутать их, Бет и проявила повышенную бдительность.

Минутку, минутку... А имела ли Бет возможность незаметно подложить бомбу в его чемодан? Он попытался припомнить детали их отъезда из дома. Свой чемодан он упаковал сам. В этом он был совершенно уверен. В первые романтические месяцы их брака Бет брала на себя эту обязанность и выполняла ее любовно и заботливо, но после того как она обнаружила, что, возможно, собственными руками собирает его на свидание с другой женщиной, ему пришлось заниматься этим делом самому. Чемодан его оставался в спальне примерно в течение получаса перед тем, как они отправились в аэропорт. Разумеется, у Бет была возможность подложить бомбу - он несколько раз отлучался к телефону. Хотя, конечно, это было рискованно, поскольку он мог в последнюю минуту проверить содержимое багажа. Но ведь он не сделал этого...

Итак, какими фактами он располагает? Да, Бет обладает необходимыми знаниями и умением для изготовления бомбы. Да, у нее была возможность подложить бомбу и имелся мотив для совершения убийства. Но была ли она готова пойти на такой шаг? Прямо скажем, сопряженный с немалым риском.

Ведь когда в воздухе взрывается самолет, полиция дотошно проверяет весь список пассажиров. Они, безусловно, выяснят, что Рон Кормер работал в компании Мартиндейл

Кемикл, которая занимается взрывчатыми веществами. Ничего себе совпаденьице, а? Затем они раскопают, что Бет Кормер закончила химический факультет и вполне могла, не возбуждая подозрения, узнать у мужа некоторые интересующие ее детали. Специалистам не так уж сложно будет выяснить, какие ингредиенты использовались при изготовлении бомбы и могла ли миссис Кормер раздобыть их. А если да, то где и когда. Сделать это не представит для полиции особого труда.

Бет далеко не дура, и не могла этого не понимать! Придя к такому заключению, он с облегчением вздохнул. Ну, конечно же! Если Бет и собирается отправить его на тот свет, а такую возможность он отнюдь не исключал, она наверняка выберет менее заметный, а потому и менее опасный способ. В этом не может быть никаких сомнений!

Он взглянул на сидевшую рядом блондинку. На этот раз взгляды их встретились. Он улыбнулся, и она тоже улыбнулась в ответ.

- Все в порядке? - спросила она.

- Разумеется...

- По-моему, вы сильно вспотели.

- Правда? - он вытащил носовой платок и вытер лоб. - В самом деле.

- Может быть, это самолет...

- Самолет? О, нет, что вы! Я очень часто путешествую воздухом. Просто я всегда потею, когда концентрируюсь на решении какой-нибудь сложной проблемы.

- Наверное, это связано с вашей работой?

- Совершенно верно.

- А каким бизнесом вы занимаетесь? Какого рода деятельность требует такой концентрации?

- Работа со взрывчатыми веществами.

- Нет, кроме шуток, почему ты приехала? - поинтересовался он.

- Я сегодня освободилась пораньше, вот и решила не терять времени зря.

- Сначала я должен увидеться со своими заказчиками

- А до завтра это не может подождать?

- Попробую, может удастся договориться.

Они молча стояли, ожидая своей очереди. Кэндейс, хотя и испытывала нетерпение, явно была не настроена вступать в разговор. Рон тоже. Он размышлял, как ему поступить дальше.

Здесь, на земле, он был в безопасности. Он принял верное решение: никому ничего не рассказал о записке и о своих страхах. Все закончилось удачно. Но как ему поступить с чемоданом?

Он мог просто оставить его здесь, ограничившись кратким объяснением Кэндейс. Уж если эта штуковина должна взорваться, пусть она взрывается здесь. Если это произойдет, какое-то время спустя, вполне возможно, что полиция и не сумеет выйти на него. Или, может, взять чемодан и сбросить его где-нибудь в реку или озеро? Вода скорее всего выведет из строя детонатор и часовой механизм, но если даже этого не произойдет...

Черт побери, о чем это он рассуждает? Ведь нет никакой бомбы. Сколько можно об одном и том же?

- Вон мой чемодан, - сказал он Кэндейс. Получив багаж, они направились к автостоянке, где Кэндейс оставила свою спортивную машину. Рон наслаждался этой небольшой прогулкой, ярким солнышком, предвкушением предстоящих любовных утех. Было что-то возбуждающе-греховное в самой мысли предаться любви прямо средь белого дня в залитой солнечными лучами

ные устройства бывают различных типов. Некоторые сконструированы по типу мин-ловушек. Они снабжены пружинным механизмом и взрываются, когда...

Это было последнее, о чем он успел подумать.

О смерти мужа Бет Кормер сообщили только на следующий день. Полиции потребовалось время, чтобы установить личность погибшего, узнать его адрес, а затем выяснить местонахождение Бет, которая гостила у своей сестры Дженни. Бет приняла новость стоически.

- Произошел взрыв, - сообщил ей полицейский по телефону. - Нам пока точно не известно, что же все-таки случилось. Вы, миссис Кормер, вряд ли сумеете нам помочь, тем не менее есть несколько небольших деталей, которые мы хотели бы выяснить. Вы не возражаете, если я приеду к вам?

- Разумеется, нет, - ответила Бет.

- Если я успею на первый же самолет, то буду у вас в середине дня, - заявил полицейский.

- Буду ждать вас, - заверила его Бет.

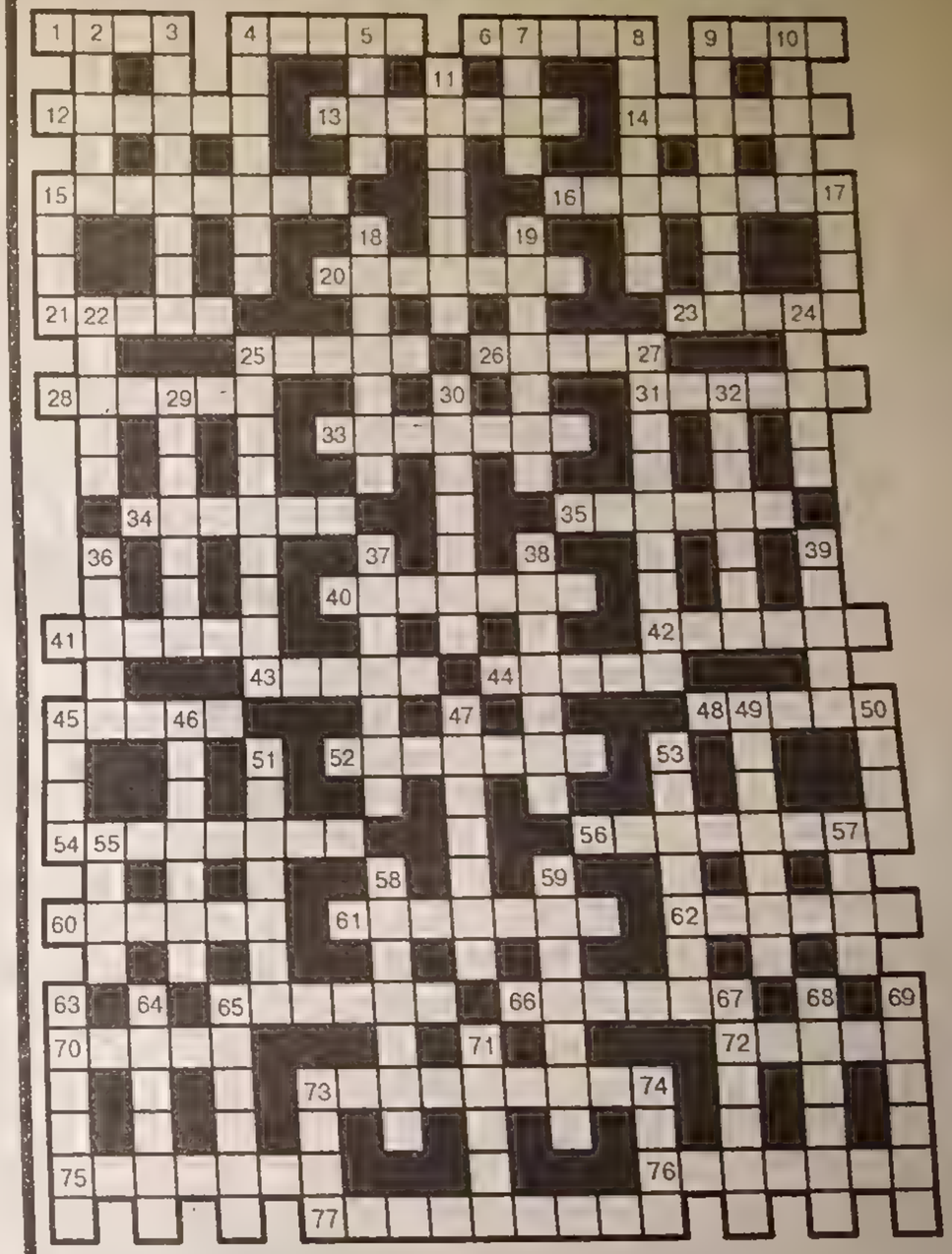
Полицейский, лейтенант Блейк, небольшого роста, с квадратными плечами, прибыл в середине дня, как и обещал. Бет и Дженни приняли его в гостиной. Выразив вежливое сочувствие по поводу утраты, постигшей Бет, он перешел к делу.

- Миссис Кормер, ваш муж находился в квартире некоей Кэндейс Деверо. Мисс Деверо также погибла во время взрыва. Вы знали ее?

- Нет, не знала, - спокойно ответила Бэт. - Мой муж частенько меняет своих... э-э, подружек. Мне это известно.

- Несчастье, как мы полагаем, произошло вследствие взрыва бомбы. Насколько мы можем предполагать, она находилась в чемодане мистера

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Место для культуры на отдыхе. 4. Небольшой грызун, зимой впадает в спячку. 6. Растение, содержит эфирное масло, применяется в медицине и как пряность. 9. «Три белых ... - декабрь, январь и февраль» (песен.). 12. Полуженщина, которая поет (греч. миф.). 13. Карнавальный взрывпакет, бумажный снаряд. 14. Мера ума. 15. Специалист по дегустации чая. 16. «Я поднимаю свой бокал, чтоб выпить за твое здоровье» (певец). 20. Народное название календулы, трава как успокаивающее средство. 21. Культурист. 23. Определенный рацион и режим питания. 25. Питательный напиток для трезвенников. 26. Снежный барс. 28. Самый терпеливый носитель информации. 31. Беспорядок, путаница. 33. Шоко-

- Наверное, это связано с вашей работой?

- Совершенно верно.

- А каким бизнесом вы занимаетесь? Какого рода деятельность требует такой концентрации?

- Работа со взрывчатыми веществами.

Глаза девушки расширились.

- О Боже, неужели? - воскликнула она.

Он поудобнее устроился в кресле, готовясь начать разговор на излюбленную тему. Итак, никакой бомбы нет и в помине. Да и теперь уже все равно поздно обращаться к пилоту. Скоро посадка. Блондинка была очаровательна. Он чувствовал, что уже заинтриговал ее. Обручального кольца на пальце нет. Чем черт не шутит, а вдруг ему удастся закадрить ее. Хотя, да, его же ждет Кэндейс. Вот так всегда - то густо, то пусто.

- Вы, разумеется, знаете об инженерах-строителях. Так сказать, специалистах по созиданию. Ну, а вот я - специалист по разрушению...

Он распрощался с хорошенькой блондинкой, которую звали Тони, у здания терминала, так как заметил ожидавшую его у выхода Кэндейс. Тем не менее ему доставил удовольствие явно разочарованный вид девушки, когда та увидела Кэндейс.

Кэндейс выглядела просто потрясающе: длинные черные волосы, изумительной красоты лицо с высокими скулами, придающими ей немного восточный вид, фигура кинозвезды или модели...

- Не думал, что ты будешь встречать меня в аэропорту, - сказал он, когда Тони удалилась.

- Это я и сама вижу, - холодно произнесла она, глядя ему прямо в глаза. - Что это была за девица?

- Просто наши места оказались рядом.

- Времени даром не теряешь, верно?

- Господи, нашел же я тебя.

Вместе они подошли к стойке, где Кэндейс оставила свою спортивную машину. Рон наслаждался этой небольшой прогулкой, ярким солнышком, предвкушением предстоящих любовных утех. Было что-то возбуждающе-греховное в самой мысли предаться любви прямо средь белого дня в залитой солнечными лучами спальне.

Они уселись в машину. Кэндейс всегда ездила быстро, но на этот раз она значительно превысила допустимую скорость. Она дулась на него, ревновала. Сначала Бет ревновала его, а теперь вот Кэндейс. Такой она нравилась ему еще сильней.

Кэндейс жила в самой фешенебельной части города. Откуда она брала деньги на столь роскошные апартаменты, он никогда понять не мог. Вряд ли она зарабатывала столько в своем не таком уж крупном агентстве, но она никогда не просила у него денег, и он не интересовался источниками ее доходов.

Пока молодая женщина возилась с ключами, открывая дверь, Рон снова задумался над тем, как могла Бет узнать о его связи с Кэндейс. Ведь познакомились они случайно. Кэндейс никак не была связана ни с его работой, ни с заказчиками. Что именно Бет было известно о ней? Знала ли она, к примеру, ее адрес? А может быть, она каким-то образом общалась с ней. И что если именно это, а вовсе не пустяковый инцидент с малышкой Тони и было причиной раздражительности Кэндейс? Спросить ее об этом?

- Чувствуй себя как дома, - предложила Кэндейс.

Он так и поступил.

- Мне нужно принять душ, - сказал он. - В самолете было чертовски душно. Я здорово вспотел.

Рон поставил свой чемодан на софу. Ему понадобится свежая рубашка и смена белья. Он щелкнул замками. В то самое мгновение, когда он открывал крышку, в голове мелькнула мысль о том, что взрыв также погибла во время взрыва. Вы знали ее?

- Нет, не знала, - спокойно ответила Бэт. - Мой муж частенько меняет своих... э-э, подружек. Мне это известно.

- Несчастье, как мы полагаем, произошло вследствие взрыва бомбы. Насколько мы можем предполагать, она находилась в чемодане мистера Кормера. От него осталось лишь несколько обгоревших кусков и искореженных металлических деталей. Судя по всему, там был и кейс. От него вообще ничего не осталось. Миссис Кормер, нам известно, что ваш муж едва успел прилететь в город. Бомба в его чемодане позволяет высказать предположение о том, что взрыв должен был произойти в воздухе...

Бет, поднявшись со стула, перебила полицейского.

- Вы хотите сказать, что кто-то пытался убить его?

Лейтенант пожал плечами.

- А может быть, это он пытался убить кого-то?

Лейтенант недоуменно взглянул на ее.

- Кого?

- Меня, - спокойно ответила Бет. - Жену, которую он больше не любил. Мы ведь вылетели из аэропорта на разных самолетах почти в одно и то же время, лейтенант.

- Да, но бомба же находилась в его багаже, - возразил Блейк.

- Наши чемоданы были очень похожи, - объяснила Бет. - Должно быть в аэропорте их перепутали, так как сюда я приехала с багажом мужа.

Она подошла к стенному шкафу, вытащила оттуда чемодан и откинула крышку. В него были уложены мужской костюм, несколько рубашек, галстуки, носки и белье.

- С этим чемоданом я сюда и приехала, верно, Дженни? - Бет вопросительно взглянула на сестру.

- Да, именно с этим, - подтвердила Дженни.

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Место для культуры на отдыхе. 4. Небольшой грызун, зимой впадает в спячку. 6. Растение, содержит эфирное масло, применяется в медицине и как пряность. 9. «Три белых ... - декабрь, январь и февраль» (песен.). 12. Полуженщина, которая поет (греч. миф.). 13. Карнавальный взрывпакет, бумажный снаряд. 14. Мера ума. 15. Специалист по дегустации чая. 16. «Я поднимаю свой бокал, чтоб выпить за твое здоровье» (певец). 20. Народное название календулы, трава как успокаивающее средство. 21. Культурист. 23. Определенный рацион и режим питания. 25. Питательный напиток для трезвенников. 26. Снежный барс. 28. Самый терпеливый носитель информации. 31. Беспорядок, путаница. 33. Шоколад, которому досталось на орехи. 34. Немецкий бульдог. 35. Страна, где все есть. 40. Отступление от главной темы для освещения побочного вопроса. 41. Христианские праздничные дни - от Рождества до Крещения. 42. Русский поэт, декабрист (1795 - 1826). 43. Опора в трудную минуту (бокс.). 44. Насекомое, чей полет положен на музыку. 45. Шаблон, трафарет. 48. Сладкий продукт, который превращают в горькую. 52. Кушанье в виде шариков из мясного фарша. 54. Драма М. Ю. Лермонтова. 56. Товарищ по общей борьбе, деятельности. 60. Съемная часть (молочн.). 61. Лежачий барин (лит.). 62. Жидкость, приготовленная на плодах, ягодах, травах. 65. Русский физиолог. Нобелевский лауреат (1904 г.). 66. Званый обед или ужин. 70. Божество, связанное с плодородием (славян. миф.). 72. Род автоили мотогонок. 73. Прибор, легко делающий из мухи слона. 75. Режиссер фильмов «Карнавальная ночь», «Ирония судьбы, или С легким паром», «Привет, дуралеи!». 76. Прибавочная стоимость (торг.-общепит.). 77. Бегство короля за башню (шахм.).

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Отсутствие всякого присутствия (юр.). 3. Христианский обряд, праздник. 4. Что всем желают в Новом году? 5. Плод со съедобным ядром в твердой оболочке. 7. Яблочное вино. 8. Музыкальный винегрет. 9. Трикотажное изделие. 10. Рыцарь советского футбола, чемпион Олимпиады (1956 г.). 11. Обувь, которая валяется. 15. Если она не сдается, ее уничтожают. 17. Слово, которое мы говорим с надеждой и любовью. 18. Пернатая Дюймовочка. 19. Мастер шкурных дел. 22. Жилье Бабы-Яги и Черта. 24. Буфет с духовной пищей. 25. Валяние театрального дурака. 27. Птица, которая не составила ни одного протокола. 29. Ходатай по судебным делам. 30. Своя рука - ... (посл.). 32. Тип или род изделия, товара. 36. Самая дешевая услуга. 37. Волнение не выше пяти баллов. 38. Первоцвет, цветки и листья используются в ликеро-водочном деле, медонос. 39. Удовольствие, забава. 45. Обаяние, очарование. 46. Лакомство кролика, под его знаком пройдет 1999 г. 47. Специалист по курению чужих сигарет. 49. Драгкамень - камень терпения. 50. Действие наудачу. 51. Песня В. В. Высоцкого (...Но мы выбираем трудный путь..(Опасный, как военная тропа). 53. Сладкий продукт, с которого сняли пенки. 55. Слово для выхода на связь. 57. Результат, подведенный под черту. 58. Центр мишени. 59. Пестрая смесь разнородных частей. 63. Птица семейства голубей. 64. Повышенная эмоциональность в настроении, переживаниях. 65. Эфироносное растение, готовят настойку. 67. Икона Андрея Рублева. 68. Союз, объединение. 69. Закрепитель. 71. Род азартной карточной игры. 73. ... сделал свое дело, ... может уйти. 74. Платное приложение к пиву.

Ответы на чайнворд, опубликованный в № 12 (66)

1. Алоэ. 2. Эликсир. 3. Рентген. 4. Нарцисс. 5. Стресс. 6. Свеча. 7. Афоризм. 8. Медик. 9. Карта. 10. Адонис. 11. Симптом. 12. Мумиё. 13. Ёлка. 14. Ассорти. 15. Истина. 16. Анатомия. 17. Яковлев. 18. Варламов. 19. Вечерня. 20. Яхонт. 21. Тонус. 22. Стимул. 23. Лубок. 24. Кошка. 25. Аэробика. 26. Амулет. 27. Теннис. 28. Стадион. 29. Надежда. 30. Аншлаг. 31. Горчичник. 32. Курага. 33. Анекдот. 34. Темп. 35. Пейзаж. 36. Жаркое 37. Евгеника. 38. Аптека. 39. Аналог. 40. Гигиея. 41. Ярмарка. 42. Аорта. 43. Афродита. 44. Аквариум. 45. «Морж». 46. Живописец. 47. Цейтнот. 48. Тренажер. 49. Рассол. 50. Лещенко. 51. Оптимист. 52. Трактат. 53. Третьяк. 54. Крюшон. 55. Наркоз. 56. Запаска. 57. Аллегро. 58. Охотник. 59. «Козерог». 60. Гигиена. 61. Арония. 62. Ягдташ. 63. Шлягер. 64. Рецепт. 65. Тютчев. 66. Вечное.

КОГО ХОЧУ, ТОГО ЛЮБЛЮ

Плюсы и минусы «открытого» брака

Сегодня все более распространенным становится так называемый «открытый» брак, когда муж и жена ведут свободную сексуальную жизнь вне семьи - как правило, по взаимной договоренности. Причем степень «открытости» может быть самая разная - от собственных личных приключений у каждого из супругов до совместных групповых встреч.

Сторонники открытого брака утверждают, что у такого образа жизни масса плюсов. 1. Прогулка «на сторону» освежает взаимоотношения супругов. 2. Многие мужья хотят, чтобы их благоверная привлекала и других мужчин: мол, древний мужской инстинкт - обладать объектом вожделения собратьев. 3. Для ощущения собственной неотразимости и мужчине, и женщине необходимо большое количество сексуальных побед. 4. Открытый брак - единственное средство выживания в семьях, где работа одного из супругов связана с длительными отъездами... И тому подобное.

Безусловно, доля истины в этих утверждениях есть - но только доля!

Да, с помощью такого брака многие решают свои проблемы достаточно успешно. И если кому-то такая семейная жизнь по душе, - как говорится, на здоровье. Беда в том, что некоторые семьи «открывают» свой брак лишь потому, что это «модно, прогрессивно и современно», а не потому, что они сами к этому готовы и такой брак отвечает их общим требованиям и запросам. Да, живущие в открытом браке больше всего гордятся тем, что не относятся к супругу как к собственности, не ущемляют личностную свободу друг друга... Но все ли так просто на самом деле? И нужна ли такая свобода именно вашей конкретной супружеской любви?

Как бы ни был заманчив открытый брак, у него есть и достаточное количество минусов - иначе давным-давно бы все человечество перешло к подобной форме семейных отношений как к самой прогрессивной. Но подводные камни этого брака не видны большинству

точно уверены в себе, особенно в своей привлекательности. Такие люди думают, что их половина все равно рано или поздно им изменит. Так пусть уж лучше она (он) сделает это «по высочайшему позволению». К тому же лучше самому изменить первым, чтобы не было так обидно...

● Отдельный разговор - о ревности. Это чувство относится к эмоциям, возникновение которых человек просто не в состоянии контролировать.

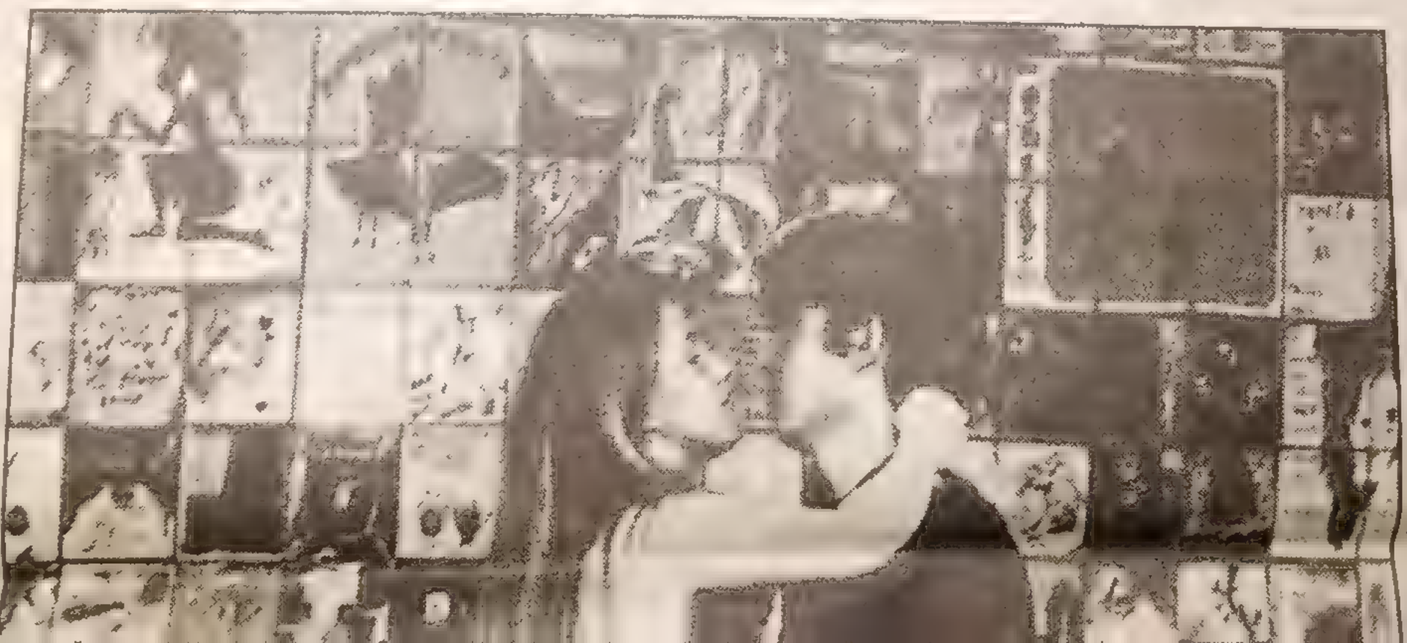
Ваша половина может клятвенно вам обещать, что не будет ревновать в открытом браке, но когда дело дойдет до конкретных проявлений этой открытости... И это со стороны супруга не обман. Человек действительно может искренне считать себя свободным от ревности, но никому не дано предугадать, как на щекотливую ситуацию среагирует его бессознательное... Поэтому не стоит ни давать, ни принимать обещаний «не ревновать». Часто эти обещания в принципе невыполнимы.

● Как правило, человек имеет больше шансов достигнуть сексуальной гармонии в устоявшейся паре, чем при беспорядочной смене партнеров. Ведь с каждым новым придется начинать сначала, со стадии привыкания и нахождения общего языка, с вырабатывания общей стратегии достижения интимного удовольствия... Иначе помимо чувства новизны зачастую возникает чувство неуверенности в себе, непонятости, а часто и неудовлетворения: потому что ни к одному партнеру просто не успеваешь приспособиться. Разумеется, это не аксиома, но чаще всего сексуальные отношения перспективнее развивать качественно, а не количественно. Конечно, если супруги в принципе не способны договориться между собой, тогда им проще «ударить по количеству».

● Причиной вашего интимного неудовольствия в браке могут быть ваши же собственные проблемы. Причем не только сексуальные, но и социально-психологические. Вы же решаете, что вам просто-напросто нужно попробовать с другими партнерами. И чаще всего в этом случае ничего не изменяется, потому что все ваши собственные проблемы, которые вам и мешают, вы таскаете с собой из одной постели в другую, чтобы они вам мешали и там. Так, может, стоит вначале избавиться от этого груза и уже потом решать, нужен ли вам открытый брак?

● Вообще открытый брак чреват психологическими травмами. В первую очередь потому, что супруги бессознательно как бы снимают с себя ответственность друг перед другом, стремятся к полной независимости и в результате, наполучав шишек на стороне, чувствуют себя одинокими и брошенными - не к кому пойти за поддержкой. А шишки на стороне, скорее всего, будут. Потому что «внебрачные партнеры» - живые люди, и нельзя не учитывать их реакции на происходящее. Например, женщина, становясь любовницей женатого мужчины, очень часто считает: он пришел ко мне потому, что его не устраивает его жена. Так почему бы ему не развестись и не жениться на мне? Он может сколько угодно рассказывать ей про свой открытый брак (если это его не смутит) - любовница все равно почувствует трещину между супругами, куда можно вбить свой клин. И в большинстве случаев как минимум попытается это сделать... То же самое с партнерами жены.

● Открытый брак весьма небезопасен и в плане венерических болезней, а также побочных детей. Известен случай, когда любовница одного из сторонников такого брака, узнав про его специфические семейные отношения, решила прибрать своего приятеля к рукам



крытый брак, у него есть и достаточное количество минусов - иначе давным-давно бы все человечество перешло к подобной форме семейных отношений как к самой прогрессивной. *Но подводные камни этого брака не видны большинству его сторонников. Потому что ловушки здесь расставлены на уровне не сексуальных, а социальных взаимоотношений между людьми.* Стремление к открытому браку в большинстве случаев - следствие не физиологической неудовлетворенности, а психологической и сексуальной незрелости человека. Такая пара следует известной политике: мы не будем разбираться, почему охладели друг к другу, почему нам вдвоем стало неинтересно. Лучше пойдем на сторону...

● Открытый брак часто предлагается там, где супруги изначально были друг другу чужими или давно разошлись психологически (а это, кстати, и есть самая частая причина исчезновения взаимного влечения). У них нет никакого желания налаживать отношения между собой: проще решать свои проблемы каждому отдельно. Честно говоря, в таком случае нужен не открытый брак, а обычный развод. Но быть разведенным нравится не каждому, а порой это еще и невыгодно юридически. И чтобы не вредить карьере или не терять жилплощадь, супруги живут каждый своей жизнью, не оформляя развода. И называют это открытым браком..

● Что интересно - когда супруги договариваются изначально об открытости брака, на поверку такой брак чаще всего открывается только с одной стороны. То есть ведет свободную сексуальную жизнь лишь один из супругов. А вторая половина, подчиняясь «прогрессивной идее свободы», такой свободой не пользуется - по-[illegible]ности нет

● [illegible]сто ратуют за открытый [illegible] которые недоста-

ческих болезней, а также побочных детей. *Известен случай, когда любовница одного из сторонников такого брака, узнав* про его специфические семейные отношения, решила прибрать своего приятеля к рукам тоже довольно специфическим способом. Разумеется, близость у них происходит с использованием презерватива. Так дама заранее аккуратно и незаметно попортила кондом, чтобы он в нужную минуту порвался... Беременность, угрозы, шантаж, развод... А так все хорошо начиналось!

● И что уж в корне неверно - что для ВСЕХ мужчин жена непривлекательна, если она не нравится больше никому. На самом деле чаще все наоборот - муж, как правило, весьма переживает, если его супруга возбуждает других мужчин. Именно поэтому мужья зачастую охладевают к женам, которые резко худеют, молодеют, хорошеют и тому подобное. Муж, особенно не такой молодой и красивый, сразу начинает бояться: а вдруг уведут? (Кстати, и тут же для страховки первым может предложить открытый брак.) По этой же причине мужчины предпочитают иметь привлекательных любовниц и непривлекательных жен, хотя редко в этом признаются. Ведь более древний инстинкт мужчины - не уступать сопернику свою собственность.

Однако я далек от стремления утверждать, что открытый брак - это сплошной кошмар и извращение. Просто о плюсах такого брака говорят сейчас все кому не лень. Я же рассказал вам о возможных минусах. А теперь каждый может лично для себя взвесить все «за» и «против». Ведь что для одного может быть неприемлемо, для другого - прекрасно. На вкус и цвет, как известно, товарищей нет!

***Николай НАРИЦЫН**, врач-психотерапевт. «Частная жизнь».*

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

Слово февраль, или февруарий, пришло из Византии. Оно связано с обрядом очищения (латинское «фебруариус» - очистительный). Название «февраль» в старинных святцах встречается с первой половины XI века. Наши предки называли его снежень - по обилию пышных и снежных сугробов, февраль накапливает вторые за зиму снега, намораживает вторые льды. В феврале морозы чередуются с потеплениями, поэтому-то февраль еще прозвали лютень - лютый и бокогрей - скотина уже стала выходить из хлевов обогревать бока. Крепкие морозы в феврале обычно бывают только по ночам.

Всех нас ожидает достаточно удачный месяц, считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев. Однако в конце февраля повнимательнее относитесь к своим обязательствам, прежним договорам. Уделите внимание детям и семье.

И НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ УНЫНИЮ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

У вас будет многое получаться, и астролог сразу обращает ваше внимание на ваш высокий жизненный тонус, хорошую творческую активность, благодаря которым вы четко станете продвигаться к намеченным целям. Главное, чтобы хватило здорового упрямства и оправданного оптимизма поработать над перспективными планами. Обратите внимание на здоровье, пройдите диспансеризацию. Важные дела желательно завершить в первую декаду февраля.

В середине месяца родив[illegible] под этим знаком просто [illegible] вал романтических при[illegible] поступит масса [illegible] ...ениях.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Благоприятный месяц наступает для Рыб, желающих улучшить свое материальное положение, приобрести недвижимость или применить свои таланты на свое же благо. Нужно только побольше времени и умения уделять профессиональным обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллегами. Придуманные вами перспективные планы имеют очень высокие шансы с блеском воплотиться в жизнь.

Астрологу представляется, что волна успеха вас может слегка захлестнуть, и родившиеся под этим знаком Зодиака, почувствовав огромный прилив сил, попробуют действовать [illegible] вать о своих романтических победах друзьям и коллегам - только врагов наживете.

Остерегайтесь травм, нервных срывов и конфликтов на производстве. Помните, среди людей, которых вы считаете друзьями, есть предатели, готовые вас продать за тысячу рублей.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

В предстоящий месяц родившимся под знаком Тельца лучше всего опереться на близких родственников и друзей. Только они сейчас смогут выручить деньгами, помогут уйти от неприятностей, понять причины происходящих конфликтов, а также избежать их в будущем. Как видится астрологу, родив[illegible]

ните от суеты. Однако длительные и тем более далекие поездки вам сейчас противопоказаны. Помните, ничто так не способствует росту вашего творческого потенциала, как упорный каждодневный труд, а долгое отсутствие на постоянном месте внесет тот диссонанс, который вам совершенно не нужен. Одинокой представительнице этого знака звезды сулят верного спутника жизни, только приложите для этого хоть немного усилий!

РАК (21 июня - 20 июля).

Достаточно благоприятным в финансовом плане станет февраль для родившихся под знаком Рака. Наметится и дальнейший профессиональный рост. Как представляется астрологу, в первую половину месяца вы сможете реализовать намеченные планы с минимальными трудовыми затратами. В то же время надо помнить, что многие Раки не сумеют как следует сосредоточиться на ранее поставленных целях, поскольку множество предложений и искушений будут преследовать их.

Однако большинство Раков успешно их преодолеют, хотя и с некоторым сожалением затем станут вспоминать об упущенных возможностях. Не грустите, впереди лето - вот тогда и наверстаете упущенное. А сейчас сосредоточьтесь на семье, почаще бывайте дома и уделяйте больше внимания детям.

В конце месяца звезды сулят Ракам интересные встречи с неординарными людьми, которые могут оказать исключительное влияние на вашу дальнейшую жизнь. Если эти люди станут вашими партнерами, то радуйтесь, они несомненно помогут вам.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Царь зверей должен «выходить на охоту» в феврале с осторожностью.

Он хотя и царь, но кругом развелось очень много шакалов, готовых наброситься со спины... Помните, настоящих друзей очень мало, и в нынешних условиях многие люди, к которым вы испытывали симпатии, продадут вас с потрохами за три копейки. Впрочем, так всегда было: пока вы в силе

конец-то покончить с прошлыми неприятностями. Важные встречи и планы лучше всего оставить на конец месяца, когда большинство Дев будут чувствовать себя очень уверенно. Поберегите здоровье, избегайте простуды и травм. Если есть возможность, уединитесь на два-три дня, чтобы привести свои мысли в полный порядок.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Первая декада месяца будет для родившихся под знаком Весов не самой благоприятной, поскольку дела, связанные с детьми и возлюбленными, могут серьезно помешать планам и карьере. Однако все течет и меняется. И вот уже в середине февраля можно спокойно приступать к новым делам и заняться расширением партнерских связей. Благодаря возросшей интуиции, новым перспективным планам и старым друзьям, а также советам близких людей, большинство Весов значительно продвинутся по службе, повысят социальный статус. Улучшится их материальное положение, чего многие из них давно уже ждали. И в делах сердечных все будет настраиваться на положительный лад.

Как представляется астрологу, в последнюю неделю февраля наметится дальнейший рост биопотенциала, и большинство Весов смогут встретиться с долгожданными партнерами, которые окажут необходимое содействие. Только остерегайтесь зависти со стороны коллег и недругов, и те и другие могут надолго испортить настроение. Поэтому постарайтесь не посвящать в свои перспективные планы и задумки уж очень много людей.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Причины собственных неудач и ошибок смогут наконец-то найти многие Девы в первую половину февраля. В этот период их интеллектуальная активность будет на достаточно высоком уровне, а жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность дадут возможность выявить [illegible] их недоброжелателей и [illegible] сторонников. [illegible] Мысли и тех и других [illegible] открытая книга. [illegible]

...чувства и оправданного оптимизма поработать над перспективными планами. Обратите внимание на здоровье, пройдите диспансеризацию. Важные дела желательно завершить в первую декаду февраля.

В середине месяца родившимся под этим знаком просто грозит вал романтических приключений, поступит масса предложений о развлечениях. Одинокие Козероги, кстати, имеют прекрасную возможность завязать более прочные отношения. Ну а остальным астролог советует использовать эти шансы для души и тела, но не забывать о доме, где вас всегда ждут и где вам всегда рады.

В конце февраля многие Козероги могут испытать небольшой спад активности, может даже возникнуть депрессия или нервный срыв. Постарайтесь отдохнуть, отвлечься, побыть в одиночестве и привести в порядок свои мысли.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Достаточно высокой будет деловая активность Водолеев в первые две декады февраля. Повысится творческий потенциал людей, родившихся под этим знаком, у них будет духовный подъем. Все у вас станет получаться легко, словно само собой. Успех принесет повышение материального благополучия и обеспечит профессиональный рост. Однако не возгордитесь, не забывайте о коллегах, иначе ваши успехи могут вызвать у них острый приступ зависти. Не афишируйте своих любовных побед, когда вы познаете наслаждения, о которых давно мечтали.

В конце месяца немного притормозите ваши грандиозные проекты - в этот момент они уже не принесут быстрого желаемого успеха. Осмыслите настоящее, вспомните свои сильные и слабые стороны, сосредоточьтесь. Если будет возможность, отдохните несколько дней. Смените обстановку, поезжайте к бабушке в деревню и на теплой печи немного поменяйте. Возродившись душой, сбросив стрессы и нервное напряжение, вы, несомненно, придете в март в хорошем настроении.

времени и умения уделять профессиональным обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллегами. Придуманные вами перспективные планы имеют очень высокие шансы с блеском воплотиться в жизнь.

Астрологу представляется, что волна успеха вас может слегка *захлестнуть, и родившиеся* под этим знаком Зодиака, почувствовав огромный прилив сил, попробуют действовать более самостоятельно, независимо от прежних обязательств, что приведет к определенным конфликтам с партнерами и начальством.

Конец февраля большинству людей этого Знака нужно провести максимально плодотворно, тогда многие из них испытают истинное счастье в ближайшем будущем. И еще: за делами рабочими не забывайте дел сердечных. Уделите побольше времени семье, детям, любимым. Можно слегка отвлечься на необременительные романтические приключения. Однако постарайтесь, чтобы оно не переросло во что-нибудь серьезное, тогда хлопот не оберетесь.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Достаточно напряженное, но очень плодотворное время наступает для большинства Овнов. Им придется много внимания и сил уделять работе, проявлять ответственность в отношениях с коллегами и начальством, а также выполнять прошлые обязательства. Не решайте вопросы в лоб. Проявите мудрость и сдержанность. За счет этого у родившихся под этим Знаком не только значительно улучшится материальное положение, но и их авторитет оправданно возрастет.

Как видится астрологу, у Овнов хорошие шансы преуспеть не только в делах производственных, но и выиграть приз на любовном фронте. Не упустите своих возможностей! Однако солидным представителям этого знака лучше не вступать в сомнительные интрижки и приберечь любовный пыл до весны, когда у них наступит пик сексуальной активности. Она вскружит головы многим особам противоположного пола... Но постарайтесь не рассказы-

рублей.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

В предстоящий месяц родившимся под знаком Тельца лучше всего опереться на близких родственников и друзей. Только они сейчас смогут выручить деньгами, помогут уйти от неприятностей, понять причины происходящих конфликтов, а также избежать их в будущем. Как видится астрологу, родившиеся под этим знаком зодиака люди должны в феврале обязательно завершить свои прежние обязательства, рассчитаться с партнерами и выходить на новые жизненные рубежи.

Третья декада февраля - период менее благоприятный, так как станут возникать проблемы, которые помешают успешно реализовать начатые дела. Не отчаивайтесь, самый конец месяца, возможно, воздаст вам сторицей, если вы успешно преодолеете неблагоприятный период. Бойтесь болезней, травм и предательства любимых. И хотя сексуальная привлекательность для особ противоположного пола у Тельцов очень высока, не заводите любовных интрижек, сейчас для этого не самый благоприятный период. Лучше отдохните несколько дней, покатайтесь на лыжах, если есть деньги - поезжайте в жаркие страны и немного встряхнитесь душой.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Хорошие перспективы сулит начинающийся февраль для родившихся под знаком Близнецов. Как видится астрологу, от вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое, особенно в первой половине месяца. Расширяйте круг общения, максимально интенсивно общайтесь с самыми разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Но остерегайтесь неискренности партнеров, желающих вызнать-выманить ваши идеи и выдать за свои.

В середине месяца постарайтесь хоть немного отдохнуть и не заниматься решением серьезных проблем. Если у вас теплая дача, съездите на природу, сосредоточьтесь, отдох-

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Царь зверей должен «выходить на охоту» в феврале с осторожностью.

Он хотя и царь, но кругом развелось очень много шакалов, готовых наброситься со спины... Помните, настоящих друзей очень мало, и в нынешних условиях многие люди, к которым вы испытывали симпатии, *продадут вас с потрохами* за три копейки. *Впрочем, так* всегда было: пока вы в силе, никто и пикнуть не смеет...

Как представляется астрологу, следует опасаться болезней, травм. Будьте внимательны за рулем автомобиля, обязательно оснастите колеса вашей машины шипами. Внимательно относитесь к детям и близким, они также подвержены стрессам. Все это, несмотря на имеющуюся силу, никоим образом не говорит о слабости Львов, которые этим только повысят свой авторитет, станут незаменимыми в решении многих вопросов.

В то же время астрологу представляется, что родившиеся под этим знаком зодиака смогут в феврале разработать и претворить в жизнь удачные планы, подписать выгодные договора, что даст определенную независимость и позволит в дальнейшем работать более эффективно.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

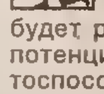
Очень осторожно входите в февраль и вы, о Девы! В этот месяц у вас будет все: и хороший финансовый успех, и новые партнеры, и светлое чувство. Главное, не забывайте старое правило: семь раз отмерь... Считайте варианты, и Фортуна от вас не отвернется. Обопритесь также на поддержку семьи и самых близких родственников. Ну а уж для одиноких представителей этого знака звезды сулят незабываемые встречи. Чтобы их приблизить, почаще бывайте вне дома: в кино и театре, на концертах и массовых праздниках. Ваша половинка бродит где-то рядом.

Астрологу представляется, что во второй половине февраля родившиеся под знаком Девы, используя личное обаяние, привлекательность, смогут опереться на союзников и на-

...ря - 22 ноября).

Причины собственных неудач и ошибок смогут наконец-то найти многие Девы в первую половину февраля. В этот период их интеллектуальная активность будет на достаточно высоком уровне, а жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность дадут возможность выявить своих недоброжелателей и тайных сторонников. *Оглянитесь вокруг! Мысли и тех и других для вас* - открытая книга. *Действуйте спокойно, со знанием дела, и вы победите.*

Поскольку месяц для вас благоприятный, то не отпугните удачу! Постарайтесь выжать максимум возможного из создавшейся ситуации, работайте с наивысшей отдачей. Это особенно актуально, так как в конце февраля для вас наступит спад деловой активности, и чтобы добиться позитивных результатов, потребуется гораздо больше усилий. Если возможно, уделите пристальное внимание здоровью. Помните, сейчас могут проявиться не только простуды, но и вернуться хронические заболевания. Остерегайтесь травм. А в остальном - положитесь на интуицию. И вперед!



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

У родившихся под этим знаком в феврале будет рост интеллектуального потенциала, увеличится работоспособность, им удастся пересмотреть свои прежние взгляды, распланировать перспективу, выйти на новый уровень общения. Поэтому первую и вторую декаду Стрельцам нужно использовать максимально эффективно для любых видов общения, командировок, расширения связей, разработки новых планов и определения перспектив.

В то же время бурная, активная личная жизнь просто противопоказана для Стрельцов в конце месяца. Постарайтесь почаще бывать дома, меньше огорчать родных и близких, уделите внимание детям. Снизьте обороты и на профессиональном поприще. К реализации новых планов теперь уже лучше вернуться в начале марта. А в конце февраля подумайте об отдыхе, индивидуальном творчестве. Уделите внимание здоровью, бойтесь травм

ЕСЛИ ПАМЯТЬ ДЫРЯВАЯ

Знакома ли вам такая сцена: человек встает с рабочего места и идет к телефону, а оказавшись у аппарата, не знает, что ему нужно. Подобная забывчивость встречается весьма часто. И дело не в склерозе. Скорее всего, телефон был не так уж и важен и его из головы вытеснили совсем другие мысли.

Такой мелкой, но вызывающей раздражение забывчивости, можно избежать.

[illegible]

мательно - 90 процентов.

● Когда что-то является действительно важным, доведите до своего сведения: «Я не должен этого забыть». В случае необходимости несколько раз повторите важный номер телефона, имя, дату.

● Не пытайтесь одновременно загрузить в память множество различной информации. Пользуйтесь вспомогательными средствами - записной книжкой или магнитофоном. Часто бывает достаточным зафиксировать факт, чтобы запомнить его.

ВРАЧИ ТОРГОВАЛИ МЛАДЕНЦАМИ

Тульская областная прокуратура завершила расследование по делу о торговле детьми. По оперативным данным, главный обвиняемый, заместитель главного врача Щекинского роддома Руслан Карагулян, и восемь его сообщников продали несколько десятков новорожденных.

Схема бизнеса на младенцах была следующей. Когда к заместителю главврача обращалась здоровая женщина, желающая сделать аборт или отказаться от ребенка, Карагулян начинал ее отговаривать. Он утверждал, что есть люди, готовые заплатить за младенца около 2000 долл. Получив согласие, Карагулян или его коллега принимали роды и некоторое время держали ребенка в больнице. Потом покупатели его

ДАР БОЖИЙ ИЛИ ОШИБКА ВРАЧА?

Когда супруги Кенни и Бобби Мак-Кохи узнали результат обследования, в первый момент едва могли поверить, что это возможно. Врач-гинеколог Кэтрин Хоузер обнаружила у 29-летней пациентки на шестой неделе беременности семь зародышей!

19 ноября прошлого года Бобби сделали кесарево сечение: все семь младенцев появились на свет живыми и здоровыми. С этого момента они и их родители стали необыкновенно знаменитыми в Соединенных Штатах. Семью засыпали подарками, им подарили дом,

Врач Кэтрин Хоузер лечила Бобби Мак-Кохи через год после рождения ее первого ребенка и прописала ей гормональный препарат метродин, который вызывал ускоренное и одновременное созревание нескольких яйцеклеток. В этот момент необходимо прервать цикл, потому что риск слишком велик. Вместо этого Хоузер продолжала инъекции гормонального препарата, что вызвало созревание фолликулов. Тогда врач порекомендовала женщине сделать частичный аборт - удалить часть зародышей, чтобы оставшиеся могли нормально развиваться. Верующие родители решительно отказались и пре-

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Редактор номера Николай Гоголь

Адрес редакции: 101000, г. Москва, Кривоколенный пер., дом 12. Тел.: 923-10-11.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фоторабо[illegible] Владимира БОГДАНОВА

Тираж 100000.

...мысли.

Такой мелкой, но вызывающей раздражение забывчивости, можно избежать. Московские психологи в этой связи советуют:

● Решите, о чем действительно стоит помнить. Не пытайтесь держать в голове несущественные вещи. В то же время обращайте внимание на важные детали, имена, события. Если, например, вы поверхностно читаете газету, впоследствии вы сможете вспомнить лишь десять процентов содержания. А прочитав вни... ство различной информации. Пользуйтесь вспомоготельными средствами - записной книжкой или магнитофоном. Часто бывает достаточным зафиксировать факт, чтобы запомнить его.

● Разработайте для себя основные правила и систему ведения записей.

Необходимо иметь в виду, что память несовершенна. Однако чем больше вы будете думать о забывчивости, тем меньше сможете запомнить.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС - ЭТО СКОЛЬКО?

Хорошо известна жесткая французская формула идеального веса: «рост минус сто десять» (например, при росте в 170 см идеальный вес будет 170 - 110 равно 60 килограммов).

У американцев подход либеральнее. «Ваш вес должен быть таким, каким он будет при здоровом питании и здоровой двигательной активности», - утверждают американские врачи. Так выглядит американская таблица соотношения роста -возраста - веса, предназначенная и для мужчин, и для женщин.

Рост (см)	вес (кг) 19 - 34 года	35 лет и выше
153	40 - 42	44 - 57
155	41 - 54	46 - 59
158	43 - 56	47 - 61
160	44 - 58	49 - 62
163	46 - 60	50 - 64
165	47 - 62	52 - 66
168	48 - 64	53 - 68
170	50 - 66	55 - 71
173	51 - 67	57 - 73
175	53 - 69	58 - 75
178	54 - 71	60 - 77
180	56 - 73	62 - 80
183	57 - 75	64 - 82
186	59 - 77	65 - 84
188	61 - 80	67 - 86
191	62 - 82	69 - 89

«Энциклопедии женского здоровья».

...сделать аборт или отказаться от ребенка, Карагулян начинал ее отговаривать. Он утверждал, что есть люди, готовые заплатить за младенца около 2000 долл. Получив согласие, Карагулян или его коллега принимали роды и некоторое время держали ребенка в больнице. Потом покупатели его забирали, получив чистый бланк справки с печатью из роддома для предъявления в загс.

Наиболее трудно следствию было выявить случаи, когда сделки с детьми проходили успешно: естественно, и покупатели, и продавцы предпочитают молчать. Сейчас в деле есть два подобных эпизода. Их подробности пока не разглашаются, но, по мнению РУОПа, подобных сделок было намного больше. Более того, по оперативным данным, врачей даже обложили данью бандиты. Правда, доказать это не удалось.

Если суд признает врача и его сообщников виновными, они могут получить до 10 лет лишения свободы.

...года Бобби сделали кесарево сечение: все семь младенцев появились на свет живыми и здоровыми. С этого момента они и их родители стали необыкновенно знаменитыми в Соединенных Штатах. Семью засыпали подарками, им подарили дом, микроавтобус, целую гору пеленок, детское питание и т. д.

Если для прессы рождение семи близнецов - это мировая сенсация, то многие врачи говорят, что это результат возмутительной халатности лечащего врача. Многоплодной беременности не должно быть, это недопустимо. Лишь по счастливой случайности Бобби Мак-Кохи выдержала 30 недель беременности, и все младенцы появились на свет только на десять недель раньше срока.

...продолжала инъекции гормонального препарата, что вызвало созревание фолликулов. Тогда врач порекомендовала женщине сделать частичный аборт - удалить часть зародышей, чтобы оставшиеся могли нормально развиваться. Верующие родители решительно отказались и предоставили все дело «воле Божьей». «Но на самом деле эта беременность произошла не по «воле Божьей», а была вызвана действием гормонального препарата», - считает авторитетный гинеколог Роберт Стилмэн.

Несмотря на критику и полемику, рождение семи живых близнецов вызвало ни с чем не сравнимый восторг у американцев. Президент Клинтон позвонил родителям и сказал: «Мы все восхищаемся вами».

«Слово Кыргызстана».

СТРЕМИТЕСЬ ЛИ ВЫ К УСПЕХУ?

Ответьте на предлагаемые вопросы, помечая галочкой ваш вариант ответа.

1. Бывает ли так, что во время отдыха у вас возникает ощущение, что необходимо сделать что-нибудь продуктивное?

а) часто - 4, б) никогда - 0, в) иногда - 2.

2. У вас опускаются руки, если что-то не получается с первого раза?

а) часто - 0, б) никогда - 4, в) иногда - 2.

3. Действуют ли вам на нервы сварливые и недовольные жизнью люди?

а) часто - 0, б) никогда - 4, в) иногда - 2.

4. Вы расширяете круг своих друзей и знакомых?

а) часто - 4, б) никогда - 0, в) иногда - 2.

5. Проснувшись, вы обычно некоторое время лежите в постели?

а) часто - 0, б) никогда - 4, иногда - 2.

6. Рассказываете ли вы о своих проблемах и болезнях, чтобы завоевать симпатию других людей?

а) часто - 0, б) никогда - 4, в) иногда - 2.

7. Хватает ли у вас смелости не соглашаться со своими начальниками?

а) часто - 4, б) никогда - 0, в) иногда - 2.

8. Вы делаете все довольно-таки быстро?

а) часто - 4, б) никогда - 0, в) иногда - 2.

9. Кажется ли вам, что коллеги и друзья недостаточно вас ценят и относятся к вам без должного уважения?

а) часто - 0, б) никогда - 4, в) иногда - 2.

10. Получаете ли вы истинное удовлетворение от своей работы?

а) часто - 4, б) никогда - 0, в) иногда - 2.

Суммируйте полученные баллы.

30 - 40. Вы постоянно стремитесь к успеху, и, без сомнения, в скором времени его достигнете, хотя уже добились немалого.

18 - 28. Вы часто думаете об успехе, но лень порой встает на вашем пути. Не забывайте, что она - один из семи смертных грехов, и ежедневно боритесь с ней.

Менее 18. Вам лучше пересмотреть свои взгляды на жизнь. Почаще заглядывайте в этот тест и старайтесь сделать так, чтобы на каждый вопрос со временем вы смогли бы выбрать ответ на 4 балла. И успех непременно придет к вам.

«Мир новостей».

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА

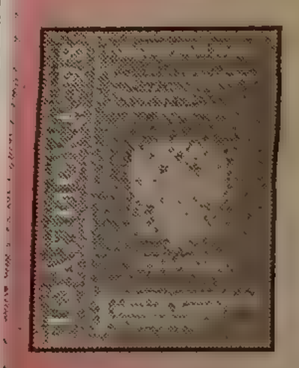
Тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 2147.

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

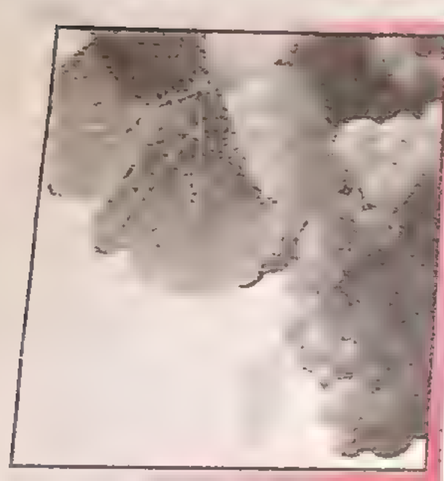


ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

(68) 1999 год 2



ВИНОГРАД ПРОТИВ РАКА

Стр. 3

АЛКОГОЛИК? ДА...

УРОЖАЙ СМЕРТИ

Стр. 8

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

Стр. 10

ДА...

Стр. 4

КОНКУРС ДД

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ТАЙНЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

ВЫ ХРАПИТЕ? ЭТО СЕРЬЕЗНО

ЧТО ПРОПИСАЛ ТЕЛЕДОКТОР

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН - ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

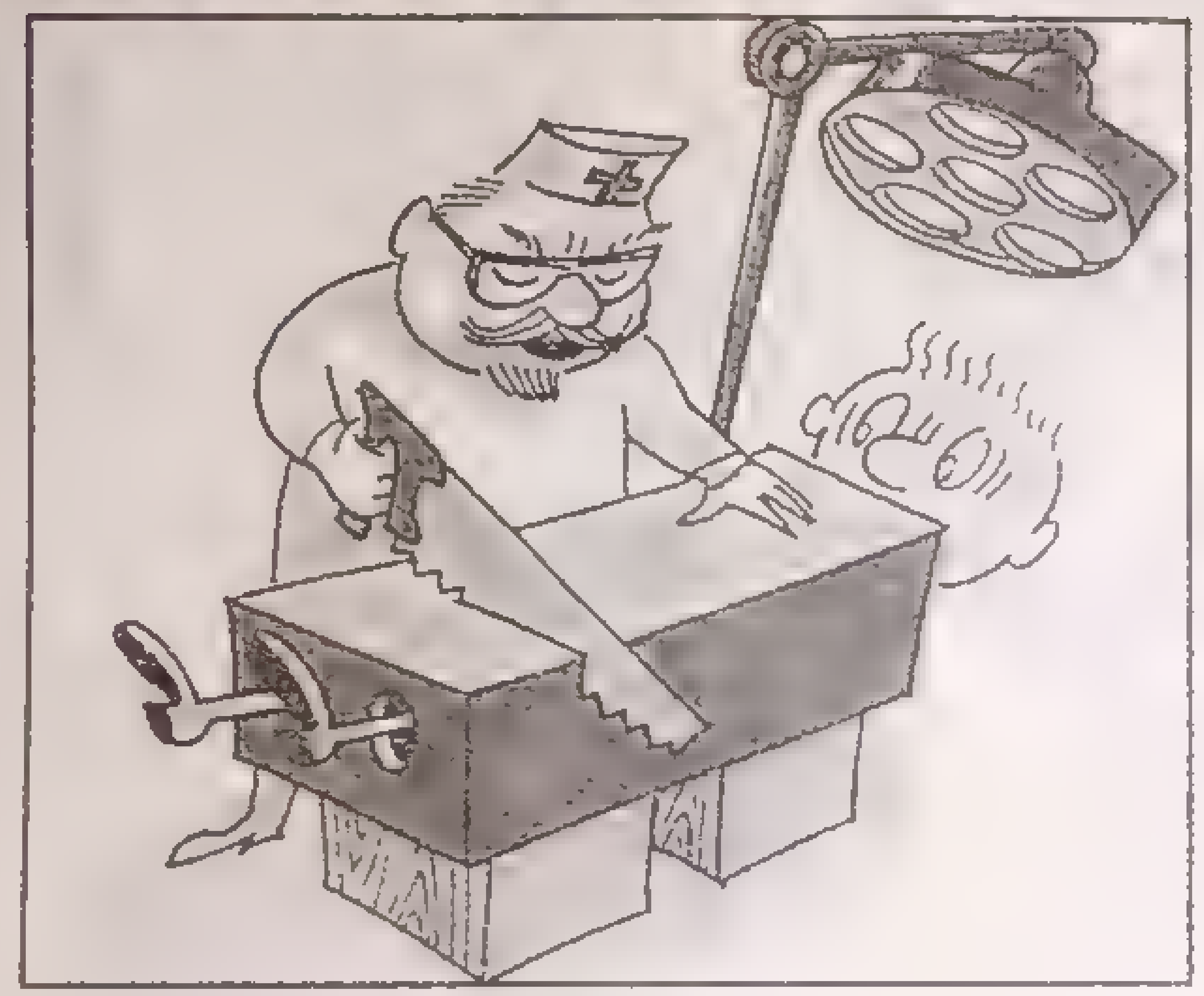
Живут дольше всех люди с регулярным сном по 7-8 часов в сутки. Кто спит меньше или, наоборот, больше оканчивают свой земной срок раньше. Такое мнение прозвучало на состоявшемся недавно в Дюссельдорфе медицинском конгрессе.

В развитых странах Запада проблемы со сном испытывают до 30 процентов населения. В этом случае, по мнению австрийских врачей, неправильно сразу же хвататься за снотворное, так как это может превратить обычную бессонницу в хроническое заболевание. Страдающий бессонницей должен сам понаблюдать, что, собственно, мешает ему хорошо спать. Причины обычно скрываются в социальной сфере и в психических перегрузках.

ПАРАДОКСЫ

П[illegible] воду испанские [illegible]логи. Оказывается для предотвра-[illegible] кровоизлияния в мозг, сердечно-сосудистой недостаточ-[illegible] и профилакти-

ЗДОРОВЬЕ АМЕРИКИ



В Денвере умер ребенок, поскольку анестезиолог уснул во время операции. В Тампе хирург ампутировал не ту ногу. В другом случае было удалено не то легкое. Дело доходит до того, что в госпиталях вводят практику навешивать бирки на предназначенные к удалению части тела. И все из-за того, что, хотя в США 650 тысяч дипломированных врачей, но 5-10 процентов из них относят к категории неквалифицированных, представляющих опасность для пациента. Вот почему из каждых 1.000 пациентов госпиталей 5 умирают из-за небрежности эскулапов.

Говоря о статистике всяческих болезней, медики отмечают, что 28 миллионов американцев страда-

ция в организме рекомендуется пить больше молока и заниматься силовыми упражнениями.

Начиная с сорокалетнего возраста, здоровый американец имеет привычку ежедневно принимать по одной таблетке аспирина, что считается хорошим средством предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний Аспирин с успехом заменяет стакан красного вина. Исследования показали, что строгие трезвенники подвергаются инфарктам и инсультам чаще.

8 южных штатов страны бьют рекорд по числу инсультов. Большинство населения этих штатов составляют чернокожие граждане. Среди них больше всего гипертоников, диабетиков и курильщиков. В це-

ВСЕ ДЕЛАЙТЕ ВОВРЕМЯ!

Вам двадцать? Сорок? Пятьдесят? Вы чувствуете себя неплохо - замечательно! Но обязательно приглядитесь внимательно к табличке, которую составили врачи Британской медицинской ассоциации для тех, кто не хотел бы пропустить начало серьезного заболевания.

Итак, цель и метод исследований:

1. Определение уровня холестерина в крови для выявления степени риска заболеваний коронарных сосудов сердца (при наличии подобных заболеваний у членов семьи до 50 лет) - начиная с двадцати лет повторять по мере необходимости!

2. Стоматологическое обследование - с детства каждые полтора года до 21 года, затем каждые 1-2 года.

3. Проверка зрения - при нарушениях зрения или при наличии в семье случаев глаукомы - с 40 лет раз в два года.

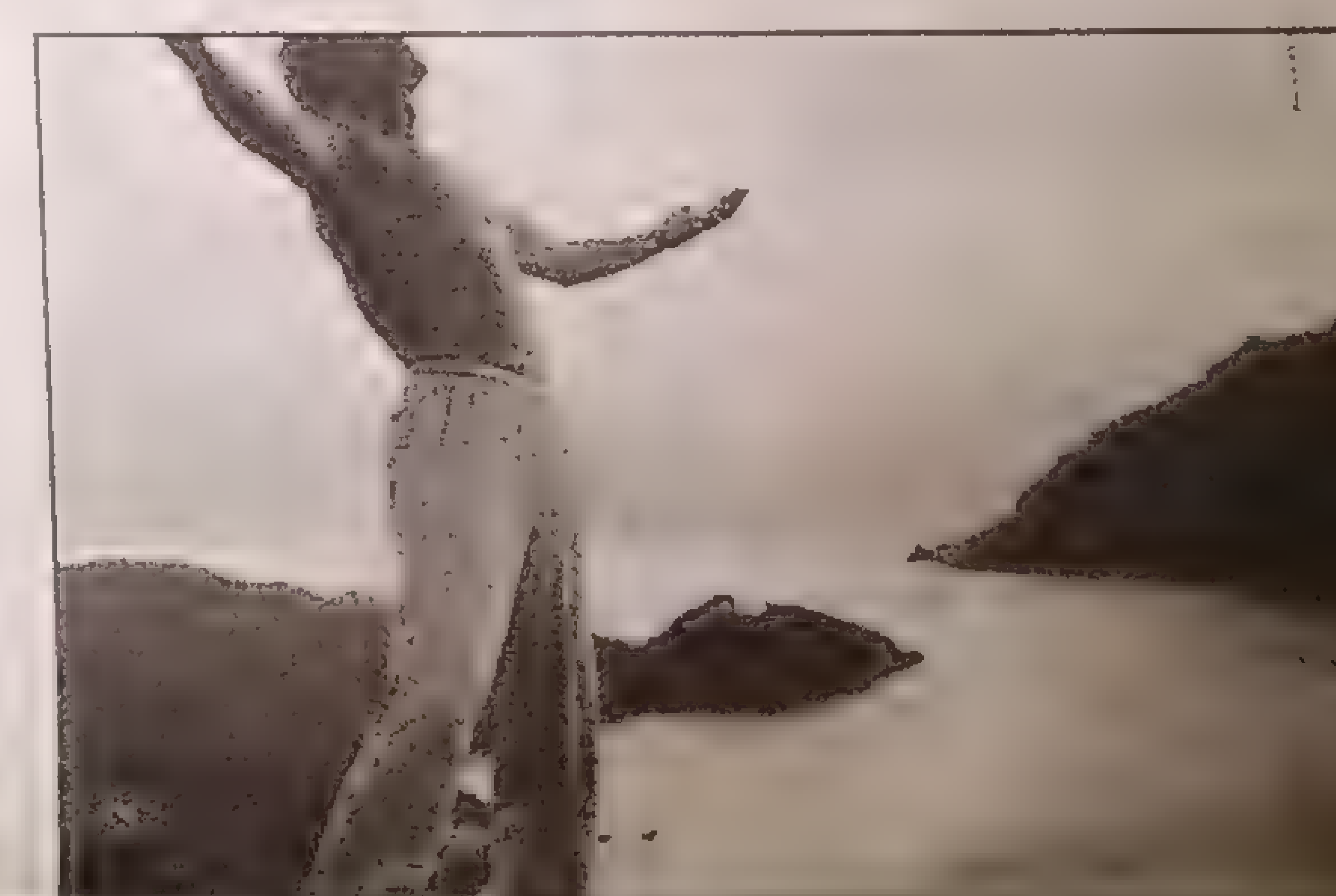
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ВИАГРА?

Как только виагра появилась на рынке фармацевтических средств, к этим таблеткам, делающим импотентов настоящими половыми разбойниками, воспылали ревностью психотерапевты Профессиональное объединение немецких психотерапевтов заявило, что виагра, ставшая в Германии лекарством номер один в категории "лайф-стайл" еще до официальной сертификации, требует к себе более взвешенного отношения.

Неправда, что виагра - единственное средство от импотенции, говорит известный психотерапевт Альфред Бонус. Как правило, половое бессилие связано с расстройствами психики, и пациенту нужна не "химическая дубина", а помощь специалиста-сексопатолога.

В огромной степени способности мужчины зависят от партнерши, поэтому женщине - подруге, жене, любовнице - тоже нужно дать право решать, принимать ли мужчине виагру. В большинстве случаев, за исключением органических нарушений и престарелого возраста, [illegible]потенция является следств[illegible] перe-утомления, стрессов, агрессивности, раздражительности, страха (а вдруг не получится), механического подхода к интимным супружеским отношениям как к повинности. Дисгармония половой жизни начинается там, где отношения между партнерами выхолащиваются, исчезают любовь, страсть и нежность, в результате чего возникает сексуальное расстройство, на самом деле являющееся псевдоимпотенцией.

Но есть и совсем другие представления о назначении голубых таблеток. По сообщению журнала "O Globo", мэр небольшого южно-бразильского городка Бокаюва-ду-Сул раздает мужчинам виагру бесплатно. Крупную партию сексуального стимулятора Элькиу Берти закупил на личные средства и надеется с его помощью улучшить демографическую ситуацию в своем городе. С этой же целью год назад мэр запретил продавать в аптеках противозачаточные таблетки и даже презервативы.



ЖЕНЩИНА ВСЕ-ТАКИ СОВЕРШЕННЕЕ

...кровоизлияния ... недостаточности и профилактики образования тромбов предпочтительнее принять два раза в месяц по 325 миллиграммов аспирина, нежели каждый день по 70-80 миллиграммов.

...ют из-за небрежности эскулапов.

Говоря о статистике всяческих болезней, медики отмечают, что 28 миллионов американцев страдают истончением и разрыхлением костной ткани - остеопорозом, причем 80 процентов больных - женщины. Для поддержания достаточного количества каль-

Большинство населения этих штатов составляют чернокожие граждане. Среди них больше всего гипертоников, диабетиков и курильщиков. В целом по Америке инсульт вышел на третье место по смертности после инфаркта и рака. Он поражает в год 500.000 американцев, из которых 158.000 умирают.

...ческих нарушений и престарелого возраста, ...потенция ...

ЖЕНЩИНА ВСЕ-ТАКИ СОВЕРШЕННЕЕ

Доказывая или споря, женщины приводят более аргументированные доводы, чем мужчины, утверждают ученые Йельского университета (США). В ходе исследования деятельности мозга было установлено, что мужчины в разговоре, при обмене мнениями используют только одно полушарие головного мозга, тогда как у женщин задействовано все серое вещество.

По мнению ученых, этим объясняется и тот факт, что получившие травму головы женщины быстрее и легче, чем мужчины, вновь обретают способность говорить.

Я БЕГУ, БЕГУ, БЕГУ...

Привычкой стало у американцев в перерывах между работой немного поиграть в мяч или поплавать. Однако преждевременной будет радость тех, кто, маниакально заботясь о здоровье, примет за правило дважды в неделю по часу заниматься спортом. Действительно, исследования, проведенные в Гарвардском университете, показали: шансы продлить жизнь есть лишь у тех, кто ежедневно и по возможности интенсивно делает физические упражнения.

Ученые рассмотрели образ жизни более ... тысяч на про... ежедневно ...

или по два раза занимаясь спортом, человек действительно становится более стройным и закаленным, улучшается его жизненный тонус, однако положительное воздействие на продолжительность жизни оказывают лишь ежедневные занятия спортом. Те же, кто хочет продлить себе жизнь, но не в состоянии заставить себя каждый день делать физические упражнения, могут спокойно продолжать сидеть у телевизора.

Статья, появившаяся в газете Американского медицинского общества, внесла смятение в ряды тех, кому небезразлично свое здоровье. Действительно, несколько ранее на страницах этой же газеты появилась публикация о результатах исследования десяти тысяч людей, в которой утверждалось прямо противоположное: всякие регулярные занятия спортом положительно влияют на продолжительность жизни. Одновременно другие публикации призывали читателей не увлекаться физическими нагрузками, потому что они приносят больше вреда, чем пользы. И наконец появилась статья, в которой убедительно доказывалось: мы будем одинаково стройными, совершая длительные прогулки или короткие забеги, однако долгую жизнь обеспечивают лишь последние

Противники статьи считают: выводы исследований, проделанных в Гарварде, не убедительны хотя бы потому, что ежедневно занимающиеся спортом, скорее всего, не курят, не пьют и не имеют привычки объедаться. Кроме того, публикация вышеуказанных выводов поощряет людей не к активному занятию спортом, а наоборот, к лени. Человек говорит: если два раза в неделю не достаточно, то провались все пропадом

ПРОФИЛАКТИКА БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Панкреатит - нарушение работы поджелудочной железы - относится к заболеваниям, обострения которых можно избежать без помощи лекарств. Нужно только соблюдать несколько довольно простых правил, которые позволят уберечь железу от вреда и которые знают далеко не все больные.

Во-первых, нужно перейти на дробное и частое питание: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Во-вторых, важно совершенно отказаться от алкоголя - пара рюмок способна привести к некрозу больного органа. Исключите из своего меню продукты, "напрягающие" поджелудочную железу: наваристые супы и бульоны, жирное мясо, мясные консервы, острые приправы, сдобное тесто, газированные напитки. Маринады, жареное и острое тоже не для вас.

Не носите тугие ремни и пояса.

Не сидите подолгу прямо или наклонившись вперед - иногда нужно разогнуться, чтобы не усиливать давление на ваш больной орган.

ДЕЛО-ТО ОПАСНОЕ...

Около трети американцев поменяли свои сексуальные привычки из-за боязни заразиться СПИДом. Такие данные собраны в рамках обширного национального исследования.

По мнению доктора Джоэла Фейнлейба из Чикагского университета, цифра в 30 процентов может показаться "незначительной". Но в реальности, подчеркивает он, 75 процентов американцев сталкиваются с таким незначительным риском заразиться "чумой XX века", что им нет никакой необходимости менять свои сексуальные привычки.

Исследователи отмечают: "Люди очень восприимчивы к мысли, что секс потенциально является вопросом жизни или смерти". Не случайно 3 процента опрошенных в ходе исследования лиц заявили, что они "вообще прекратили всякую сексуальную активность".

В 75 - ЯГОДКА ОПЯТЬ

К весьма приятным для женщин выводам пришел итальянский врач Массимо Страгетти, сообщает газета "Република". Опросив около пятисот граждан страны в возрасте 75 лет, он выяснил: почти 40 процентов женатых мужчин и 30 процентов замужних женщин продолжают испытывать сексуальное влечение. Значительная часть опрошенных регулярно предаются любовным утехам.

По мнению Страгетти, никаких сексуальных проблем, связанных с возрастом, просто не существует. А если вам кажется, что возникают, - прибегните к помощи психолога и виагры.

ГОЛОВОЙ ДУМАТЬ НАДО

Массовое отравление людей фальшивым подсолнечным маслом произошло в столице Бурятии - Улан-Удэ. Отравление сопровождалось поражением центральной нервной системы. Органы МВД и санэпидемнадзора оперативно выявили источник появления на "диком" рынке в пригородном поселке Сотниково отравляющей жидкости и определили ее состав. Люди стали жертвами масляного раствора витаминов "Е" и "Д", который применяется в птицеводстве.

Как оказалось, раствор был похищен с местной птицефабрики жителями поселка. Они предлагали его на продажу и на обмен односельчанам. И даже просто угощали им. К слову, вся семья незадачливого похитителя и он сам также попали в больницу.

По материалам «Экстра-Пресс».

ВИНОГРАД ПРОТИВ РАКА

Проживающая в Южной Арфике некая Иоганна Брандт написала книгу «Лечение виноградом». Автор сообщает, что она в молодости страдала болезнью - в желудке были язвы. В возрасте 44 лет рентгеноскопия показала, что ее желудок почти разделился на две части. Больная, зная, что ее родители умерли от рака, была в отчаянии. Оперироваться она отказалась, начав лечиться самостоятельно голоданием в сочетании с вегетарианским питанием.

Голодала по 7 дней. После трехнедельного голодания, как показал рентген, опухоль желудка исчезла. Но после прекращения вегетарианского питания вновь появилась. Начала лечиться виноградом и за шесть недель полностью излечилась.

Иоганна Брандт рекомендует начинать лечение с двух-трехдневного голодания с ежедневными клизмами. Затем в течение 7-10 дней, а при заболевании раком желудка в течение 4-6 недель рекомендует питаться исключительно виноградом. Вначале не следует проглатывать кожуру и семена. Количество плодов возрастает от 400 до 1600 г в день, разделенных на 7 порций. Если возникает отвращение к винограду, то следует день-два поголодать на воде.

Да и вообще она рекомендует пить холодную воду рано утром во время всего лечения виноградом. При нарушении стула рекомендуются клизмы.

Первая стадия виноградолечения должна продолжаться 10 дней, не меньше. Это очистит слизистую от шлаков. Проводить лечение виноградом она рекомендует до тех пор, пока не прекратится потеря веса (около шести недель). Все 6 недель питаться следует только виноградом! Максимальная длительность, по ее мнению, 90 дней. Принимают ягоды рано утром и еще два раза в день по 200 - 300 г.

Во второй стадии лечения, при переносимости, можно есть виноград с кожурой, даже с семечками. В промежутках между приемами винограда можно есть и другие плоды (лучше одного выбранного вида) и в середине дня - простоквашу, творог. Если возникает отвращение к сладким блюдам, можно съесть ломтик помидора с растительным маслом и лимоном или другие плоды.

На третьей стадии без варки. Утром пить стакан холодной воды и в качестве первой пищи принимать виноград, в полдень есть салат из сырых овощей, а вечером - простоквашу.

В четвертой стадии лечения утром принимают только плоды, в полдень тушеную вегетарианскую пищу, вечером - салат из сырых овощей с растительным маслом и лимоном. Виноград можно заменить и виноградным соком с водой (один к одному), пить восемь раз по 1/8 литра, а при голоде - сок с чашкой изюма.

СОЛИТЬ ИЛЬ НЕ СОЛИТЬ...

Любители солененького, не поддавайтесь на провокации тех, кто ежедневно пугает вас страшной фразой: «Соль - это белая смерть». Не торопитесь снижать количество соли в своих рационах. Свет в конце туннеля, похоже, наконец забрезжил и для вас: новые данные, полученные американскими медиками, свидетельствуют о том, что низкое содержание этой приправы в пище может быть даже опасным для здоровья.

Результаты проводившегося в течение 17 лет исследования влияния рациона человека на состояние его здоровья, в котором приняли участие 11 тысяч человек, были опубликованы недавно в английском медицинском журнале «Ланцет». Приводя в нем ряд абсолютно новых данных, специалисты из медицинского колледжа им. Альберта Энштейна в Нью-Йорке, однако, рекомендуют дождаться более точных данных на этот счет.

«Результаты нашей исследовательской деятельности не дают никаких оснований для выступления с рекомендациями сократить потребление соли, - такое заявление сделал на страницах компетентного издания профессор эпидемиологии Майкл Альдерман. - Рекомендации подобного рода обычно основывались на данных, выявивших взаимосвязь между низким потреблением соли и пониженным кровяным давлением. Однако существование этой взаимосвязи характерно лишь для определенного числа, но не для всех людей».

съесть ломтик помидора с растительным маслом и лимоном или другие плоды.

На третьей стадии можно есть все, кроме мяса, но в сыром виде,

«Слово Кыргызстана».

ПРИНОСИТ ЗДОРОВЬЕ

Не отказывайтесь от тыквы, рекомендует журнал Nature. Родом из Центральной Америки, она относится к очень древним культурным растениям. В Мексике ее возделывали уже за 3 тысячи лет до нашей эры. В Россию она попала в XVI веке.

Тыква - невероятно полезная крупная ягода. В ней имеются углеводы (2-13 процентов), белки, соли фосфора, калия, кальция, железа, магния, меди, кобальта и кремния, а также витамины: С, группы В, Е, РР. Особенно же богата тыква провитамином А (каротином). О его количестве можно судить по окраске мякоти. Если она оранжевая - содержание каротина особенно высоко. Из особо витаминных сортов производят А-витаминные концентраты. Тыкву используют в диетическом и детском питании, поскольку она легко усваивается, и способствует усвоению другой, более тяжелой пищи. Блюда из тыквы полезны при болезнях почек и печени, желудка и желчного пузыря, а также сердца. В мякоти тыквы много пектинов, способствующих более полному усвоению пищи, улучшению солевого обмена, выведению из организма воды и вредных веществ. Больным рекомендуют сырую мякоть и сок, оказывающих мочегонное, желчегонное и послабляющее действие. Тыква низкокалорийная - в 100 граммах мякоти содержится меньше 20 калорий.

Семена тыквы также обладают лекарственными свойствами. Они - прекрасное средство против глистов. Из тыквенных семечек выжимают темно-зеленое масло, богатое незаменимыми жирными кислотами. Оно очень полезно, однако, употреблять его можно лишь в холодном виде. Питательное и пряное на вкус, тыквенное масло очень подходит для того, чтобы заправлять салаты из овощей. Диетологи советуют: готовьте и ешьте блюда с тыквой и из тыквы. И будете здоровы.

СЛАДКИЙ ЯД?

О пользе и важности сахара в народе существуют крайне противоречивые мнения. Одни считатают, что сахар - враг здоровья и что его нужно вообще исключить из питания. Другие доказывают, что необходимо увеличить употребление сахара даже до 500 г в день для стимуляции умственной деятельности. Где же истина? Она, как всегда, посередине.

Вредное вещество сахар? Безусловно, нет. Сахар - это чистый углевод, который очень быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и восстанавливает силы при тяжелых физических нагрузках, во время спортивных соревнований, длительных походах и др. Глюкоза, содержащаяся в сахаре, действительно необходима для работы нервных клеток и при интенсивной умственной работе обеспечивает их достаточным количеством энергии

Вместе с тем сахар, как и всякое другое пищевое или лекарственное вещество, в избыточном количестве может оказывать неблагоприятное воздействие на организм С начала века в связи с развитием и постоянным ростом промышленности производства сахара во всем мире значительно возросло его потребление. В нашей стране по сравнению с 1965 годом потребление сахара в среднем на душу населения в год увеличилось почти на 30 процентов По сравению же с 1913 годом более чем в 5 раз!

Рафинированный сахар (в отличие от натуральных источников углеводов - фруктов, ягод, овощей, круп, хлеба) очень быстро всасывается в кровь. При чрезмерном употреблении сахара органы и системы человека, ответственные за его переработку, не в состоянии справиться с излишками, в результате нарушаются их функции, ухудшается обмен веществ.

В современных условиях, особенно у городских жителей, резко снизилась физическая активность, а значит, заметно уменьшилась затрата энергии. Чрезмерное увлечение углеводами, в том числе сахаром, приводит к формированию в организме запасов энергии, т. е. отложению жира.

Таким образом, избыточное потребление сахара сопровождается нарушением обмена веществ, увеличением жировых отложений, что может стать причиной таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз. А в количествах, соответствующих физиологическим потребностям организма, он не оказывает вредного влияния на здоровье. И в соответствии с нормами здоровый человек, живущий в умеренном климате и занимающийся не тяжелой физической работой, может употреблять 70 г сахара в день (в это количество входит не только чистый сахар, но и содержащийся в джемах, варенье, кондитерских изделиях). При значительных физических нагрузках людям, систематически занимающимся спортом, можно увеличить количество сахара до 100 г в день.

В среднем и пожилом возрасте не рекомендуется употрелять более 50 г сладкого в день. При целом ряде заболеваний лучше ограничить поступление сахара в организм вплоть до полного исключения из рациона питания (сахарный диабет, ожирение, диатез у детей). Может ли человек обходиться совсем без сахара? Вполне. Углеводы, необходимые организму, содержатся во многих общеупотребительных продуктах питания и хорошо занменяют сахар. Ну а для сладкоежек, кто не может привыкнуть к несладкой пище, существуют заменители сахара, которые, не будучи углеводами, обладают сладким вкусом: ксилит, сорбит, сахарин. Но и эти вещества нужно употреблять в определенных дозах: 30 - 40 граммов в день ксилита или сорбита, 2 - 3 таблетки сахарина.

Н. Филипенко, *инструктор центра медицинской профилактики республиканского диспансера «Здоровье».*

«День республики».

«ЗОЛОТАЯ ШЕЛУХА»

О полезных свойствах лука знают все. А вот о шелухе - вряд ли.

Луковая шелуха - не кухонные отбросы. Водный отвар из шелухи и настой благотворно влияют на работу сердца, обладают мочегонным действием, способствуют удалению из организма излишков натрия и хлоридов, укрепляют кровеносные сосуды, делают их более эластичными. Луковую шелуху можно использовать и как косметическое средство.

Водный отвар и настойки втирают в корни волос. Это не только укрепляет и усиливает их рост, но и очищает голову от перхоти, делает волосы шелковистыми.

Приготовить отвар и настой из луковой шелухи нетрудно. В эмалированную посуду кладут горсть шелухи, затем отваривают и пьют, смешивая с обычным чаем. Если в растворе образуется желтый или коричневый осадок, то это рутин, который в медицине применяется при заболевании сосудов, особенно как профилактическое средство для предупреждения кровоизлияния в мозг (инсульта).

«Слово Кыргызстана».

нием Однако существование этой взаимосвязи характерно лишь для определенного числа, но не для всех людей».

«Приамурские ведомости».

НИКТО НЕ ДАСТ НАМ ИЗБАВЛЕНЬЯ

Алкоголик пьющему не товарищ

Наш корреспондент решил узнать, возможно ли избавиться от пагубного пристрастия к спиртному...

ЖИВОЙ ПРИМЕР

На написание этой заметки меня подвиг случай, происшедший с моим приятелем, музыкантом-рокером по имени Серега и по прозвищу Мутный. Мутный - человек, в общем-то, малопьющий, и нетрезв он дней 90 в году от силы. Но... всякий раз по 30 дней подряд. В один из его запоев супруга Ира вызвала на дом врача-нарколога, который сообщал в газете, что прерывает запои.

Когда, запросив 700 тысяч рублей, врач-нарколог приехал к Мутному, тот крепко спал. Нарколог, человек восточной внешности, с чемоданом и без белого халата, разбудил Серегу: «Ты хочешь выйти из запоя?» - спросил он. «Пошел на...!» - ответил спросонья Мутный и потянулся за водкой. Но врач не обиделся, а достал из чемодана капельницу, воткнул иголку в вену Сереги и сел на стул ждать.

Проснулся Серега через 14 часов и весь трясется. Налицо абстинентный синдром, от которого как раз и обещал избавить моего приятеля врач-нарколог. Достал Серега из заначки «Столичную», накапал себе 100 капель и начал выводить себя из запоя сам.

Вот после этого я и решил узнать, можно ли в городе Москве избавиться от алкогольной зависимости.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Для начала я отправился в Химкинский наркологический диспансер на прием к главному врачу Герману Мельникову. После продолжительной беседы уяснил: главное - иметь твердое желание исцелиться. Только тогда вас начинают лечить соответственно состоянию, в котором вы находитесь. Состояний, как правило, три: белая горячка, опьянение, похмелье.

Первым делом врачи снимают абстинентный синдром. Процедура эта длится два-три дня. Для этого вам ставят капельницу (и не одну). Цель - снять отек коры головного мозга и вывести токсичные вещества из печени. Если вы приходите в доску пьяным, это не беда - существуют специальные препараты, которые отрезвят вас. В случае с белой горячкой добавляются нейролептики, которые снимают бред и галлюцинации. Все три дня рядом должен находиться врач, поскольку последствия бывают разными - могут начаться судороги или отказать почки. Нейролептики очень токсичны, и применять их следует чрезвычайно редко, чем пренебрегают надомные купировщики запоев, печатающие объявления в газетах. Из них, считает доктор Мельников, 99 процентов - шарлатаны, и с последствиями подобного лечения часто разбирается «скорая».

Д-Р ЛЕМПЕР И ДР.

После того как мне стало все более или менее ясно, я решил пойти опытным путем и, выпив с утра 100 граммов водки, отправился прерывать запой в наркологическую больницу № 17, что на Симферопольском бульваре.

После того как вас вывели из запоя, неделю лечат, приводя в порядок измученный организм, а затем на выбор: «торпедируют», вставляют «эспераль» или кодируют по методу Довженко. «Торпедо» (препарат тетурам) вводят внутривенно, а «эспераль» (препарат дисульфирам) вживляют в тело. Препараты задерживают в печени ферменты, разлагающие спирт на безопасные для организма составляющие. В результате после приема спиртного начинается прямая алкогольная токсикация, последствием которой может быть остановка сердца.

Обо всем этом вас предупреждает врач, и если вы соглашаетесь, то остаток жизни страх помогает вам воздерживаться от употребления спиртосодержащего (в том числе и лекарств) внутрь.

На мою просьбу вылечить меня от алкоголизма мне ответили, что лечить будут бесплатно. Но для этого нужно подписать бумагу, в которой сказано, что я отказываюсь от употребления спиртных напитков и отдаю себя в руки врачей на сорок пять дней. Сорок пять дней! Может, за деньги быстрее? Конечно, согласились врачи, за 1000 рублей в день (лежать три дня) мы выведем вас из запоя анонимно. 3000! Мама родная! И это только за вывод из запоя.

Эксперимент не удался. Пришлось идти к замглавврача по лечебной части Евгению Толкачеву, объяснять, что я журналист, пишу заметку про алкоголизм и прошу определить меня лечиться на более короткий срок. Психиатр-нарколог Толкачев, интеллигентный мужчина лет 45, лечиться просто ради журналистского любопытства отговорил. Но зато предложил пройти обследование на зависимость от алкоголя. Это простая штука - берут из вены кровь и ищут ферменты, отвечающие за разложение алкоголя. Если не находят - значит, алкоголик. У меня, к сожалению, нашли и лечить не стали.

С лечением ничего не вышло, но уговорить доктора показать клинику мне удалось.

«Семнашка», как ласково называют больницу в народе, занимает целый квартал. 3300 одновременно излечивающихся представляют все социальные слои: бомжи, рабочие, инженеры, чиновники, юристы. Кто-то утверждает, что здесь случайно, кто-то смирился и решил больше не пить вообще. Что в случае алкоголизма и является единственным выходом. Заболевший больше никогда не сможет пить. Первые 50 граммов неизбежно приведут к запою.

В тринадцатом отделении больницы лежат «чистые» алкоголики. Заведует им Евгений Лемпер, психиатр-нарколог с тридцатилетней врачебной практикой. Тех, кто действительно хочет избавиться от алкогольной зависимости, он ведет всю жизнь, раз в месяц встречаясь с бывшими больными и помогая им решать различные психологические проблемы без помощи водки. Но таких, кому это на самом деле удается, всего 10 процентов. Остальные держатся за счет химических препаратов и, как только их действие заканчивается, снова начинают пить.

АЛКОГОЛИКИ ВСЕХ СТРАН, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

В поиске новаторских антиалкогольных идей я наткнулся на российско-американский наркологический центр «Выздоровление», по сути являющийся отделением американского общества «Анонимные алкоголики». Подобные отделения созданы в 150 странах и с переменным успехом несут светоч трезвой жизни.

Система следующая. После того как вы за 1500 рублей избавились от опьянения и похмелья, вам предлагают пройти курс лечения под обнадеживающим названием «12 шагов». Шаги даются тяжело, на обучение такой «ходьбы» нужно потратить 5000 рублей и 28 дней. За это время только с помощью бесед с психологами создатели программы обещают помочь вам полюбить трезвую жизнь.

После того как вы покидаете клинику, вам предлагают посещать группы «анонимных алкоголиков» и посредством взаимного общения разрешать жизненные коллизиции, забыв о спиртном.

Процент бросающих пить после такого лечения колеблется от 33 до 60 и зависит от желания родственников помогать больному удерживаться от спиртного. Несомненный плюс - отсутствие медикаментозного вмешательства и, как следствие, отсутствие страха перед алкоголем. Минус - стоимость лечения. Легко ли пьющему скопить такие деньги?..

ВЫХОД? ВОТ ОН

Алкоголизм в принципе не излечивается. А уж если «подхватил» его, то способ нормально жить один - не пить вообще. И доказать самому себе, что ты настоящий человек и даже лучше всех здоровых, вместе взятых.

Андрей ГРИШКОВЕ
«Огонек

ществуют специальные препараты, кото-
[illegible] В случае с белой го-
рячкой добавляются нейролептики, кото-
рые снимают бред и галлюцинации. Все
три дня рядом должен находиться врач,
поскольку последствия бывают разными
- могут начаться судороги или отказать
почки. Нейролептики очень токсичны, и
применять их следует чрезвычайно ред-
ко, чем пренебрегают надомные купи-
ровщики запоев, печатающие объявления

разлагающие спирт на безопасные для
организма составляющие. В результате
после приема спиртного начинается
прямая алкогольная токсикация, по-
следствием которой может быть оста-
новка сердца.

Обо всем этом вас предупреждает
врач, и если вы соглашаетесь, то оста-
ток жизни страх помогает вам воздер-
живаться от употребления спиртосо-
держащего (в том числе и лекарств)
внутрь.

квартал. 3300 одновременно излечивае-
щихся представляют все социальные
слои: бомжи, рабочие, инженеры, чи-
новники, юристы. Кто-то утверждает, что
здесь случайно, кто-то смирился и ре-
шил больше не пить вообще. Что в слу-
чае алкоголизма и является единствен-
ным выходом. Заболевший больше ни-
когда не сможет пить. Первые 50 грам-
мов неизбежно приведут к запою.

В тринадцатом отделении больницы
лежат «чистые» алкоголики. Заведует

ется. А уж если «подхватил» - не пить во-
соб нормально жить один - не пить во-
обще. И доказать самому себе, что ты
настоящий человек и даже лучше всех
здоровых, вместе взятых.

Андрей ГРИШКОВЕЦ
«Огонек»

АЛКОГОЛИКИ ВЫБИРАЮТ ДОКТОРА ВОРОНЦОВА

Если бы у меня спросили, что делают в России и нужно было бы ответить одним словом, я ответил бы: пьют. Почти восемь миллионов россиян стоят официально на учете у наркологов. А сколько еще не стоят. Успокивая себя, что они не алкоголики, не пьяницы, любители «зеленого змия» становятся постепенно обузой не только окружающим, но и самим себе. Десятки тысяч из них гибнут в дыму пожаров, под колесами транспорта, кончают жизнь самоубийством, умирают от болезней, спровоцированных регулярным потреблением алкоголя, говорит с болью в сердце врач-нарколог Александр Леонидович ВОРОНЦОВ.

Сын врача-психотерапевта Александр Леонидович Воронцов всегда хотел лечить людей. После службы в армии поступил в Первый московский медицинский институт, увлекся психиатрией, участвовал в работе студенческого научного общества. Учебу в институте совмещал с работой в психиатрической больнице.

Молодого специалиста пригласили на работу в Институт общей и судебной психиатрии имени Сербского. Там Воронцов изучал современные методы лечения психических больных и больных хроническим алкоголизмом, занимался научной работой. В результате ему удалось создать [illegible]ентовать новый [illegible]чения алкого[illegible]вить технику [illegible]. Он написал се[illegible] статей о [illegible] наркологии.

Имея солидную профессиональную подготовку, А. Воронцов решил перейти к практической врачебной деятельности. Возглавил один из кабинетов анонимного лечения алкоголиков. Эта работа дала ему огромный опыт общения с хроническими алкоголиками, курильщиками, душевнобольными людьми. Постепенно сложилась своя манера проведения сеансов гипноза, своя методика лечения хронических алкоголиков.

Эффективность лечения весьма высока: в 93 процентах случаев удается помочь людям. Но для подобного лечения необходимо желание самого пациента лечиться, желание бросить выпивать или курить. Без соблюдения этого условия лечение не проводится. Длительность курса лечения индивидуальна, от 1 до 12 сеансов гипнотерапии. Цель лечения - абсолютный отказ от употребления алкоголя или табака.

- Александр Леонидович, сейчас очень остро стоит вопрос с женским алкоголизмом. Можно ли помочь в этих случаях?

- Безусловно, женщина-алкоголичка - это трагедия. Рушатся семьи, страдают дети. Причем, такие женщины алкоголичками, как правило, себя не считают. Они очень капризны, агрессивны, их запои могут длиться неделями. Часто находятся на грани между жизнью и смертью. Абсолютное большинство из них считают себя здоровыми, красивыми, очень умными. И врачам-психиатрам лечить женщин-алкоголичек намного сложнее, чем мужчин. И все же лечить их необходимо. Есть все шансы, что больная избавится от своего недуга. Главное, чтобы она сама того пожелала. А врач сделает все от него зависящее.

- Мною, - говорит врач Воронцов, - проводится также лечение пациентов, страдающих невротическими расстройствами, то есть пациентов, у которых под воздействием стрессовых ситуаций, домашних или служебных перегрузок возникают нарушения нервной системы: пропадает сон, появляется тревога.

Проводятся сеансы оздоровления людей, имеющих большие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью, - руководители фирм, концернов, банкиров, коммерсантов, бизнесменов, удается снять перенапряжение и активизировать их творческий потенциал, создать внутренний психологический комфорт.

Суть метода в том, что при воздействии на глубинные структуры головного мозга, подсознательные возможности человека, его волю, пациент в силах противостоять соблазнам, то есть жить, не выпивая или не куря, находясь в том же своем пьющем или курящем окружении.

Поэтому пациент может жить и работать в прежних условиях и не выпивать. Прошедшие лечение официанты, бизнесмены, работники ликеро-водочной промышленности, автосервиса и т. п. отмечают, что могут свободно трудиться на прежнем месте, не чувствуя потребности в алкоголе.

У пациентов появляется уверенность в себе, в своих силах, восстанавливается психика, они становятся уравновешенными, спокойными, налаживаются семейные связи, вновь возвращается авторитет на работе.

Лечение пациентов всегда индивидуально, так как причины, вызывающие подобные расстройства, у каждого свои.

- Александр Леонидович, чумой XX века можно назвать, наверное, не только СПИД, но и наркоманию, распространяющуюся со скоростью экспресса. Особено среди молодежи.

- К сожалению, это так. И причин в этом огромное множество. Среди них и экономические, и политические, и нравственные. И самое главное, что молодежь оказалась ненужной государству. Среди молодых самый большой уровень безработицы, большинство не хочет учиться. И никому до этого нет дела. А наркомания пострашнее алкоголизма. И лечить ее намного сложнее. Причем многие из них боятся нарколога, как черт ладана. В результате наркоманы погибают в среднем через 5 - 7 лет после начала приема наркотиков. Считаю, что наркодельцов надо наказывать очень сурово, вплоть до пожизненного заключения. А наркоманов, среди которых много совсем еще юных, надо обязательно лечить. Безвыходных ситуаций нет. А опыта у врачей-наркологов достаточно, чтобы помочь любому больному.

И еще. Доктором Воронцовым освоены и успешно применяютя физиотерапевтические методы восстановления и омоложения организма с использованием новейших западных технологий, позволяющих человеку эффективно снизить вес собственного тела и активизировать иммунную систему организма.

Принимает доктор ВОРОНЦОВ по адресу: г. Москва, ул. Свободы, дом 40, кабинет врача.

Телефоны: 948-50-18; 491-31-68.

Анатолий ТОЛСТИКОВ.

ПОЩЕЧИНА ВО СПАСЕНИЕ

Вдруг ни с того ни с сего человек срывается на крик. Вдруг ни с того ни с сего хочется плакать, любая мелочь раздражает. Постоянно клонит в сон, но стоит положить голову на подушку - и дрема уходит, мучает бессонница. Это значит - к вам пришел невроз.

А разве можно в нашей жизни, заполненной стрессами, конфликтами, неуверенностью в завтрашнем дне, избежать нервного срыва? Сомнительно. И вот уже тянется рука к различным транквилизаторам, и вот уже глотаем снотворное. Они, конечно, помогают снять стресс, но принимать их постоянно все-таки не следует. Любое лекарство небезобидно, имеет свои побочные явления. Потому попробуйте обойтись народными средствами, которые применяют давным-давно и весьма успешно.

Перед сном хорошо принять теплую ванну. Успокаивает отвар пустырника, валерианы, мелиссы, боярышника. 10-15 капель валерианы разведите кипяченой водой и выпейте. Вместо валериановых капель можно использовать корни валерианы, ванны с валериановым корнем: пять-шесть горстей корня кипятите в литре воды 15-20 минут. Затем процедите и влейте в горячую ванну. Продолжительность ванны - десять минут

Дает эффект и такое народное средство: плоды боярышника и его цветки в составе других сборов. Цветы боярышника и траву пустырника по три столовые ложки смешать с одной столовой ложкой цветков ромашки. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать восемь часов, затем процедить и принимать по полстакана три раза в день через час после еды.

Другой рецепт. Смешать в равных пропорциях резаный корень валерианы, лист мяты, мелиссы и зверобоя. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять в течение часа, процедить и принимать по трети стакана три раза в день.

При повышенной нервной возбудимости народная медицина рекомендует столовую ложку меда на ночь с водой или молоком. Только учтите, что мед у некоторых может вызвать аллергию, потому сперва надо убедиться, что вы хорошо переносите этот продукт, и лишь после этого ввести его в разряд личных лекарств

Истерический припадок можно прекратить неожиданной пощечиной, обрызгиванием холодной водой, повелительным окриком

«Российская газета».

ЧУДО-ЯГОДА БРУСНИКА

Вы успели заготовить бруснику? Ее употребляют в пищу не только в свежем виде, но и мочат, маринуют, замораживают, готовят варенье, начинку для конфет, сиропы, экстракты, безалкогольные напитки, в том числе брусничную воду, квас, морс. Идет брусника на вина, настойки. Хороши из этой ягоды приправы к мясным блюдам.

Известна брусника и в народной медицине. Отвар листьев считается хорошим средством против почечных камней и ревматизма. Листья обладают мочегонным действием.

Препараты листьев брусники обладают способностью понижать содержание сахара в крови.

Знатоки употребляют до 3 стаканов ягоды брусники в день при простудных заболеваниях, ревматизме и подагре. Они отваривают 10 г измельченных листьев в двух стаканах воды и употребляют по трети стакана три раза в день как мочегонное при мочекаменной болезни, циститах.

О. Белокрылов.
«Тихоокеанская звезда».

РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК

Чем они хороши, так это простотой и эффективностью. Раньше использование доступных и дешевых средств особенно ценно было для сельской местности, когда в фельдшерских пунктах для лечения болезни могли предложить только анальгин, аспирин да вату. Теперь аптеки полны, но пусты кошельки.

Радикулит

покинет вас на много лет, если вы соберете две горстки березовых почек, когда они только начали раскрываться. Сделайте компресс: на голую поясницу положите почки, затем компрессную бумагу или пленку, сверху что-нибудь шерстяное, и носите два дня не снимая! Такие компрессы нужно сделать шесть раз.

Ангина

Фолликулярную гнойную ангину лечить, оказывается, очень просто, и для этого не понадобится ни единой таблетки. Из чистой овечьей шерсти нужно связать кусочек 18 х 10 см. Облить его горячей водой, намылить хозяйственным мылом, отжать и приложить к горлу; завязать шарфом и большим платком всю голову. Взрослый человек может держать 4 часа, дети 2 часа. Но будьте осторожны! Если не снять компресс до утра - горло пройдет, но придется лечить ожог.

Перхоть

Наши бабушки знали, как избавиться от перхоти задолго до появления специальных шампуней. Все просто. После мытья головы вытереть волосы полотенцем. Заранее срезать листья столетника (алоэ) и положить в холодильник на 10 - 15 дней. Взять лист, выдержанный в холодильнике, разрезать его вдоль и втирать в кожу головы у корней волос. Затем волосы расчесать, не смывая и не протирая полотенцем.

Через 4-5 таких процедур перхоть исчезнет и больше никогда не появится.

А вот «старинное, но вечно новое, надежное средство от поноса», предлагаемое в русском народном лечебнике по доктору П. М. Куреневу. Конечно, болезнь не очень приличная, но если она есть - нужно лечиться. «При очень сильном поносе у взрослых - принять в пищу половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а затем спрятать. В случае надобности, надо мелко натолочь, просеять и принять в пищу один или два раза».

«Мордовия - 7 дней».

ПШЕННАЯ КАША - ЛЕКАРСТВО НАШЕ

При нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного [illegible] и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить [illegible]

ВОСЕМЬ СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ

Только один человек из ста может полностью восстановить силы после четырех-пяти часов сна, примерно такому же количеству мужчин и женщин необходимо спать 10 часов. Остальным же (98 процентов) требуется

ПШЕННАЯ КАША - ЛЕКАРСТВО НАШЕ

При нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить ее.

«Сельская жизнь».

ТЕСТО... ОТ КАШЛЯ

Чтобы избавиться от кашля, можно использовать «пластырь», который несложно приготовить самим - кстати, помогает даже при застарелом кашле.

Возьмите столовую ложку муки (если для лечения ребенка, то муки взять 2 - 3 ложки), столовую ложку свежей сухой горчицы, столовую ложку подсолнечного масла, столовую ложку меда и столовую ложку водки. Все перемешайте, подогрейте на водяной бане. Полученное липкое «тесто» положите ровным слоем на сложенный вчетверо кусок марли и приложите к месту, где слышны хрипы или ощущается боль. Сверху наложите клеенку и оберните теплым шарфом или одеялом. «Пластырь» лучше применять на ночь в течение нескольких дней.

«Сельская жизнь».

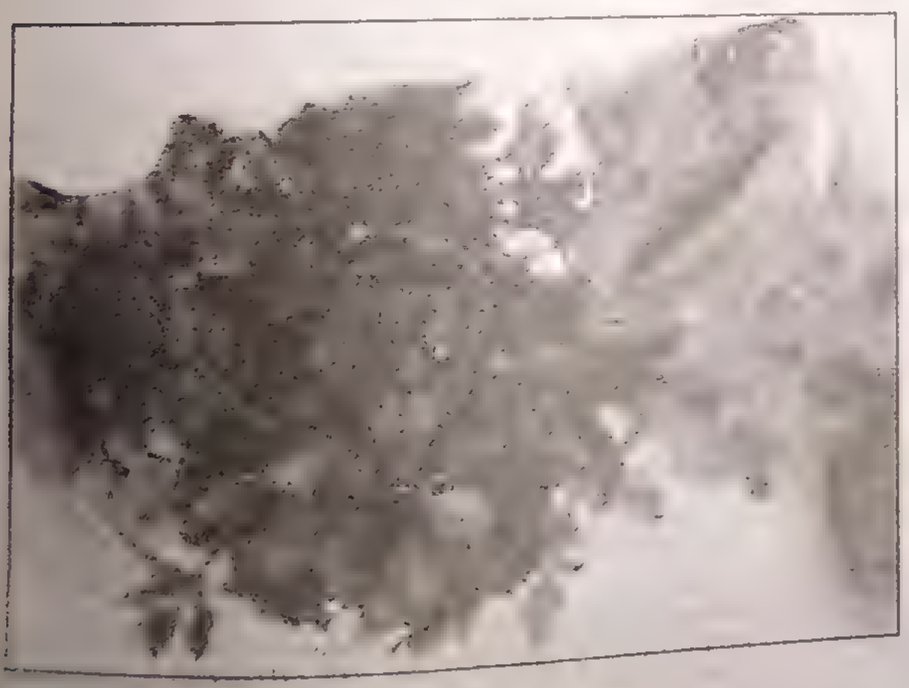
СЕЛЬДЕРЕЙ БОРЕТСЯ С ОТЛОЖЕНИЕМ СОЛЕЙ

3-4 г измельченного корня сельдерея заливают 1л воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Можно использовать и другие рецепты:

1 стол. ложку семян сельдерея заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 3 раза в день;

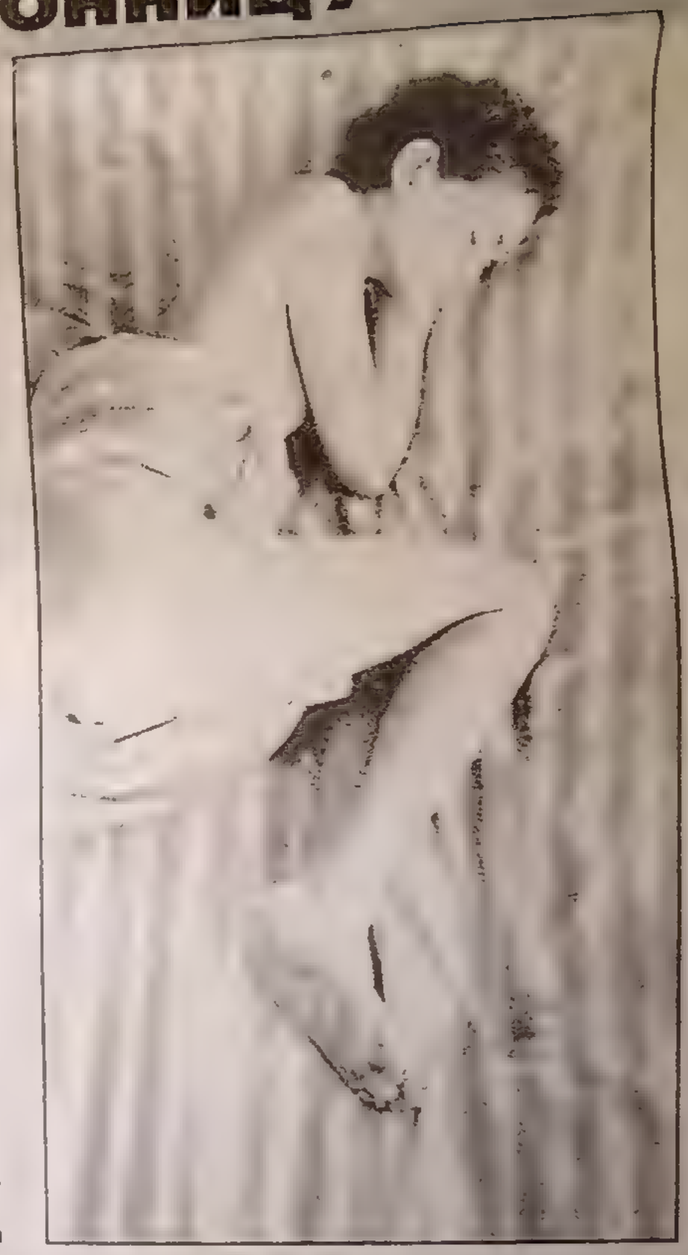
свежий сок из корней сельдерея пьют по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды.

«Слово Кыргызстана».



ВОСЕМЬ СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ

Только один человек из ста может полностью восстановить силы после четырех-пяти часов сна, примерно такому же количеству мужчин и женщин необходимо спать 10 часов. Остальным же (98 процентов) требуется семь-восемь часов полноценного сна, чтобы почувствовать себя по-настоящему отдохнувшим.



Медики утверждают: хроническая бессонница чревата ухудшением памяти, снижением работоспособности. Бессонницей чаще мучаются из-за стрессов, постоянных тревог или депрессии. Итак, чтобы улучшить сон, необходимо:

1. Стараться соблюдать режим: просыпаться и засыпать примерно в одно и то же время. Ученые полагают, что наш мозг нуждается и в 15 - 20-минутном послеполуденном сне.

2. Не набивать свой желудок на ночь. Если без ужина не обойтись, то ешьте хотя бы за два часа до сна

3. Не увлекайтесь алкоголем. Два-три бокала вина могут усыпить, но ненадолго. Вы наверняка проснетесь ни свет ни заря. Не пейте крепкий кофе и чай на ночь, организму потребуется около пяти часов, чтобы уменьшить вдвое уровень кофеина в крови

4. Не занимайтесь физическими упражнениями после девяти часов вечера

5. Осторожнее со снотворным, оно может превратить вас в зависимого человека

6. Примите успокаивающую ванну, послушайте медленную музыку, не ложитесь в постель, пока не начнете клевать носом. Можно погладить кошку, полюбоваться пламенем свечи.

7. Если считалочка от одного до 100 не помогает заснуть, не валяйтесь в постели, займитесь чем-нибудь приятным

8. Нарушение сна - один из симптомов депрессии. Если жизнь действительно «достала», отправляйтесь к невропатологу

«Хакасия».

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ

● Если голова стала тяжелой и вы чувствуете утомление, сядьте прямо, отклоните голову назад до предела и задержите в этом положении 8 - 10 секунд, затем уроните ее на грудь. Сидите так 10 - 15 секунд. Повторите еще раз все сначала.

● Если у вас от напряжения устали глаза, закройте их на 5 секунд, откройте и посмотрите на переносицу. Проделайте все сначала 3 - 5 раз.

● Если вы сильно взволнованы или возбуждены, подышите глубоко.

● Если вы чувствуете, что вас клонит в сон, сядьте прямо, незаметно отведите плечи назад, подбородок приподнимите, руки опустите вдоль туловища, ладони параллельно сиденью стула. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержитесь в этом положении 10 - 12 секунд. Расслабьтесь на 10 - 15 секунд и снова повторите.

● Если почувствовали, что ноги затекли и онемели, выпрямите их под столом сильно вперед, постарайтесь оттянуть носки, затем встаньте и 10 раз поднимитесь на носки. Потом сядьте, расслабьте ноги.

Мария РАЗДОЛИНА,
массажист. Черногорск.
«Хакасия».

СОЛОДКА

Название этого растения оказалось самым часто встречающимся в древних рецептах, выписываемых в Японии, Корее, Индии и Китае. Однако в наше время популярность солодки - растение известно также под названием лакричник или корень лакричника - далеко не так велика. В научной медицине она используется в основном как обволакивающее, мягчительное, легкое слабительное средство, а также для исправления вкуса горьких лекарств и детских микстур (солодка много слаще сахара). Тем более непонятным, загадочным становится интерес, проявляемый к нему древними врачевателями.

В чем же секрет этого растения? Как удалось занять ему первое место на пьедестале славы восточной медицины, потеснив с него даже легендарный женьшень? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно было досконально изучить солодку И что же обнаружили ученые? Оказалось что в солодке содержатся вещества близкие как по своему строению, так и по действию к стероидным гормонам, продуцируемым корковым слоем надпочечников и обладающим чрезвычайно сильными противовоспалительными свойствами. Благодаря этим гормонам обеспечивается наша устойчивость к различным болезнетворным воздействиям. Было установлено также, что растение обладает спазмолитическим и противоаллергическим действиями. Помогает организму лучше, более полно усваивать другие лекарственные препараты и активизирует их действие.

Исследования последних лет подтвердили и научно обосновали давно известные индо-тибетской медицине не только противовоспалительные, но и противоопухолевые действия солодки. Она обладает и противомикробным действием, стимулирующим и тонизирующим влиянием на организм. Солодка с успехом применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, экземе, аллергических дерматитах, новообразованиях, а также при утомлении. Словом, солодковый корень оказался поистине кладом целебных веществ, способствующих как при внутреннем, так и при наружном применении излечению от разнообразных недугов

Используется отвар: 10 г корня (1 ст. ложка) на 200 мл кипятка, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане 20 минут, настаивают 1 - 2 часа, процеживают, затем отжимают оставшееся сырье, доливают кипяченой водой до объема 200 мл и пьют по 1 ст. ложке 4 - 5 раз в день

А. Синяков, кандидат медицинских наук.
«Рабочий край».

НЕ БУДЬ РЕДИСКОЙ, ЕШЬ РЕДИС

В быту этот овощ мы чаще всего называем редиской Однако более правильно называть его редисом. Самое ценное и вкусное у редиса - корнеплоды, своего рода копилка, куда растение откладывает питательные вещества. Во многих странах довольно широко используют молодые зеленые листья, добавляя их в овощные супы. Редис рекомендуется в рациональном и лечебном питании, особенно при гиповитаминозе С, запорах, обладает желчегонным эффектом.

Молодой редис сочный и крепкий, однако его нельзя хранить в обычных помещениях, так как корнеплоды быстро увядают, полностью утрачивают вкусовые качества. Другое дело - холодильные камеры. Здесь он может сохраняться 2 - 3 дня. Замачивание увядших корнеплодов в воде не возвращает им первоначальной свежести и вкуса. При хранении можно смачивать только ботву.

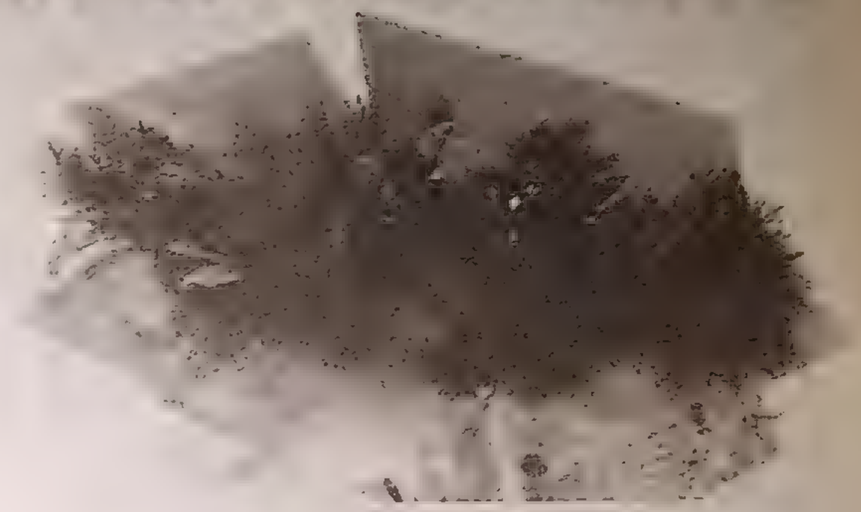
Редис содержит каротин, витамины группы В и аскорбиновую кислоту. Витамина С в нем почти столько же, сколько в лимоне и апельсине, причем в красных корнеплодах больше, чем в белых, а по солям калия он не уступает капусте. Калию приписывают антисклеротические свойства, способные регулировать процессы обмена веществ и укреплять сердце. А по содержанию пектиновых веществ редис вообще занимает ведущее место среди овощей и фруктов. Пектины при взаимодействии с водой набухают и поглощают из кишечника холестерин, ненужные организму вещества, в том числе яды, канцерогены, болезнетворные микроорганизмы и выводят их. Только за это нужно поклониться редису.

На ночь употреблять редис нельзя: «забурлит» кишечник, беспокойный сон и тревожные сновидения обеспечены. Овощ хорош для приготовления бутербродов, салатов. Есть его лучше перед обедом для повышения аппетита и лучшего усвоения пищи.

Противопоказан редис при вегетодистонии и инсульте, после перенесенного инфаркта, так как способствует образованию тромбов и закупорке сосудов.

С. Ильина.

ФИТОАПТЕКА ОТ А ДО Я



Горец перечный (водяной перец). Применяется трава как слабительное и кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, при лечении геморроя. Настой: 20 г на 1 стакан кипятка. Заваривают, как чай, пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Экстракт принимают по 30 - 40 капель 3 раза в день.

Гранат. Содержит большое количество железа, витамина С, а в корке - дубильные вещества. Рекомендуется при малокровии, нарушении аппетита. Отвар из корок граната оказывает закрепляющее действие при расстройствах кишечника.

Девясил высокий. Используется как отхаркивающее средство при различных заболеваниях дыхательных путей. Отвар (20 г на 1 стакан кипятка) пьют по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день.

Дуб черешчатый. Отвар из коры действует как вяжущее и противовоспалительное средство при полоскании рта и глотки (10 - 20 г на 1 стакан воды, кипятить 15 - 20 минут).

Душица обыкновенная. Используют траву при желудочно-кишечных заболеваниях, как отхаркивающее средство, при бессоннице, при разных женских болезнях.

Дыня. Хороший источник витамина B_2 - рибофлавина. Употребление в пищу предупреждает появление трещин в углах рта («заеды»), на языке, на яркой слизистой губ, а также воспаления слизистых глаз.

Женьшень обыкновенный. Настойки, жидкий экстракт, драже, таблетки принимают при туберкулезе, ревматизме, пороке сердца, заболеваниях нервной системы, в качестве тонизирующих и стимулирующих средств при длительных изнурительных заболеваниях, физической и умственной усталости, пониженной функции половых желез, атеросклерозе, гастритах с пониженной кислотностью.

Зверобой обыкновенный применяют в виде водного настоя, настойки, экстракта, мазей, в качестве вяжущего, противовосполительного, тонизирующего, кровоостанавливающего, дезинфицирующего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах, при аскаридозах. Настой из свежих цветов и листьев на подсолнечном масле используют при лечении язвенной болезни желудка.

«День республики»

таминозе С, запорах, обладает желчегонным эффектом.

Молодой редис сочный и крепкий, однако его нельзя хранить в обычных помещениях, так как корнеплоды быстро увядают, полностью утрачивают вкусовые качества. Другое дело - холодильные камеры. Здесь он может сохраняться 2 - 3 дня. Замачивание увядших корнеплодов в воде не возвращает им первоначальной свежести и вкуса. При хранении

можно смачивать только соль.

Редис содержит каротин, витамины группы В и аскорбиновую кислоту. Витамина С в нем почти столько же, сколько в лимоне и апельсине, причем в красных корнеплодах больше, чем в белых, а по солям калия он не уступает капусте. Калию приписывают антисклеротические свойства, способные регулировать процессы обмена веществ и укреплять сердце. А по содержанию пектиновых веществ

тербродов, салатов. Есть его лучше перед обедом для повышения аппетита и лучшего усвоения пищи.

Противопоказан редис при вегетодистонии и инсульте, после перенесенного инфаркта, так как способствует образованию тромбов и закупорке сосудов.

С. Ильина.

ке 3 - 4 раза в день.

Дуб черешчатый. Отвар из коры действует как вяжущее и противовоспалительное средство при полоскании рта и глотки (10 - 20 г на 1 стакан воды, кипятить 15 - 20 минут).

Душица обыкновенная. Используют траву при желудочно-кишечных заболеваниях, как отхаркивающее средство, при бессоннице, при разных женских болезнях.

рующего, кровоостанавливающего, дезинфицирующего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах, при вскаридозах. Настой из свежих цветов и листьев на подсолнечном масле используют при лечении язвенной болезни желудка

«День республики»

ОТСЕКАЮЩИЙ БОЛЬ

В последние годы особенно часто я встречаю в газетах и в объявлениях по телевидению просьбы помочь больным с заболеванием крови. И откликаются сотни добросердечных людей. Я тоже хочу поделиться - рассказать о лечении природным средством. Имя ему - сабельник болотный.

Пятилистник, лапчатка болотная, растопырка, рябинник, суставка, огневец, сухолом, серебряк, заячьи ушки, волчье тело, декоп - называют сабельник в народе. Comarum palustre — по-научному, от греческого слова «komaron» (плод земляничного дерева), на который похожи плоды сабельника. А «декоп» - от искаженного латинского «декоктум» - отвар. Прежде сабельник применяли в медицине, и его отвары - декокт - врачи прописывали от носовых и маточных кровотечений, суставных болей, поносов. Затем он был позабыт.

Коренные жители Чукотки называют его «нутасай» - земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник - самое лучшее средство по укреплению здоровья, предохранения и лечения от рака. И несмотря на отсутствие сведений о сабельнике в современной медицинской литературе, люди продолжают его искать, а целители с успехом лечить «неизлечимые» болезни. Лечат людей, лечат и спасают себя. Вот что рассказал о сабельнике известный всей стране травник В. П. Кузнецов: «Я был на краю гибели и только благодаря сабельнику остался живым. Более того - выздоровел». Заросли сабельника он встречал на местном болоте, но никогда им не интересовался - не было надобности. Но 15 сентября 1993 года он, казалось бы, совершенно здоровый человек, неожиданно потерял сознание.. При измерении артериального давления прибор зашкаливало. Тогда и услышал от врача: «Если и выживет, то будет парализован». Действительно, не помогали и десятки уколов. Тогда и вспомнил болото, по которому не раз ходил он. Вспомнил молодые осинки, утопающие в зарослях сабельника. Ему быстро принесли большой букет вместе с корнями. Траву, стебли и корни залили 2 литрами кипятка, довели до кипения, настояли 1,5 часа. И этот настой пил - ему этого очень хотелось. Видно, организм обладает обостренной способностью чувствовать веление заболев- [illegible]. Через 10 дней стал посте- [illegible] отказываться от уколов, а прием [illegible] сократился до одной в день. [illegible] - как сабля - разрушил в организме то, что ему было вредно!

В дальнейшем Владимир Павлович внимательно изучил свойства сабельника, рецепты, накопленные народом за сотни лет его применения при разных болезнях. Разработал и испытал собственные рецепты и помог избежать инвалидности, болезней и смерти многим больным. Низкий поклон ему за бесценный труд!

Сабельник - приболотное многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Корень имеет стержневой, коричневый, извитый, стебли ползучие или плавающие. Листья очередные, черешковые, с прилистниками, пятипальчатые, с продолговато-ланцетными, стропильчатыми, снизу опушенными листочками, похожими на растопыренные пальцы рук. И травой-огнецветом сабельник зовут не зря. Темно-пурпурные лепестки его цветов, уложенные в ряд на такого же цвета чашелистики похожи на маленькие костры на фоне крупных резных листьев.

Стебель у сабельника лежачий, изогнутый, как сабля, буровато-красный, высотой от 30 до 100 см. Возможно, от этого и пошло название - сабельник. Но есть и другая версия: он, как сабля, отсекает все вредное, все болезни. Встречается он в тундре, в северной части Европы, в Восточной и Западной Сибири, в Средней Европе, а также в Монголии, Скандинавии, Китае, Японии, Северной Америке. Применяется в медицине многих стран. Растет он по болотам, болотистым лугам, в заболоченных лесах, по берегам рек и озер, на зарастающих торфяниках, в поймах рек.

Корневища с корнями и стебли содержат органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и др. Сабельник болотный (декоп) успешно борется со многими болезнями, в т. ч. считающимися неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ и не оказывает отрицательного влияния на здоровые органы. Обладает самыми различными терапевтическими свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим и стимулирующим. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе. Корни сабельника болотного лечат ревматоидный артрит. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости.

Траву сабельника собирают в полнолуние, когда она в полном цвету. Корни и корневища - в новолуние, осенью. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 литра настойки. Для ее приготовления стебли и корни (сухие) измельчают до 1 см. Наполняют банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают полиэтиленовой крышкой плотно и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 ст. ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды, настойку втирают в больные, пораженные места.

Применяется и эмульсия: 120 г толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л растительного масла. Растирают больные суставы, ушибы.

Настойка (водочная) из стеблей и корня применяется также при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизме, артрите, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках.

Для примочек применяют листья - 3 ст. л. заливают 0,5 стакана кипятка, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек, теплым прикладывают к больному месту. Детям дают по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день после еды, запивая водой.

Следует исключить во время лечения употребление алкоголя и табака. В первые дни приема сабельника у некоторых больных может быть небольшое обострение болезни. Этого не следует бояться, так как в организме происходит перелом в связи с действием сабельника. Это все быстро проходит. Также может быстро наступить значительное улучшение, и человек считает себя выздоровевшим. Нужно помнить, что для лечения необходимо выпить не менее литра настойки.

Можно применять сабельник для лечения лимфогранулематоза: 100 г сухих корней в темной бутылке заливают 0,5 л водки, плотно закрывают и настаивают 8 дней, изредка взбалтывая, процеживают, пьют по 30 капель 3 раза в день на полстакана воды, лучше до еды («1000 рецептов народный медицины». В. П. Царев). При раке прямой кишки - 50 капель настойки добавить в 0,5 л теплой кипяченой воды, сделать клизму и держать 20 минут.

Ольга Викторовна Климова.
«Сельская жизнь».

Безответственное отношение к собственному здоровью - злоупотребление алкоголем, курение, переедание - рано или поздно приводит к заболеваниям органов пищеварения, чаще всего - язвенным болезням желудка и двенадцатиперстной кишки. Но если даже недуг дал о себе знать, развитие его можно приостановить и избежать тяжелых осложнений. О мерах, которые в этом случае необходимо принять, рассказывает доктор медицинских наук Галина Николаевна СОКОЛОВА.

ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЯЗВЕННИК

Язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки - заболевания хронические. Появление и развитие на стенках этих органов язв спорождается частым болевым синдромом. Особо опасны вызываемые язвенной болезнью тяжелые осложнения: кровотечения, рубцовое сужение выхода из желудка (стеноз), разрушение всей его стенки с прободением в брюшную полость или соседние органы (перфорация и пенетрация). Недуг обычно обостряется весной и осенью, а в летний и зимний периоды наступают ремиссии (ослабления).

Лечение язвенной болезни, проводимое в стационаре, требует постельного режима, применения медикаментов и, конечно, соответствующей щадящей желудок диеты с дробным (малыми порциями) приемом не слишком калорийной пищи. Соблюдать режим питания, обеспечивающий желудку и двенадцатиперстной кишке максимальный покой, необходимо и в домашних условиях. Ведь защита слизистой желудка и кишечника от действия желудочного сока во многом зависит от приема пищи. Соответственно применяются и лекарственные препараты - или нейтрализующие желудочный сок, или понижающие его количество в период лечения и профилактики.

Решающее значение имеет способ кулинарной обработки продуктов. Грубая еда раздражает слизистую оболочку и рецепторы желудка, затрудняя заживление язв, поэтому пища должна быть отварной или приготовленной на пару. Из рациона нужно исключить продукты с обилием клетчатки и клеточных оболочек, соединительной ткани. Нельзя есть репу, редис, фасоль, неочищенные и незрелые фрукты, ягоды с грубой кожицей (крыжовник, смородину, финики, винные ягоды), хлеб из муки грубого помола, жилистое мясо, хрящи, кожу птицы и рыбы. Иногда можно готовить запеканки в духовом шкафу (мясо и рыбу перед этим предварительно отваривают), не допуская образования румяной корочки.

При резких обострениях болезни обязательно тщательное механическое измельчение продуктов. Исключаются газированные напитки, квас, кофе и напитки из кислых ягод и фруктов. В период ремиссии необходимости соблюдать строгую диету нет, но даже в это время нужно избегать продуктов, сильно возбуждающих секрецию кислоты желудка. В меню можно включить черствый белый и серый пшеничный хлеб, сухари, супы - молочные и крупяные, паровые котлеты, вареные курицу и рыбу, пюре и пудинги, яйца всмятку, цельное молоко, сливки, творог, сливочное масло и сладкие сорта фруктов. Полезны кисели из некислых ягод с обволакивающим и смягчающим действием. По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли диету можно постепенно расширять, непременно соблюдая регулярность в приеме пищи, а также исключив из рациона острые приправы и соленья. Очень существен отказ от курения и алкоголя. И надо позаботиться о спокойном психическом состоянии и хорошем сне больного.

Страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется, в особенности весной, пить щелочные минеральные воды с хлоридными веществами, сочетающими в себе соли натрия, кальция и магния, в частности, «Боржоми», «Ессентуки-4», «Ессентуки-17». На слизистую оболочку пораженных органов благотворно влияет облепиховое масло. Принимают его по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин. до еды и на ночь. При частых обострениях пользоваться лекарствами надо только по совету врача.

Больному необходимо и самому постоянно следить за своим здоровьем. Порой кажется, что с болезнью удалось распрощаться. Но это впечатление может быть ошибочным - такие осложнения, как кровотечение, перфорация, не имеют предварительной клинической картины, а последствия вызывают самые серьезные. Избежать обострений весной и осенью помогут профилактические меры, в том числе переход на более строгую диету. Ведь нередко период ремиссии может длиться годами.

Конечно, это очень краткие, конспективные сведения о двух серьезных недугах. Но знание их в определенных ситуациях может оказаться весьма полезным. Особенно, если у вас в семье кто-то страдает от язвенной болезни.

Записала Марина БАТУРИНА.

КОГДА РОЖА НЕ К ЛИЦУ

Порезались? Обрабатывать ранку нет времени. Да и зачем? Само заживет! Но вскоре на пострадавшем месте появляется ярко-красного цвета болезненная припухлость, сопровождаемая сильным ознобом и повышением температуры. Вопить «SOS!» еще рано, но есть все основания для серьезного беспокойства - возможно, у вас начинается рожистое воспаление.
Наш консультант - заведующая кожным отделением московского кожно-венерологического диспансера № 23 Галина Ивановна ШИШКИНА.

Рожа - инфекционное заболевание, «виновницей» которого является стрептококковая инфекция. Одна из самых распространенных разновидностей рожистого воспаления - так называемая свиная рожа - профессиональное заболевание работников мясокомбинатов, птицефабрик, консервных заводов. Возбудитель заболевания проникает в организм через поврежденную кожу, чаще всего вследствие укола или пореза острой костью.

Возникновению рожи нередко предшествует ангина. Впрочем, «детонатором» рожистого воспаления могут послужить и такие вполне безобидные хронические заболевания, как синусит, ринит и тонзиллит.

После инкубационного периода - а он может длиться от нескольких часов до нескольких суток - на месте проникновения возбудителя рожи появляются четко очерченные бляшки.

Чаще всего инфекция локализуется на лице, голове, нижних конечностях. В очагах воспаления образуются мелкие пузырьки, которые, сливаясь, превращаются в гнойнички. За счет этого рожистый процесс мигрирует и «завоевывает» новые участки кожи.

Обычные «спутники» рожи - нарушение кровообращения, отсутствие аппетита, бессонница, запоры, отек конечностей, увеличение печени и селезенки.

В среднем рожистое воспаление длится несколько недель. Потом отечность и краснота кожи исчезают, уступая место обильному ее шелушению.

Если о перенесенной роже вам будет напоминать лишь испорченная прическа - зачастую это заболевание оканчивается значительным поредением волос - считайте, что вы относительно легко отделались. Рожа часто дает рецидивы. А в запущенных случаях приводит к обширному некрозу тканей - так называемая гангренозная рожа - самый опасный вариант воспаления.

Наиболее тяжело рожу переносят дети и пожилые люди. Опасность ее заключается в том, что, как считают медики, от этого заболевания никто не застрахован: оно передается контактным способом - не только через рукопожатие, но и через предметы, принадлежащие больному. Заражению может способствовать любая микротравма - царапина или даже простой расчес после комариного укуса. Инфекция распространяется и воздушно-капельным путем. При этом воспаляется слизистая губ и носоглотки. Правда, как показывает практика, такие случаи встречаются довольно редко.

Иными словами, единственной профилактикой данного заболевания является тщательное соблюдение правил личной гигиены. И не экономьте время на обработку пусть даже маленьких ранок антибактериальными средствами. Чтобы не жалеть потом.

Записала Марина БАТУРИНА.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РОЖИ

1. Мел (порошок) - 1 часть, шалфей (порошок листьев) - 1 часть.

Все хорошо смешать. Насыпать смесь на кусочек хлопчатобумажной ткани и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

2. Присыпать больное место мелко просеянной ржаной мукой. Сверху обложить его оберточной бумагой и забинтовать. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

«Помоги себе сам».

желудка и кишечника от действия желудочного сока во многом зависит от приема пищи. Соответственно применяются и лекарственные препараты - или нейтрализующие желудочный сок, или понижающие его количество в период лечения и профилактики.

Решающее значение имеет способ кулинарной обработки продуктов. Грубая еда раздражает слизистую оболочку и рецепторы желудка, затрудняя заживление язв, поэтому пища должна быть отварной или приготовленной на пару. Из вые котлеты, вареные курицу и рыбу, пюре и пудинги, яйца всмятку, цельное молоко, сливки, творог, сливочное масло и сладкие сорта фруктов. Полезны кисели из некислых ягод с обволакивающим и смягчающим действием. По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли диету можно постепенно расширять, непременно соблюдая регулярность в приеме пищи, а также исключив из рациона острые приправы и соленья. Очень существен отказ от курения и алкоголя. И надо позаботиться жать обострений весной и осенью помогут профилактические меры, в том числе переход на более строгую диету. Ведь нередко период ремиссии может длиться годами.

Конечно, это очень краткие, конспективные сведения о двух серьезных недугах. Но знание их в определенных ситуациях может оказаться весьма полезным. Особенно, если у вас в семье кто-то страдает от язвенной болезни.

Записала Марина БАТУРИНА.

Обычные «спутники» рожи - нарушение кровообращения, отсутствие аппетита, бессонница, запоры, отек конечностей, увеличение печени и селезенки.

В среднем рожистое воспаление длится несколько недель. Потом отечность и краснота кожи исчезают, уступая место обильному ее шелушению.

Если о перенесенной роже вам будет напоминать лишь испорченная прическа - зачастую это заболевание оканчивается значительным поредением волос - считайте, что вы относительно легко отделались. Рожа часто дает рецидивы. А в запущенных случаях приводит к обширному некрозу тка-

1. Мел (порошок) - 1 часть, шалфей (порошок листьев) - 1 часть.

Все хорошо смешать. Насыпать смесь на кусочек хлопчатобумажной ткани и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

2. Присыпать больное место мелко просеянной ржаной мукой. Сверху обложить его оберточной бумагой и забинтовать. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

«Помоги себе сам».

У БОГАТЫХ СВОЯ ПОДАГРА

«Хотелось бы более подробно узнать о том, что такое подагра?»
И. Новченко, Кострома.

Подагра - это нарушение обмена веществ (метаболизма), при котором в организме повышается уровень мочевой кислоты и мочевых камней.

Обычно с этой болезнью ассоциируется образ некоего мужчины: высокого, тучного, богатого, с хорошим вкусом, занятого умственным трудом. Как ни странно, этот стереотип во многом соответствует реальности, хотя объяснения связи подагры с перечисленными качествами нет.

Существует и семейная предрасположенность к заболеванию. Если ваш отец или дядя страдали подагрой, то, вполне вероятно, и вам грозит этот недуг.

Болезнь в большинстве случаев поражает мужчин. Только 5 процентов женщин страдают от ее проявлений.

Хотя лишний вес и может быть одним из толчков, приближающих болезнь, даже самая строгая диета не снимает риска. Но все же, если после сорока лет ограничить потребление таких продуктов, как почки, печень, сладкие булочки, анчоусы, копченые мясные изделия, то можно избежать или ослабить угрозу заболевания.

К возникновению подагры могут «приложить руку» псориаз, некоторые виды рака, нелорядки в почках и диабет. Иногда причиной становится и бесконтрольное употребление мочегонных или перенасыщение организма лекарствами, влияющими на обмен.

Приступы подагры случаются внезапно и обычно ночью. Чаще всего воспаляется сустав большого пальца ноги, а также суставы ступней, лодыжек и колен. Бедра и плечи страдают очень редко. Приступ почти всегда сопровождается температурой, кожа вокруг больного места краснеет или, как говорят, пылает.

После первой атаки месяцы, иногда и годы никаких симптомов не проявляется, но может быть и по-другому. Первый приступ становится началом хронического заболевания, которое приводит к деформации пораженного места.

Подагрическая атака и хроническое заболевание - разные фазы болезни. Поэтому и лечение должно быть различным.

При острой боли в суставах во время приступа применяются средства, которые могут в одних случая вызывать аллергию, в других - неприятности с желудочно-кишечным трактом. Поэтому мы их не называем: применять лекарства следует только под наблюдением врача, который определит дозу и постарается уменьшить побочные эффекты.

При хронической фазе задача лечения - снизить уровень мочевых камней в организме. Помимо лекарства, вы сами можете облегчить свое состояние. Соблюдайте диету, пейте не меньше восьми стаканов жидкости в день, не увлекайтесь алкоголем и лекарствами от других болезней, о которых не знает ваш лечащий врач.

Олег НОВОТРОИЦКИЙ,
терапевт.
«Частная жизнь».

В мире ежегодно регистрируется около 500 тысяч случаев отравления людей пестицидами и минеральными удобрениями. Однако отменять эти яды до сих пор нигде в мире, похоже, не собираются.

УРОЖАЙ СМЕРТИ

Как бороться с вредными веществами, попадающими на наш стол

ТРАВИТЬ ИЛИ ТРАВИТЬСЯ?

Еще земледельцы Древней Греции защищали свои посевы от вредителей и сорняков, посыпая грядки всевозможными ядовитыми веществами. А что им оставалось делать? Свыше 10 тысяч видов насекомых не прочь снять урожай вместо крестьянина. Если же учитывать способность членистоногой братии к размножению, то становится понятной степень опасности, происходящей от насекомых. Скажем, одна самка колорадского жука за сезон способна дать до 30 млн потомства! Нетрудно представить, какой урон могут принести посевам эти твари. А ведь кроме насекомых на полях и грядках с ними активно сотрудничают болезнетворные грибы, сорняки, различные вирусы. Потери составляют почти треть потенциального урожая. Специалисты утверждают, что, лишь используя пестициды, можно более или менее существенно снизить эту цифру.

Тем не менее вокруг этих препаратов во многих странах идет ожесточенный спор. Начался он в США после выхода в свет книги биолога Р. Карсон «Безмолвная весна». В том уже далеком 1962 году книга эта сразу стала мировым бестселлером. Р. Карсон вынесла жесткий приговор пестицидам: «Ядохимикаты - оружие столь же грубое, как дубинка пещерного человека, - брошены в наступление на живую ткань».

Удар оказался неожиданным. В нашей стране тогда повсеместно звучали слова о химизации всего народного хозяйства, да и во всем мире фермеры и крестьяне уже не представляли свою жизнь без ДДТ и других ядохимикатов, с помощью которых удавалось сдерживать натиск всевозможных вредителей.

Р. Карсон сразу нашла горячих сторонников, объявивших пестициды вредным фактором для природы, здоровья человека, к тому же не слишком надежным средством в борьбе с насекомыми и сорняками. Оппоненты возражали: краски сгущены, отдельные ошибки селян, неправильно использовавших препараты, возводятся в систему. Некоторые

тесь, серьезные обвинения, имеющие реальную основу! Длительные наблюдения доказали, что ядохимикаты угнетают иммунную систему. Соединившись с белком крови, они усугубляют тяжесть пневмоний, ревматизма, язвы желудка. Молекулы фосфорорганических препаратов находятся в организме до 40 дней. Хлорорганические соединения обнаруживаются в крови человека даже 20 лет спустя.

В то же время из обширной обоймы используемых инсектицидов служит благой цели всего лишь от 3 до 30 процентов. Остальное попадает в почву, воду, в организмы животных и людей.

Долгие годы скрывалось, что пятая часть всех колбас, изготовляемых в бывшем СССР, содержала ядохимикаты в опасном для здоровья количестве. Нынешнее положение дел улучшилось, как ни парадоксально, только в результате финансовых проблем сельского хозяйства: стало не на что покупать дорогостоящие пестициды.

НАД ВСЕЙ ФАЗЕНДОЙ ЧИСТОЕ НЕБО

Допустимые суточные дозы содержания каждого пестицида разработаны для пищевых продуктов, воды, воздуха.

Но часто ли вам приходилось видеть подобный сертификат на картофель, морковь или капусту, лежащие на рыночном прилавке или в овощном магазине?

Поэтому помните: в апельсинах, помидорах, персиках, зеленых бобах всевозможные отравители насекомых, противосорняковые препараты скапливаются в кожуре. Необходимо очищать ее! А вот картофель и морковь таким способом полностью обезопасить не удастся. Их надо отваривать. У салата оторвите верхние листья, остальные тщательно промойте.

Работая на своих дачных участках, старайтесь не увлекаться пестицидами - существуют и другие проверенные способы борьбы с вредителями. Например, яблоню от плодожорки могут спасти другие растения - пижма или полынь. Отвадить бабочку-огневку от крыжовника, смородины поможет запах высаженных рядом бузины, мяты. Попробуйте чередовать друг с другом грядки капусты и томатов - этого бывает достаточно, чтобы вдвое снизить численность листоедов и блошек, любящих полакомиться завязывающимися кочанами.

Известно, что тысячелистник считают злостным сорняком. Однако его листья, зонтики цветов напитаны эфирными маслами. Отвары, настои из тысячелистника уничтожают тлю, медяницу, паутинного клеща - вредителей многих сельскохозяйственных культур.

Живокость богата алкалоидами. Если собрать в начале цветения ее стебли и листья, а чуть позже - незре-

НИТРАТЫ - ОГОРОДНЫЕ ПИРАТЫ

Лет десять назад средства массовой информации открыли для себя настоящий клондайк: не было в стране многотиражки, которая не писала бы о вреде нитратов. С тех пор немало воды утекло; мы понемногу забыли о вредоносных минеральных удобрениях.

А между тем многие социальные группы населения вынуждены почти полностью обеспечивать себя продуктами питания со своих приусадебных участков. Как же современным робинзонам крузо уберечься от болезней, вызываемых избыточным количеством нитратов?

Овощи, картофель лучше отваривать, предварительно нарезав на небольшие дольки, - тогда около половины вредного соединения уйдет из них в кипяток.

Существует мнение, будто в кожуре содержится наибольшее количество витаминов. Увы, в ней накапливается и до 10 процентов общего количества нитратов, попавших в яблоки, груши, огурцы. Не ленитесь очищать кожуру и обрезать оба кончика у огурцов.

катиск всевозможных вредителей.

Р. Карсон сразу нашла горячих сторонников, объявивших пестициды вредным фактором для природы, здоровья человека, к тому же не слишком надежным средством в борьбе с насекомыми и сорняками. Оппоненты возражали: краски сгущены, отдельные ошибки селян, неправильно использовавших препараты, возводятся в систему. Некоторые специалисты считали, что основная беда - в несовершенстве первых синтетических пестицидов. По мнению других, виновными являлись негодные машины, неконтролируемо рассыпавшие химикаты на поля и виноградники. Дискуссия разгорелась ожесточенная и, как часто бывает, ни одна из сторон не принимала доводов противников всерьез.

Пока ученые умы вели научный спор, общественность довольствовалась слухами. Все чаще со страниц популярных изданий, экрана телевизора можно было услышать слова о том, что мы питаемся одной химией, от которой у детей - аллергия, а у взрослых - геморрой, рак и импотенция. А это, согласи-

ния каждого пестицида разработаны для пищевых продуктов, воды, воздуха.

злостным сорняком. Однако его листья, зонтики цветов напитаны эфирными маслами. Отвары, настои из тысячелистника уничтожают тлю, медяницу, паутинного клеща - вредителей многих сельскохозяйственных культур.

Живокость богата алкалоидами. Если собрать в начале цветения ее стебли и листья, а чуть позже - незрелые семена и коробочки, то вы станете обладателем ценного сырья для борьбы с яблонной медяницей, капустной совкой, молью. Для этого живокость либо перемалывают в сухой порошок, либо готовят настой (двое суток в 10 л воды выдерживают грубо измельченный 1 кг стеблей и листьев).

Для уничтожения тли и паутинного клеща помогает картофельная ботва. Для этого 1 кг измельченной ботвы заливается 10 л воды. Через 2 - 3 часа настаивания смесь процеживают и тут же пускают в дело. Против этих вредителей эффективен также настой луковой шелухи (половину ведра плотно заполняют ею, заливают туда 10 л горячей воды и сутки настаивают).

дольки, - тогда около половины вредного соединения уйдет из них в кипяток.

Существует мнение, будто в кожуре содержится наибольшее количество витаминов. Увы, в ней накапливается и до 10 процентов общего количества нитратов, попавших в яблоки, груши, огурцы. Не ленитесь очищать кожуру и обрезать оба кончика у огурцов.

Падает содержание нитратов в овощах и при консервировании - 15 - 20 процентов их улетучивается при стерилизации; частично они теряются при бланшировании, частично переходят в рассол и маринад, поэтому лучше забыть о старинном способе поправления здоровья после бурной вечеринки.

Наконец, не надо забывать: волнующее нас соединение скапливается в стеблях и корне укропа, у капусты - в кочерыжке и покровных листьях; у моркови, редиса, свеклы, редьки - в кончиках корнеплода.

Александр ГЛЕБКО,
врач-гигиенист.

НЕ ВСЯКАЯ КОСМЕТИКА ГОДИТСЯ ЗИМОЙ

За профессиональным советом и рекомендациями мы обратились в Центр косметологической коррекции Российской академии наук. Просветить наших читателей любезно согласилась директор Центра врач-косметолог кандидат медицинских наук Ольга ПАНОВА.

Правда ли, что в холодное время года надо пользоваться особой косметикой? Не подскажите ли, какой именно?
Анна Самохина, Архангельск.

Принципы ухода за кожей лица и рук в холодное время года достаточно просты, но эффективными они будут лишь в том случае, если их неукоснительно соблюдать. Под действием низких температур и холодного ветра нарушаются естественные обменные процессы. Кожа теряет влагу, становится сухой, шелушится, появляется раздражение.

Основная заповедь: зимой не стоит мыть лицо и руки горячей водой перед выходом на улицу. И ни в коем случае не пользуйтесь жирными кремами, они не только не защитят кожу от холода, но могут привести даже к обморожению.

Самое надежное, проверенное веками народное средство - нутряной жир (гусиный, куриный, свиной). Его нужно растопить на водяной бане, процедить горячим через три слоя марли и хранить в холодильнике. Это средство можно смело рекомендовать детям, любителям лыжных прогулок, а также тем, кто в силу профессиональной необходимости проводит много времени на открытом воздухе.

Для любителей импорта, но людей не очень состоятельных, можно посоветовать так называемые защитные серии французской фирмы «Академи», американских «Клиник» и «Нитроджина». В эти серии входят кремы, содержащие растительные добавки, витамины, неорганические фотозащитные фильтры.

Высокоэффективны и эмульсии фирмы «Джонсон и Джонсон». Для зимы особенно хороши кремы, на которых степень защиты обозначена цифрой 15 и выше - до 30. Они содержат особые вещества - неорганические фильтры, способные отражать солнечные лучи.

Эти же фотозащитные компоненты содержат и все дневные кремы. Они защищают кожу от воздействия солнечных лучей, увлажняют, предохраняют от шелушения и раздражения.

Неизменно популярными остаются классические кремы московской фабрики «Свобода» - «Люкс», «Экстел», «Восторг», «Геронтол». Их защитные свойства можно усилить, добавив в крем 10 капель жидкого витамина А. Таким обогащенным кремом можно в течение двух недель вылечить даже самое сильное шелушение кожи лица или рук.

Появились и новинки отечественной промышленности. Противовоспалительный крем «Многоцелевой» и «Бальзам для губ» фирмы «Мирра», силиконовый крем для рук «Экстра» фирмы «Корвет-Фарма», «Импран. Биологическая перчатка» для лечения мелких порезов, трещин и ранок на руках (Государственный научный центр).

Если у вас возникли зимой проблемы с кожей, вспомните о лечебных травах - благо их сейчас в аптеках великое множество. Наиболее эффективны ромашка, липовый цвет и шалфей. Заварите на паровой бане пару столовых ложек смеси этих трав на стакан воды, делайте теплые ванночки. Если руки или лицо немного обморожены, сделайте примочку из этого отвара (пропитанный отваром тампон приложите к пострадавшему участку кожи). Если дело дошло до обморожения, поможет припарка. Сделать ее нужно так: процедите отвар, а оставшуюся кашицу приложите к обмороженному месту, прикройте вощеной бумагой или целлофаном (как при компрессе).

И последний добрый совет модницам и модникам.. Хоть наши зимы и не способствуют прогулкам без головных уборов, многие щеголяют в мороз с непокрытой головой, особенно в солнечные дни. Не забудьте нанести защитный крем на уши, они тоже обгорают и обмораживаются.

МЕД - ПРОДУКТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Установлено, что среди долгожителей (свыше 100 лет) преобладают пчеловоды и члены их семей, а также люди, постоянно употребляющие мед.

Так что если хотите жить долго и в здравии, употребляйте мед. А чтобы купить качественный мед, предлагаем несколько народных методов его сиюминутной проверки прямо на рынке:

- Капните на клочок газетной бумаги мед. Если он растекается и просачивается насквозь, мед фальшивый.
- Опустите в мед химический карандаш. Если мед качественный, карандаш пишет, как простой.
- При пробе на вкус качественный мед першит в горле.
- И последнее: качественный, натуральный мед всегда тяжелее фальсифицированного. В литровую банку его обычно вмещается 1,5 кг, в 3-литровую - 4,5 кг, порожняя банка весит 420 граммов, 3-литровая - 850

Подготовил Виталий Ричняк.
«Дагестанская правда».

...Каждому из нас знакомы люди, к которым никто и никогда не обращается за помощью. Их неприступный вид и плотно сжатые губы говорят красноречивее любых слов, так что прежде чем подойти к ним, десять раз подумаешь... Однако встречается немало и таких, у кого словно на лице написано: «пожалуйста», «сколько угодно», «меня вовсе не затруднит» и т. д. Казалось бы, такая безграничная доброжелательность украшает человека...

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

Обстоятельста у Ирины сложились так, что она рано - со студенческих времен стала жить в отдельной квартире. Человек ... действительно много, и поэтому в свою семью Олег так и не вернулся...

Что объединяет всех этих людей, которые не могут вовремя сказать «нет»? По мне-

МАНИЯ ГОЛОДАНИЯ

Твигги - так звали тощую английскую манекенщицу, которая ввела в мир моду на женщин «в одном измерении». Твигги ушла, но дело ее живет и побеждает: миллионы дам пытаются любой ценой обрести или сохранить подростковую худобу. Причем Твигги - это не просто худоба, это - дистрофичность.

Для достижения этой красоты нельзя, например, заниматься спортом: от спорта появляются всякие бицепсы и трицепсы, а у Твигги их быть не должно Нельзя подолгу бывать на свежем воздухе: не дай Бог загоришь или румянец появится - и тогда прощаи стиль бледной немочи! К тому же от спорта и прогулок разыгрывается аппетит, а это уж совсем никуда не годится. Надо только одно: отказаться от еды. Это, разумеется, непросто - все мы как-то уже привыкли кушать. Ну так исторически сложилось. Недаром среди худеющих гуляет анекдот про цыгана, который задумал отучить лошадь от еды. Лошадь совсем уж было привыкла обходиться без пищи, но сдохла... Короче, если нормальный худеющий и голодает, то по какой-то системе, под более или менее квалифицированным медицинским контролем и строго определенный срок.

А вот одержимые синдромом Твигги сам процесс поглощения пищи воспринимают как оскорбление. И с наслаждением голодают - до головокружений, истощений и выпадения волос. Потому что все эти малоприятные явления с лихвой искупает сознание, что меньше тебя весит только карликовый пудель. Разумеется, это уже психическая аномалия, болезнь и имя ей - анорексия.

Что самое удивительное - совсем не обязательно анорексия настигает толстяков и толстушек: вон сколько нас, жизнерадостных, уплетает плюшки и в ус не дует! Дело не в полноте, а в психологической установке, и предрасположенность к анорексии кроется в «комплексе отличницы». Если девочке с малых лет внушали, что она - единственная надежда семьи, что она может и обязана быть во всем первой, то уже само появление подростковых округлостей в фигуре может ее насторожить. Как же: она перестает быть самой стройной! Она не вписывается в стандарт идеальной фигуры!

Другая девушка, не тренировавшая столько лет свою волю в стремлении всех превзойти, погоревала бы и отступилась. «Отличница» так не поступит. Она по привычке сожмет волю в кулак и кинется в бой. Сперва откажется от мучного, сладкого, жирного, затем перестанет ужинать, потом и обеды заменит прочищающими клизмами. На попытки накормить будет реагировать истериками. Ни прекращение менструаций, ни облысение, ни иные пугающие симптомы уже ни в чем ее не убедят: главное - чтобы стрелка весов непрерывно двигалась к нулю.

Анорексия - это ситуация постоянного насилия над организмом и над собственной психикой, непрерывная работа по саморазрушению.

Лечение от анорексии - дело долгое, трудное, и не всегда врачи гарантируют успех: бывает, даже самому квалифицированному психиатру не удается разомкнуть систему внутренних запретов, воздвигнутую больным.

Так что подумайте, нет ли у вас хоть малейших признаков «синдрома Твигги», не внушаете ли вы своему ребенку «комплекс отличника»?

***Наталья БАБИЧ**, психолог. «Худеем вместе».*

ИНТЕРНЕТ И ПСИХИКА

...Обстоятельства у Ирины сложились так, что она рано - со студенческих времен - стала жить в отдельной квартире. Человек она по характеру мягкий и не умеет отказать, даже если это противоречит ее интересам. Результат ее сговорчивого поведения не заставил себя долго ждать: ежедневные толпы однокурсников смело заходили в гости, приводя своих друзей, которых Ирина даже ни разу не видела. Постоянно звучащая музыка и опустошенные полки в холодильнике не мешали ей чувствовать себя в фокусе всех происходящих в институте событий. И лишь после исчезновения крупной денежной суммы, приготовленной для отпуска, Ирина опомнилась, а после нескольких подобных «проколов», вызванных своей чрезмерной сговорчивостью, она приняла решение поговорить с психологом...

...Наташа с детства отличалась отсутствием проявлений «твердого характера». Затем это переросло в настоящую проблему. Ее безоговорочная уступчивость особенно всплывала в отношениях с противоположным полом. Будучи приятной и обаятельной, она нравилась многим мужчинам, но весь ужас заключался в том, что ни одному из них Наташа не могла отказать. Если бы не занятия с психологом, неизвестно, чем бы закончился этот героический марафон...

Однако было бы неверным думать, что подобная безотказность присуща исключительно женщинам.

...Олег, 28-летний глава семьи и отец двоих детей был, что называется, человеком душевным. Друзья не стеснялись подробно обсуждать с ним свои насущные проблемы, частенько приходили просто «поплакаться в жилетку». Для этой же цели остановила свой выбор на Олеге и его бывшая однокурсница, попавшая в тяжелую жизненную ситуацию. Она уговорила Олега временно перебраться к себе, чтобы не загружать его домочадцев своими проблемами. Проблем было действительно много, и поэтому в свою семью Олег так и не вернулся...

Что объединяет всех этих людей, которые не могут вовремя сказать «нет»? По мнению психологов, это прежде всего заниженная самооценка, которая не дает объективно увидеть и оценить ситуацию. Кроме того, влияет на самооценку опыт общения, полученный в детстве. Недостаток внимания и ласки приводит к тому, что Ирина считает большой наградой то, что к ней все время приходят друзья, знакомые, приятели: это придает ей хоть какую-то ценность в собственных глазах Наташа, родители которой были также не очень щедры по части душевного тепла, почитает за счастье любое внимание к ней со стороны мужчин. Будучи порядочной и строго воспитанной, она все же не в силах отказать очередному ухажеру в интимной близости даже при отсутствии взаимной симпатии. Наташа искренне уверена, что это плата за то, что на нее обратили внимание. Что касается Олега, то для него такой имидж - «душа нараспашку» - способ ухода от собственных проблем Для того чтобы вежливо отказать, нужно обладать определенной силой воли и, конечно, чувством ответственности, осознанием права выбора. Если эти качества находятся в зачаточном состоянии, нужно их возрождать самим или с помощью специальных психологических тренингов. Для начала попробуйте, прежде чем машинально соглашаться выполнить чью-то просьбу, не имеющую к вам никакого отношения, ответить «нет» про себя (можно даже заменить слово «нет» на более эмоционально окрашенное высказывание, например, «пошел в баню»). После нескольких попыток, произнесенных про себя, можно начать говорить «нет» вслух. И тогда, поверьте, жить станет значительно проще.

Любовь ГРИГОРЬЕВА.
«Мир новостей».

Психическая аномалия, болезнь и имя ей - анорексия.

Что самое удивительное - совсем не обязательно анорексия

Наталья БАБИЧ, психолог.
«Худеем вместе».

ИНТЕРНЕТ И ПСИХИКА

До Швеции дошла из Америки волна самого настоящего клинического помешательства на Интернете. Первый пациент, тронувшийся умом от непрекращающегося скольжения по волнам Интернета, помещен в психиатрическую клинику госпиталя стокгольмского пригорода Хединге. Врачи записали в истории болезни такие спмптомы: соматическое расстройство нервной системы, нарушение импульсного контроля, внезапное помрачение сознания, потеря интереса ко всему, что не связано с Интернетом, нарушение способности к социальным контактам. Эта симптоматика в той или иной степени свойственна многим «интернетоголикам». Некоторые из них начинают страдать различными фобиями, депрессиями или без причины склонны впадать в панику.

Самое неприятное, что в распоряжении психиатров пока нет специального препарата, предназначенного для людей, помешавшихся на Интернете. Шеф психиатрической клиники в Хединге Юран Кидбет полагает, что для начала можно попробовать лечить их в группах психоанализа. В крайнем случае хороший эффект может дать и применение антидепрессантов.

«Слово Кыргызстана».

ИГРОКИ НА ЧУВСТВАХ

Что греха таить, встречаются среди нас такие люди, которые высшей целью своей жизни полагают игру на чувствах окружающих. Эти люди, в общем-то, не так страшны, как, допустим, убийцы. Но все-таки встречаться, а тем более контактировать с ними - одно сплошное расстройство...

Прежде всего эти люди, назовем их манипуляторами, отличаются от нас с вами тем, что вовсе не испытывают тех чувств, которые демонстрируют. Все душевные излияния имеют целью лишь воздействовать на вас и добиться своей корысти.

Психологи различают несколько типов таких манипуляторов. Самый распространенный среди них - диктатор. Он постоянно декларирует: «Так надо!» , «Будет по-моему!», «Соблюдайте порядок!».

Другой тип - заговорщик. Он частенько блефует, недосказывает, умело шантажирует. На вопросы отвечает уклончиво, обтекаемо, нагнетает в вас чувство страха и неуверенности, вы начинаете и впрямь думать, что кругом сплошные опасности. А дальше - дальше все по плану...

Третий тип - жалобщик, искатель сочувствия. Всем вечно недоволен, но при этом требует к себе особого внимания. «Ах, я такой несчастный, меня девушки не любят» и т. п. А в результате он уже на коне и получил от вас все, что хотел.

Четвертый тип - «свой». парень, открытый и щедрый. Он заботлив, внимателен, но как-то уж очень чрезмерно. А помогая вам, он склоняет вас к убеждению, что действительно помог вам и может рассчитывать на благодарность до гроба.

Приведем некоторые общеупотребительные среди манипуляторов приемы, которые помогают им давить на нас и добиваться своих целей.

Самый главный мотив - страх: расправы, потери работы, одиночества или позора - все равно, любые виды хороши, если идут на «пользу».

Другой прием - игра на чувстве вины. Порой она бывает мнимой, по крайней мере, совсем не такой, какой вам расписывает ее манипулятор. Но вы все равно пытаетесь загладить эту «вину».

Распространенными приемами являются жалость, великодушие, снисходительность, жадность, любопытство, ревность, сомнение в чьих-то возможностях. Но надо помнить, что зачастую манипуляторы используют несколько приемов сразу, чтобы результат был более плодотворным.

А как же определить, что вами играют и управляют? Ну прежде всего хороший индикатор - чувство дискомфорта, вам кажется, будто кто-то невидимый наблюдает за вами и использует.

Но неужели нет способов защититься от манипулятора, спросит, пожалуй, читатель.

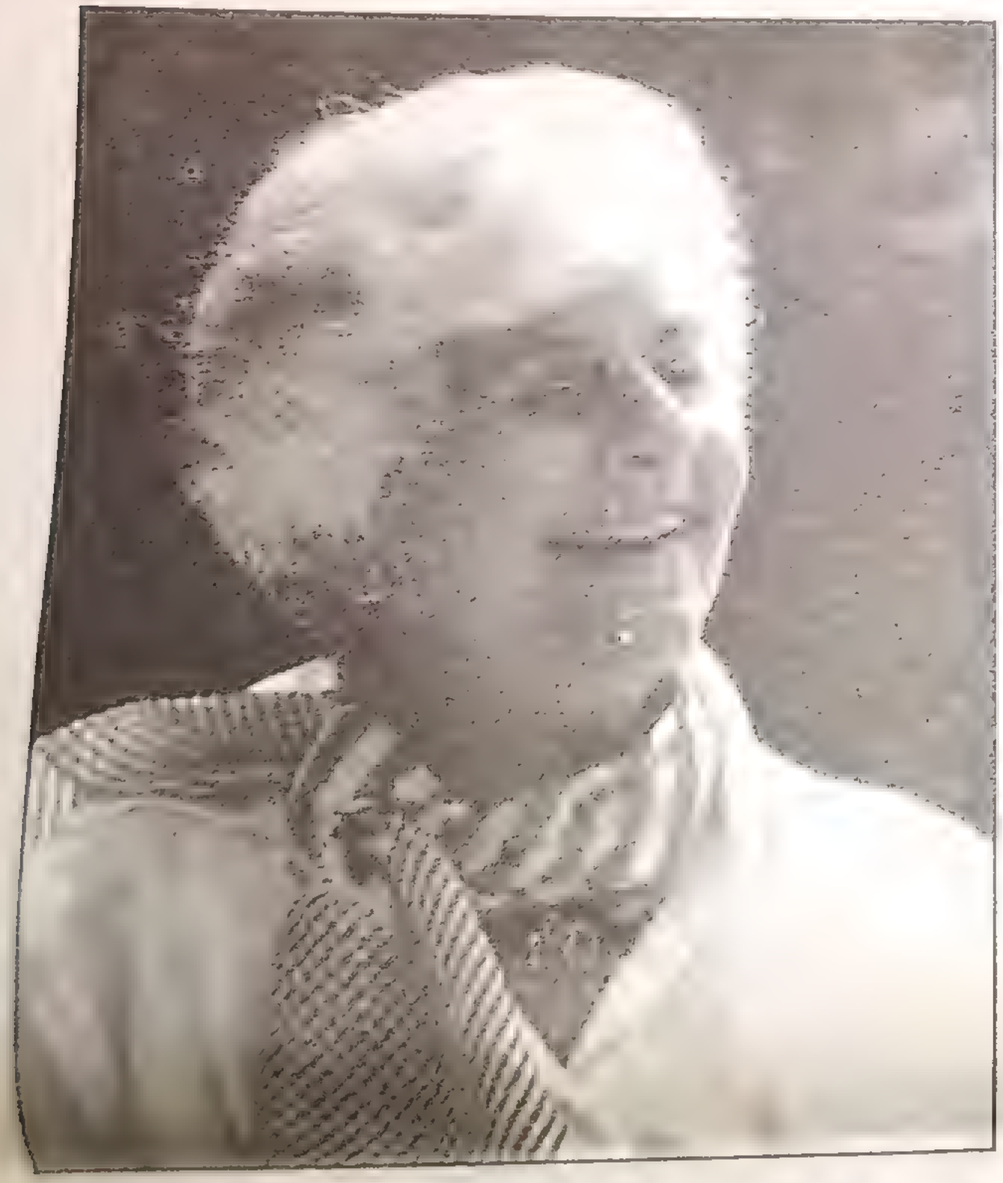
Не дайте ему возможности перехитрить вас. Просто проигнорируйте его словесный поток - например, смахните пылинку с его пиджака, а про себя декламируйте, например, Пушкина.

И наконец, никогда не показывайте своих слабых мест тем людям, которые кажутся вам очень хорошими. Ведь манипуляторы всегда выбирают жертв среди доверчивых и экспрессивных людей. И лучше прослыть замкнутым, себе на уме, чем стать жертвой коварного человека.

«Мир новостей».

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

В молодости старость представляется чем-то очень далеким. Но вот уже позади и 50-летний юбилей. Невольно приходит на ум, что прожита большая часть жизни, да и к тому же лучшая. Но не будем столь пессимистичны. Сложный биологический процесс старения организма неотвратим. Но вместе с тем, зная законы и механизмы развития этого процесса, можно активно влиять на него, предотвращая или ослабляя то или иное болезненное нарушение, обусловленное возрастом.



Активное долголетие без недугов и старческих недомоганий - мечта каждого человека, перешагнувшего полувековой рубеж. Существует понятие «биологического» возраста, который у некоторых людей не соответствует календарному. Пример тому - долгожители, наибольшее количество которых проживает у нас на Кавказе, в некоторых областях Сибири, в Смоленской области. По данным клинических исследований, у долгожителей 90 - 100-летнего возраста показатели функционального состояния органов и обменных процессов такие же, как у 60 - 70-летних людей. Как правило, это люди, живущие в экологически благоприятных условиях, не имеющие вредных привычек, ведущие, несмотря на возраст, активную трудовую жизнь. Многие из них обладают потомственными навыками народной мудрости в вопросах питания, организации здорового быта и даже профилактики и лечения заболеваний.

Немалый опыт накопила и специальная медицинская наука о старости - геронтология. Она определяет старость как прогрессирующее снижение адаптационных возможностей человека.

При этом происходит нарушение процессов обмена, кислотно-щелочного равновесия, накопление продуктов распада белков, снижение мышечной массы и увеличение жирового слоя, изменение активности различных ферментов, усиление развития соединительной ткани в некоторых органах.

Множество причин, вызывающих старение, делает неэффективным воздействие на отдельные звенья этого сложного процесса. Поэтому химически чистые геронтологические препараты обычно действуют односторонне и чаще всего направлены лишь на нормализацию жирового обмена.

Растительные же средства, включающие в себя целый комплекс органических соединений, действуют более многосторонне и целенаправленно.

Как правильно применять растения?

Начнем со зрения, улучшить которое вам помогут ягоды черники. Их едят сырыми, готовят из них варенье, кисели, сиропы. Во Франции выпускают препарат черники, предназначенный специально для водителей транспорта, работающих в ночное время.

Обратите внимание и на такое растение, как лимонник китайский. Препараты из плодов и семян лимонника - настойка лимонника, жидкий экстракт из семян, порошки из плодов - повышают ночное зрение, они также эффективны при астении и истощении нервной системы.

Настойку и экстракт принимают 2 раза в день по 20 - 40 капель натощак или через 4 часа после еды. Однако с препаратами следует обращаться осторожно, они противопоказаны при бессоннице и гипертонии.

В народной медицине при ухудшении ночного зрения применяется тархун. Добавляйте его зелень к брынзе, творогу, сыру; сушеную приправу можно класть в мясные и рыбные блюда, в соусы, борщи.

Если у вас большие нагрузки на зрение, следует систематически включать в свой рацион морковь и блюда из нее. Морковный сок полезен и при конъюнктивитах, кератитах, блефаритах, «куриной слепоте» и болезнях сетчатки. Каротин, которым богата морковь, принимает активное участие в биохимических процессах, происходящих в сетчатке глаза.

Корневище пырея ползучего используется для улучшения зрения, оно особенно полезно при диабетической ретинопатии, снижает содержание сахара в крови и артериальное давление. Залейте столовую ложку аптечного препарата пырея стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, потом процедите настой и пейте его по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для улучшения зрения и слуха в китайской медицине применяется корень аира. Возьмите 2 чайные ложки корня аира, заварите в стакане кипятка и настаивайте 2 часа в плотно закрытой посуде, затем процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, и вы почувствуете, что зрение улучшилось.

Для предотвращения развития катаракты и улучшения остроты зрения хорошо съедать на ночь по 5 - 7 грецких орехов. Они содержат все витамины группы «В» и ненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают склероз. Однако это средство не годится тем, кто склонен к ожирению.

И. Агафонова
«Наука и жизнь».

ПЕРЕЛОМНЫЙ

различных ферментов, усиление развития соединительной ткани в некоторых органах.

В народной медицине при ухудшении ночного зрения применяется тархун. Добавляйте его зелень к брынзе, творогу.

И. Агафонова
«Наука и жизнь».

ПРИГЛАСИТЕ НА ЗАРЯДКУ... ХОЛЕЦИСТИТ

Тем из наших читателей, кто страдает холециститом - воспалением желчного пузыря, мы рекомендуем оздоровительные гимнастические упражнения, дающие хороший эффект. Заодно заметим, что признаками хронического холецистита являются тошнота, тупая боль в правом подреберье и другие неприятные ощущения, возникающие после приема пищи. Гимнастика же способствует оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости, улучшает перистальтику.

В начале упражнения делают с небольшой амплитудой, чтобы не вызывать боль в правом подреберье. В первую неделю выполняют упражнения с 1 по 5, 9, 10 и снова 1. В течение второй недели добавляют 6, 7, 11, 13, 24 и 25, а еще через две недели - и все остальные. Примерно через 3 - 6 недель занятий, если самочувствие улучшается, движения производят уже с максимальной амплитудой, а упражнения 1, 9, 17 - с активным втягиванием живота во время выдоха. Упражнения повторяют вначале в медленном темпе 2 - 3 раза, а со временем - 6 - 10 раз в среднем темпе. Не следует делать резких движений, прыжков, подскоков.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Руки на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, выдохнуть, опуская живот (рис.1). В первые дни занятий выпячивание и опускание живота незначительно.

2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть ногу, не отрывая пятку от коврика; то же другой ногой. Дыхание произвольное.

3. Кисти рук к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох; снова согнуть к плечам - выдох.

4. Ноги согнуты. Вдох, выпрямить одну ногу вверх - выдох, опустить в исходное положение - вдох. То же другой ногой.

5. Ноги согнуты. Опускать их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

6. Вдох. Согнуть ногу и подтянуть колено к груди - выдох. Разогнуть ногу - вдох. То же другой ногой.

7. Руки выпрямлены за головой - вдох. Поднять прямую ногу, потянуться руками к ее носку - выдох. Опустить ногу - вдох. То же другой ногой

8. Ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох. Согнуть ноги, обхватить их руками и поднять голову - выдох.

ЛЕЖА НА БОКУ

9. Одна рука - под головой, другая - на животе, вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.

10. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая впереди. Выпрямить ногу назад - вдох; подтянуть к груди - выдох.

11. Поднять ногу и руку - вдох; опустить - выдох.

12. Отвести ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделать лежа на другом боку.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

13. Вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

14. Кисти под плечи. Перейти в положение на четвереньки, приседая на пятки. Дыхание произвольное.

СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

15. Поднять ногу - вдох; колено к груди - выдох. То же другой ногой .

16. Вдох. Опираясь на кисти и носки, выпрямить ноги, поднимая таз, - выдох.

17. Вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

СТОЯ

18. Ходьба в течение 30 секунд - минуты, высоко поднимая колени.

19. Потянуться руками вверх - вдох; наклониться вперед, касаясь руками пола, - выдох.

20. Руки на пояс. Подняться на носок - вдох; выпад, отставляя ногу назад на носок, - выдох. Носок при исполнении скользит по полу. То же другой ногой.

21. Махи ногой вперед-назад: дыхание произвольное. То же другой ногой.

22. Руки в стороны. Наклонившись вперед, коснуться пола правой рукой, левая кверху. Дыхание произвольное. То же, сменив положение рук.

23. Медленный бег в течение 1 - 5 минут.

24. Ходьба обычная, дыхание углубленное; затем, при ходьбе, руки вверх - вдох; руки вниз и полуприседая - выдох; махи руками: на шаг левой - влево, на шаг правой - вправо. Продолжительность 2 - 3 минуты.

25. Руки в стороны - вдох; опустить руки с полунаклоном вперед - выдох.

Михаил ГРИНЕНКО, кандидат медицинских наук.
«Частная жизнь».

ПЕРЕЛОМНЫЙ ВОЗРАСТ

В последнее время пожилые люди все чаще страдают остеопорозом. Что это за болезнь? Консультирует главный врач областного центра медицинской профилактики Л. А. МЕРКЛИНА.

- Как и все прочее, ткани кости подвержены процессу старения. При этом уменьшается их масса и прочность. Развивается заболевание, которое ведет к нарушению костной структуры и повышению хрупкости. Это заболевание называют остеопорозом. Печальный результат остеопороза - переломы костей при минимальной травме или неловком движении. Наиболее часто встречаются переломы костей предплечья, компрессионные переломы тел позвонков. Последние протекают бессимптомно, проявляясь лишь уменьшением роста и сутулостью. В пожилом возрасте возникают самые опасные переломы шейки бедра, которые в 12-20 процентах приводят к печальному исходу.

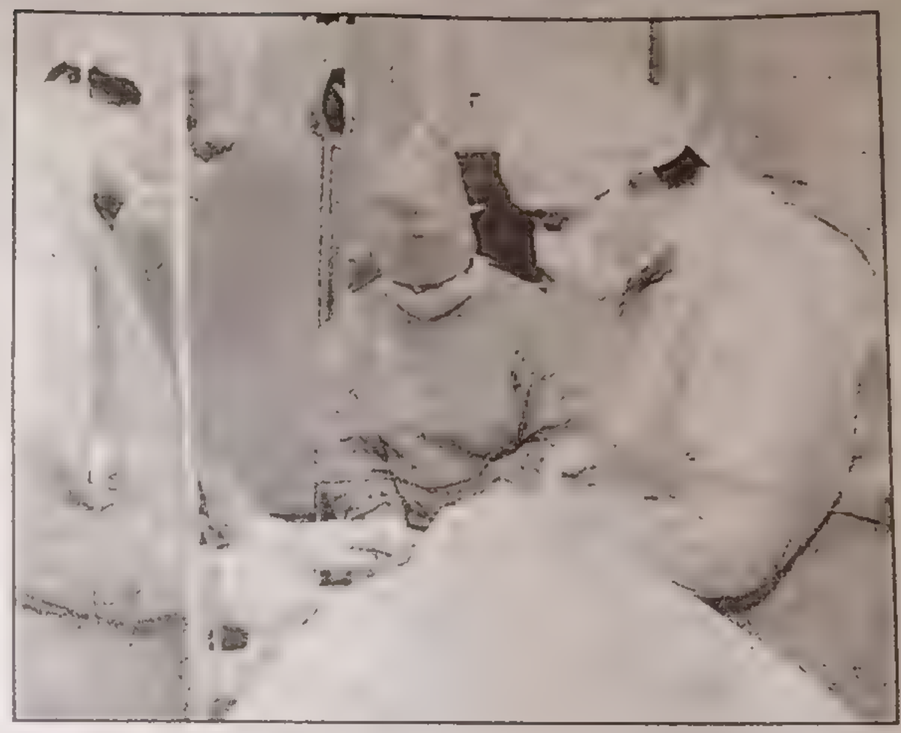
Остеопороз - очень распространенное заболевание и имеет много предрасполагающих факторов. Чаще всего в 85 процентах случаев жертвы остеопороза - это женщины после наступления менопаузы и пожилые мужчины в возрасте старше 65 лет. В остальных случаях (15 процентов) остеопороз оказывается осложнением эндокринных болезней, заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, ряда ревматических болезней, нарушения обмена кальция.

Чем же лечить остеопороз? Медики советуют принимать больше кальция. В пожилом возрасте, когда риск развития остеопороза особенно высок, потребность в кальции составляет, как и во время набора пика костной массы, 1500 мг в день. В настоящее время широко применяются различные соли кальция в качестве пищевых добавок. Однако соли кальция не лечат остеопороз, но являются способом профилактики.

Выбрать кальциевый препарат поможет врач. Имеющиеся в аптеках препараты отличаются друг от друга количеством содержащегося в них кальция, его усвояемостью.

«Молот».

ЗОЛОТАЯ ТЫ МОЯ...



Любую новость из косметического мира женская половина человечества воспринимает с таким же оживлением, с каким воспринимались в военное время сводки с фронта военных действий. Борьба за красоту и есть война, никогда не прекращавшаяся, самая длинная в истории человечества война.

Последняя сводка с этой войны не на шутку взволновала женщин столицы и окрестностей. Медики изобрели новое средство омоложения - золотые нити, которые вшиваются в кожу в тех местах, которые называются зонами риска, то есть старения. На лице они будто бы сплетаются в сеть, в которую красота ловится, как рыбка. Или в намордник, укрощающий капризный нрав красоты.

Даже на лифтинг (подтяжку) кожи лица решаются не все женщины, потому что он сопровождается общим наркозом. К тому же лифтинг не влияет на внутриклеточные процессы. Кожа после операции натянута туго, как на барабане, но это та же вялая кожа, которую автоматически сканирует беспощадное мужское зрение. Что уж говорить о полной смене покрова? Ведь это пытка, сравнимая разве что с ужасами средневековой инквизиции. Хирург состругивает кожу со щек, подбородка и лба, заливает лицо формалином, и месяц-два кандидатка в Нефертити ходит перебинтованная, как в прифронтовом госпитале. Когда бинты наконец снимают, еще три месяца уходит на то, чтобы зародившаяся красная пленка превратилась в нормальную бе-лую кожу. Отважиться на такую сверхсложную операцию трудно даже русской женщине, которая привычно входит в горящие избы. Тем не менее охотницы не переводятся.

Но, оказывается, вшивание золотых нитей позволяет получить оба удовольствия одновременно: и подтягивание, и омоложение кожи, причем, без общего наркоза и сравнительно безболезненно. Способ этот практиковался еще древними египтянами и римлянами, но был утрачен позднейшими поколениями, размашисто шагавшими по пути научно-технического прогресса. Лишь в нашем столетии ученые вычитали о нем в сохранившихся папирусах. Образующиеся вокруг нитей трубочки из новых клеток служат заменой ослабшим мышцам и не дают ей провисать, а усиливающийся в ходе борьбы с инородным телом внутриклеточный обмен омолаживает ее настолько, что она становится упругой и свежей на вид. Не в этом ли секрет неувядаемого обаяния Нефертити?

То же самое попробовали делать тридцать лет назад французские медики. Получилось. Самые известные женщины Европы бросились пришивать к себе остатки былой красоты золотыми нитями. Рекорд поставила французская кинозвезда Катрин Денев. В ее лицо и тело врачи имплантировали 24 метра золотой проволоки. Уже несколько лет газеты и журналы гадают, во что это обошлось - ведь нити изготавливались вручную. Массовой технология золотого шитья стала после того, как инженеры научились клепать дешевые омолаживающие нити на специальных машинах. Сегодня новый старый метод используют лучшие клиники Европы.

Операция проводится под местной анестезией и длится 20 - 40 минут. Игла, с помощью которой вводится нить, со стороны острия делается трехгранной, что усиливает ее прочность. С противоположной стороны вместо ушка - узенький патрон, в который вкладываются концами две нити: толстая полигликолевая и обвитая вокруг нее тонюсенькая золотая (ее диаметр - 0,1 миллиметра). Игла, собственно, тащит за собой прочную полигликолиевую нить, которой нагрузки не страшны, а хрупкая золотая въезжает на нее в место проживания, не испытывая никаких забот, в целости и сохранности Кончики нитей обрезают ножницами. 3 - 4 параллельных стежка вдоль морщин, 3 - 4 поперек, и образуется несущая конструкция, которая 5 - 10 лет будет подпирать кожу и омолаживать ее. Полигликолиевая нить через два месяца в результате гидролиза превращается в безвредную жидкость и рассасывается. Золотая обрастает трубочкой из новых клеточных элементов. Омоложение началось.

Хоть и с опозданием на 20 лет, но новая технология пришла и в Россию. Один из ее распространителей - фирма «Ост Мед Консалт», получившая соответствующее разрешение Минздрава. Операции для фирмы выполняет известный хирург член-корреспондент РАМН Арнольд Адамян. «Позолоченные» им москвички бальзаковского возраста отмечают, что к ним вернулось желание видеть себя в зеркале. Операция на лице стоит около 900 долларов. В этом же интервале - стоимость операций на руках, животе, ногах. Время от времени свои услуги по «золотому шитью» предлагают в рекламе - «за недорого» - и другие конторы. Не спешите отдавать деньги, обязательно попросите показать, есть ли у них разрешение Минздрава на проведение операции. Если разрешения нет, вы сильно рискуете. Хотя операция относительно проста, несоблюдение технологии может привести к осложнениям.

Руководители фирмы «Ост Мед Консалт» разрешили нам поприсутствовать на загадочной операции. Институт хирургии им. А. В. Вишневского, где ведет бои за женскую красоту главнокомандующий на новом направлении «великой отечественной войны» Адамян, - заведение, которое на слабонервных наводит естественный трепет. Мы, например, затрепетали. Но пациентка, которая уже сидела в предбаннике операционной, оказалась не из пугливых. Последнее обсуждение перед зеркалом: куда проложить нити? Как по карте, куда двигаться войскам, обычной зеленкой на лице проводят линии: три - от губ к ушам, три - поперек. То же - ниже подбородка. Теперь ее ведут на операционный стол. Адамян иглой с нитью в 25 сантиметров ловкими движениями делает вдоль линий стежки. Важно не вшить слишком глубоко или, наоборот, близко к поверхности, поясняет он, могут быть осложнения. Хирург напоминает портного или швею. Так и кажется, что быстрыми стежками вышьет на щеке стоимость операции или слово «красотища». Щеки обрабатывают мазью, входы и выходы нитей заклеивают стерильным пластырем. Все. Немного очумелая пациентка садится. Процедура заняла минут 15. Психологически это как-то не соответствует серьезности операции. Но так и бывает. Не зря говорится, что хирург готовится к операции всю жизнь, хотя вся она может пройти в пять минут. А профессор Адамян только вшиваний золотой нити сделал более 300.

«Огонек».

ПУСТЬ ЗАВИДУЮТ ДРУГИЕ

КОГДА ПРИНИМАЕТЕ ВАННУ...

- Кожа становится нежной благодаря ананасу: зрелый плод

наконец снимают, еще три месяца уходит на то, чтобы заро-
лившаяся красная пленка превратилась в нормальную белую кожу. Отважиться на такую зверскую операцию трудно даже русской женщине, которая

стала после того, как инженеры научились клепать дешевые омолаживающие нити на специальных машинах. Сегодня новый старый метод используют лучшие клиники Европы.

Операция проводится под ме-

видеть себя в зеркале. Операция на лице стоит около 900 долларов. В этом же интервале - стоимость операций на руках, животе, ногах. Время от времени свои услуги по «золотому шитью» предлагают в рекламе

рационной, оказалась не из пугливых. Последнее обсуждение перед зеркалом: куда проложить нити? Как по карте, куда двигаться войскам, обычной зеленкой на лице проводят линии: три - от губ к ушам,

она может пройти в пять минут. А профессор Адамян только вшиваний золотой нити сделал более 300.

«Огонек».

ПУСТЬ ЗАВИДУЮТ ДРУГИЕ

Женщины, как правило, горазды на претензии к природе. Большая половина прекрасных дам считает, что их бедра не соответствуют общепринятым стандартам; почти каждая вторая недовольна цветом своих глаз или формой груди. Даже звезды кино, эстрады, подиума здесь не исключение: Джулия Робертс печалится о своем слишком большом рте, Надя Ауэрман считает себя очень худой и длинной, а Синди Кроуфорд жалуется на полные бедра и ноги.

Между тем выглядеть в наше время обаятельно и привлекательно очень даже несложно. Потому что нет нормативного идеала красоты, определенного примера для подражания. Разброс нынешних стандартов красоты громаден: от спортивно-женственной Синди Кроуфорд до классической блондинки с голубыми глазами Клаудии Шиффер. Так неужели вы, с вашими не такими уж и плохими данными, не сможете доказать себе же, что являетесь красивой и привлекательной?

ЗЕРКАЛО ПОМОЖЕТ

Встаньте обнаженной перед зеркалом. Какие части вашего тела вам особенно импонируют: родинки, пупок, ямочки? Сконцентрируйтесь на своих явных достоинствах.

Теперь можно уделить внимание и недостаткам. Но сначала поразмыслите, а является ли ваша маленькая грудь в самом деле большим недостатком? Может, это просто особенность вашей фигуры?

Вы слегка полноваты? Вас это огорчает и смущает? Очень даже зря. Помните: полная и пышная фигура всегда волнующа и сексуальна!

Да, кстати, вместо того чтобы предаваться грустным размышлениям по поводу своих якобы кривоватых ног, похвалите лучше себя за всегда блестящие глаза, за атлетическую фигуру

А СУДЬИ КТО?

Коллега по работе скептически отозвалась о вашей фигуре?

Плюньте на ее мнение! Критиковать вас имеют право только лучшие подруги. Но даже в этом случае вы вольны прислушиваться или нет к их замечаниям. Запомните: воспринимать всерьез следует исключительно тактичную и доброжелательную критику, которая вам на пользу, а не во вред. Все остальное - ерунда!

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Наукой доказано, что у каждой из нас есть так называемые «нейрогормоны счастья», которые делают женщину неотразимой. Как заставить их работать? Прежде всего следует активно заниматься спортом. Усиленное кровообращение стимулирует работу и «нейрогормонов счастья».

Серьезно способствует их деятельности и секс. Во время любовных утех в кровь выделяется вещество окситоцин. Это лучший стимулятор настроения. Именно он дарит самые приятные ощущения. При этом окситоцин может выделяться даже при нежных поглаживаниях и страстных прикосновениях. Что же касается оргазма, то он наделяет нас огромным количеством окситоцина.

Разумеется, на внешность женщины, ее самоощущение влияют и множество других факторов: например смех, риск, питание и т. д. Но в любом случае вы должны твердо помнить: ваша обаятельность и привлекательность, ваша сексапильность и все прочие женские достоинства целиком находятся в ваших собственных руках.

В глазах других вы выглядите точно такой, как выглядите в глазах собственных. А раз так, то вы всегда - красивы!

Ольга НЕЙМАН, психолог.

КОГДА ПРИНИМАЕТЕ ВАННУ...

- Кожа становится нежной благодаря ананасу: зрелый плод разрежьте пополам и каждой половинкой круговыми движениями протрите кожу тела, рук и ног.
- Ванна с имбирем расслабляет и улучшает настроение. Мелко нарежьте два-три корня имбиря, выдавите сок и добавьте его в горячую воду.
- Постоянным атарибутом ухода за телом должны стать эфирные масла. Они делают кожу нежной и шелковистой. Запахи душистых масел способны изменить настроение и душевное состояние, их влияние на сексуальную сферу огромно. В любое растительное масло (лучше всего миндальное), не имеющее «пищевого» запаха, добавьте несколько капель одного или нескольких эфирных масел. После горячей ванны или душа медленно вотрите эту смесь в кожу лица и тела. И хотя бы раз в неделю делайте общий массаж с ароматическими маслами.

ПРОТИВ ГЕНОВ НЕТ ДИЕТ

До сих пор страдающие от излишнего веса люди не придавали значения тому, в какой части тела накапливаются жиры. Это очень важно особенно для женщин, и непосредственно влияет на здоровье.

Женщины, имеющие жировые отложения на бедрах, гораздо в меньшей степени предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. Исследования свидетельствуют, что реальной опасности подвергаются те, у кого жир сконцентрирован в области талии и шеи. Оказывается, жировые отложения в нижней части тела делают человека менее подвижным, следовательно, у жиров меньше шансов попасть в кровеносную систему и осесть на стенках сосудов.

Другой вывод, скорее всего, сильно огорчит тех из нас, кто стремится с помощью диет или гимнастики сбросить ненавистные килограммы. Какой станет фигура человека, определяют гены. Это объясняет, почему некоторым людям так сложно сбросить вес и почему дочери так часто «копируют» фигуру своих родителей. Более того, таким же образом определяется и место основного скопления жиров в организме. Но если с наследственностью у вас все в порядке, а килограммы прибавляются, есть смысл следить за собой. Тут рекомендации остаются прежними: правильное питание, четкий распорядок дня и разумная физическая нагрузка.

А. Качалин. «Секреты красоты»

Дэвид С. КУК

ВРЕМЯ УМИРАТЬ

Гарри Бейнсли отличался спокойной мягкой манерой поведения и совершенно заурядной, невыразительной внешностью. Высокого роста и худой, как щепка, он уже начал лысеть, а плечи его слегка ссутулились от долгих часов, проведенных у стола за конструированием новых моделей дамских шляпок. Никто бы в жизни не заподозрил, что он способен на убийство.

Тем не менее он действовал с необычайной осторожностью и осмотрительностью, обезопасив себя от любых возможных подозрений. Он расставил ловушку уже больше двух месяцев назад и терпеливо ждал, уверенный в том, что теперь конец его жертвы - лишь вопрос времени.

И вот наконец это свершилось. Норман Стоу был мертв. Правда поначалу Бейнсли испытал скорее неприятное удивление, нежели облегчение. Он ожидал, что это случится в квартире Стоу, а не в его рабочем кабинете. Но фирма переживала не лучшие времена, а обнаружив Стоу бездыханным за столом над бухгалтерскими книгами, полиция вполне могла прийти к заключению, что это было самоубийство.

Бейнсли взглянул на Макса Пирса, рослого черноволосого детектива, присланного из полицейского управления и негромко спросил:

- Как же это случилось, лей-

[illegible]

[illegible] ничего точно мы сказать не можем. Предстоит еще вскрытие. Нужно первую очередь о Вирджинии Генри, да и о других тоже. Вы не представляете, как глубоко переживают они эту трагедию.

Пирс снова кивнул.

- А пока мне хотелось бы задать вам несколько вопросов о мистере Стоу, - он вынул из кармана блокнот, карандаш и спросил:

- Покойник был женат?

- Нет, холост. Он слишком ценил свою свободу.

Детектив что-то быстро отметил в своем блокноте.

- Вам известны имена женщин, с которыми он общался?

Стоу никогда не делился ни с кем подробностями своей личной жизни, и поэтому Бейнсли мог с чистой совестью ответить.

- К сожалению, нет. Но какое это имеет отношение к происшедшему? Боюсь, я не...

- Просто таков порядок, - кратко ответил Пирс. - Если будет установлено, что смерть вашего компаньона вызвана естественными причинами, мы прекращаем расследование, в противном случае нам придется проверять все, - и почти без паузы спросил:

- Каково было его финансовое положение? Иначе говоря, не было ли у фирмы серьезных затруднений?

Бейнсли снова вздохнул.

- По правде говоря, дела фирмы шли просто отвратительно. Как вы знаете, это печальное событие как раз и произошло, когда Норман просматривал наши бухгалтерские книги.

- В котором часу вы сегодня утром приехали на работу?

- Вы уже спрашивали меня об этом. В десять. Женщины уже были здесь. Вирджиния Генри сказала, что обнаружила случилось именно здесь, на работе. Представляю, какой это был шок для вас и всего нашего женского персонала.

вательно-жизнерадостная, с восхитительными рыжими волосами, служила секретаршей сразу двум компаньонам, но ее отношения со Стоу носили гораздо более доверительный и сердечный характер. Она называла его просто «Норман», часто обедала с ним и почти каждый вечер он подвозил ее домой. Он же, Бейнсли, всегда был для нее лишь мистером Бейнсли, и ни о какой фамильярности между ними не было и речи.

Но теперь все изменится. Теперь он будет безраздельно пользоваться ее вниманием, а может быть, между ними установятся и более близкие отношения.

Она вошла в кабинет с блокнотом для стенографии и карандашом.

Он печально улыбнулся ей.

- Ужасно то, что произошло, просто ужасно и как назло это тут расположился в вашем кабинете.

Бейнсли снял шляпу и аккуратно повесил ее на вешалку.

вольный собой откинулся на спинку кресла.

- Превосходно! А сейчас мне хотелось бы рассказать вам о моих планах реорганизации фирмы, планах, - поспешно добавил он, - которые мистер Стоу, боюсь, не одобрил бы. Тем не менее я собираюсь расширить наше производство и модернизировать его. Нас ждут замечательные времена, Вирджиния, дорогая моя...

На следующее утро, когда Бейнсли вошел в свой кабинет, его там уже ждал Макс Пирс. Лицо лейтенанта было мрачным и усталым. Бейнсли был уверен, что он уже получил от судмедэксперта развернутое заключение о причинах смерти, и ему известно о мышьяке, обнаруженном в желудке покойного.

- Доброе утро, - поздоровался Пирс. - Надеюсь, вы не обиделись на меня за то, что я

подсказку насчет приятельниц Стоу. Недостатка в них у него не было, это уж точно. Вчера мы осматривали квартиру.

- Я действительно ничего не знаю о его знакомых женщинах, да и в квартире его был всего пару раз.

- Та еще квартирка, доложу я вам. Сущий притон! А судя по запасам спиртного в баре, покойник к тому же был не дурак выпить.

«Вот оно, - подумал Бейнсли, - ну не могли они не найти бутылку с отравленным бурбоном!»

Пирс, однако, лишь сказал на прощание:

- Обязательно зайду к вам, как только будут готовы результаты вскрытия, - он вышел, тихонько притворив за собой дверь.

Бейнсли сидел, глядя ему вслед и чувствовал, как в нем медленно начинает закипать злоба. Ну все шло не так, как он задумал. Абсолютно все!

Создавалось впечатление, что полиция работала [illegible]

громко спросил:

- Как же это случилось, лейтенант?

Пирс пожал плечами.

- Пока ничего точно мы сказать не можем. Предстоит еще порядочная работа. Нужно будет проверить заключение медицинского эксперта, снять отпечатки пальцев в кабинете, задать ряд вопросов... Пока нам лишь известно, что сердце вашего компаньона остановилось.

«Значит, пока все в порядке, - подумал Бейнсли. - Вскрытие покажет наличие в организме мышьяка, а во время осмотра квартиры Стоу будет найдена бутылка бурбона с этим же ядом. Однако на бутылке эксперты обнаружат отпечатки пальцев лишь самого Стоу и никому даже в голову не придет каким-то образом связать эту смерть с ним, Бейнсли.

Если полиция начнет проверять дальше, ей без труда удастся выяснить, что Стоу получил этот бурбон в качестве подарка на день рождения от Лестера Адамса, одного из самых крупных заказчиков дамских шляпок их фирмы. Ибо она найдет и визитку Адамса. Разумеется, Адамс будет отрицать, что послал бутылку, и полиция несомненно поверит ему. Какой же убийца, так сказать, подписывается под своим преступлением?

Все было просто идеально. Идеальное убийство. И теперь фирма будет принадлежать только ему. Он вдохнет в нее новую жизнь и получит больше заказов, чем сможет выполнить. Дела быстро пойдут в гору».

Он с запинкой произнес:

- А, скажите, лейтенант, когда вы сможете [illegible] тело Нормана? Все, что случи[illegible]сь, конечно, [illegible] и... вы же [illegible] с есть биз[illegible]

[illegible]

Пирс кивнул.

- Понимаю. Мои ребята ско[illegible], и тогда мы увезем [illegible] собой.

[illegible] кивнул.

[illegible] наших дамах, в [illegible]

[illegible] наши бухгалтерские книги.

- В котором часу вы сегодня утром приехали на работу?

- Вы уже спрашивали меня об этом. В десять. Женщины уже были здесь. Вирджиния Генри сказала, что обнаружила Нормана за письменным столом. Она и позвонила в полицию.

Пирс задумчиво покусал кончик карандаша.

- Больше вам добавить нечего?

Бейнсли покачал головой.

- Если что-нибудь припомню, обязательно дам вам знать.

Детектив устало поднялся.

- Хорошо, мистер Бейнсли. Посмотрю, как идут дела у ребят, а потом они заберут тело. Но я заеду к вам снова, как только получу подробное медицинское заключение.

Полицейские с носилками исчезли в кабинете Стоу.

Через несколько минут они не без труда вынесли их - Норман Стоу был крупный и довольно полный мужчина.

Бейнсли скорбно глядел им вслед, но душа его пела от счастья. Он упивался этим зрелищем - Стоу покидал свой кабинет, чтобы никогда в него больше не возвращаться. Бейнсли уже видел, как он изменит здесь все, как модернизирует производство, превратит фирму в процветающее предприятие.

Примечательно было также то, что он не испытывал никаких угрызений совести. Он добавил яд в бутылку бурбона так давно, что нервное напряжение, испытываемое в первые дни, уже спало. Теперь, когда все было кончено, он даже и убийцей себя не чувствовал. Просто с беднягой Норманом приключился несчастный случай. Конечно же, он пошлет цветы, и будет присутствовать на похоронах с видом человека, потерявшего близкого друга. Но все это будет позже, а сейчас ему предстоит сделать кое-что еще. Он нажал кнопку звонка, вызывая Вирджинию Генри.

Вирджиния, молодая, очаро-

случилось именно здесь, на работе. Представляю, какой это был шок для вас и всего нашего женского персонала.

Мисс Генри присела на стул, скрестив ноги. Бейнсли невольно залюбовался этими точеными ножками с изящными лодыжками.

- Норман Стоу был изумительный человек, - произнесла она, - всегда такой жизнерадостный, веселый... С ним было так легко работать. Он... - молодая женщина внезапно всхлипнула.

Бейнсли взял ее руки в свои и мягко проговорил:

- Ну-ну, успокойтесь, дорогая, не нужно так расстраиваться. Возьмите себя в руки.

Она не отдернула руки, и он почему-то подумал, что все это время она вовсе не была к нему равнодушна. Просто он сам проявлял излишнюю застенчивость, восхищался ею издали, не давая возможности ответить на его чувства.

Ну что ж, теперь все будет по-другому. С сегодняшнего дня она займет особое место в его сердце. Она ведь для него почти так же дорога, как эта фирма.

Испытывая прилив какой-то новой, необычной для него уверенности, он сказал:

- Могу я предложить вам поужинать со мной сегодня вечером, Вирджиния?

Впервые он назвал ее просто по имени, и она удивленно взглянула на него.

- Я... извините меня, но сегодня вечером я не смогу.

Бейнсли слегка нахмурился. Возможно, он действует слишком уж поспешно, но начав он уже не мог остановиться.

- А завтра?

Она подумала с мгновенье, потом кивнула.

- Завтра с удовольствием.

Бейнсли слегка сжал ее руку, потом неохотно выпустил ее пальцы и чрезвычайно до-

тут расположился в вашем кабинете.

Бейнсли снял шляпу и аккуратно повесил ее на вешалку.

- О чем вы говорите, лейтенант! Заходите в любое время и чувствуйте себя здесь как дома, - он уселся за свой письменный стол и тут заметил, что бумаги его просматривали. - Чем я могу вам помочь?

- Я взял на себя смелость прочитать письма, которые вы продиктовали вчера, - сказал Пирс. - Похоже, вы собираетесь тут многое изменить.

- Просто готовимся запустить новую линию по производству летних шляпок. Следовало сделать это еще месяц назад, но Стоу не решался пойти на риск.

- А вас рыночная конъюнктура не пугает?

- Ничуть, - ответил Бейнсли. - Женщины всегда будут ценить новшества в моде. На нашу продукцию всегда будет спрос.

Детектив зевнул и поднялся.

- Благодарю вас, думаю, мне пора бежать. Я ведь зашел сюда только чтобы узнать у вас, нет ли чего нового.

Бейнсли не мог понять, почему Пирс ведет себя так скрытно...

- Э-э... а что же о Нормане? - проговорил он, не желая упускать удобный случай узнать интересующие его новости.

- Извините?

- Я имею в виду Нормана Стоу. Моего компаньона. Что показало вскрытие?

Пирс пожал плечами.

- Доктор пока еще не закончил, - коротко ответил он, - очень много работы, масса анализов. Возможно, через пару дней... не знаю. - Он снова зевнул. - Извините, почти не спал прошлой ночью.

Лейтенант направился к двери, затем остановился.

- Ах да, благодарю вас за

злоба. Ну все шло не так, как он задумал. Абсолютно все!

Создавалось впечатление, что полиция работала спустя рукава. Неудивительно, что преступность растет такими темпами, если блюстители правопорядка так скверно выполняют свои обязанности. Ведь любой кретин за это время нашел бы треклятую бутылку бурбона и выяснил, как она туда попала.

Внезапно он резко выпрямился в своем кресле. Пирс почти не спал прошлой ночью... это могло означать, что они обнаружили бутылку и начали отрабатывать всевозможные варианты. Но если это так, то почему же детектив ничего не сказал ему об этом?

Ответ ясен и ребенку. Они заподозрили, что именно он, Генри Бейнсли прислал эту бутылку бурбона!

Ну что же, это меняет дело. Бейнсли откинулся на спинку кресла и усмехнулся. Пусть попробуют что-нибудь доказать. Если Пирс хочет сыграть с ним в эту игру... что ж, он готов принять вызов.

В тот вечер Бейнсли встретил Вирджинию Генри на ступенях Астор-Билдинг. Они взяли такси и отправились в очень дорогой и изысканный французский ресторан на Пятьдесят второй улице. Вирджиния была ослепительна в своем вечернем платье цвета морской волны, которое изумительно контрастировало с золотым потоком ее волос. Бейнсли был очарован.

- Вы просто чудо, дорогая, - говорил он, когда они уселись за столик, - но извините меня за откровенность, как вам удается шить себе столь роскошные туалеты на ваше не такое уж большое жалованье?

Она так мило улыбнулась [illegible] что он сразу же почувствовал себя на седьмом небе.

- Вы не поверите, как много можно сэкономить, если за [illegible]

зумно вести хозяйство.

- Ну мы все это изменим, - широко улыбнувшись, произнес Бейнсли. - Вам больше не придется экономить.

- О-о, что вы имеете в виду?

- Только то, что с этой недели ваше жалованье удваивается. - По его мнению, это был благородный жест, Но Вирджиния Генри поблагодарила его довольно сдержанно.

- Это замечательно, мистер Бейнсли, - сказала она, - но боюсь, я...

- Это только начало, Вирджиния. Но прошу вас, называйте меня просто Генри. К чему нам эти формальности...

- Ну, хорошо... Генри, - она снова улыбнулась, и Бейнсли почувствовал, как радостно забилось его сердце. Вирджиния была божественно хороша, но он заметил одну особенность ее поведения, которая в определенной степени нарушала обаяние этого чудного вечера. Вирджиния очень много пила. Сам он никогда не выпивал за столом больше трех, максимум четырех коктейлей, но для Вирджинии это было не более, чем легкая разминка. При этом алкоголь, казалось, совершенно не действовал на нее.

Когда он упомянул об этом, она весело рассмеялась.

- Видели бы вы, как я пью, когда бываю в ударе, мне не успевают наполнять бокал!

Но вовсе не это обстоятельство несколько омрачило ему настроение в этот вечер. Он расстроился, когда она не позволила ему подняться к ней в квартиру. А ведь он так мечтал побыть с ней наедине, высказать ей все, что чувствует.

- Не сегодня, Генри, - ласково сказала она. - Увидимся завтра на работе.

кие-то идеи, лейтенант? Я полагал, что убийцы всегда оставляют те или иные улики.

- Не всегда, - медленно проговорил Пирс, - не всегда. Но просто так убийства тоже не совершаются. Должен быть мотив. Так что рано или поздно мы все равно вычислим этого парня.

- Парня? - переспросил Бейнсли. - А почему вы считаете, что преступление совершил мужчина?

- Это я так фигурально выразился, - пояснил Пирс, - разумеется, убийцей может оказаться кто угодно.

- И я полагаю, что все мы здесь находимся под подозрением, - спокойно проговорил Бейнсли, - и я в первую очередь.

- Почему вы так считаете?

- Потому что в результате смерти Стоу я выигрываю больше всех. Я становлюсь единоличным владельцем фирмы, ее хозяином. Хотя, разумеется, такой шаг был бы большой глупостью с моей стороны. Все равно что самому сунуть голову в петлю.

Детектив прищурился, медленно покачал головой и улыбнулся.

- Вы правы, мистер Бейнсли. Абсолютно правы. И я буду откровенен с вами. Я с самого начала знал, что это убийство, но молчал. Пытался дать время убийце выдать себя.

Бейнсли удивленно посмотрел на него.

- Так вы хотите сказать, что я все-таки находился под подозрением?

- Конечно. Мы следили за каждым вашим шагом последние два дня.

Бейнсли мысленно порадовался, что Вирджиния Генри не позволила ему подняться к ней.

вообще я пошла с вами в ресторан только потому, что меня попросил об этом лейтенант Пирс.

- Вы пошли...?

Мисс Генри сладко улыбнулась.

- Наверно, мне стоило сказать вам об этом раньше, Генри, милый. Дело в том, что Норман Стоу и я поженились как раз за две недели до его смерти. Так что теперь мы с вами компаньоны, и мне не нужны ваши деньги!

Кровь бросилась Бейнсли в лицо. Ярость исказила его черты.

- Но, боюсь, нашему партнерству не суждена долгая жизнь, - продолжала она, - видите ли, я сообщила лейтенанту Пирсу, что только у вас хранится ключ от нашего складского помещения.

- Складского помещения? - воскликнул Бейнсли. - Не понимаю, какое отношение это имеет к...?

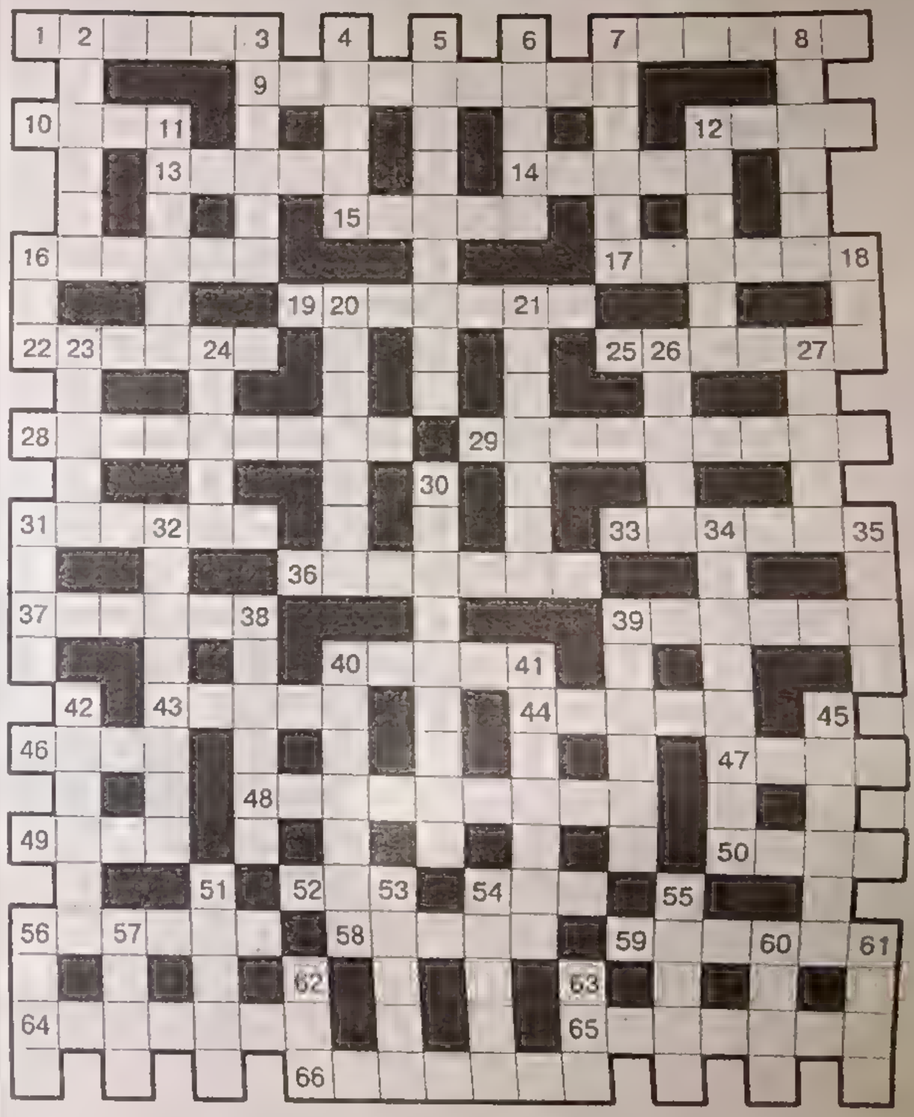
- Не понимаете? - с невинным видом спросила она, - тогда я должна поведать вам, что мой любимый муж был убит с помощью одной из наших длинных рубиновых шляпных булавок. Кто-то сунул ее ему в ухо, пронзив мозг. Лейтенант Пирс считает, что это сделали вы. Он очень хитро вел допрос. Даже вынудил меня рассказать ему о вашем недавнем споре с Норманом.

Бейнсли уже не испытывал ярость, только страх.

- О споре? - воскликнул он, - но я в жизни не спорил с Норманом Стоу!

- Неужели? - в голосе ее слышались удивление и легкая насмешка. - А я готова была поклясться, что вы угрожали ему чем-то страшным, если он не уйдет из фирмы. Бога ради

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Шарик, который вертится в показательных целях (геогр.). 7. Восклицание Архимеда - «Я нашел!». 9. Человек, поощряемый за рукоприкладство (лечебн.). 10. Ящик с голосами. 12. Бог огня в индийской религии. 13. Животное, разводимое в шкурных интересах. 14. Декоративное покрытие на иконе. 15. Объявление о предстоящих культмероприятиях. 16. Сосуд для поисков истины. 17. Абразивный материал. 19. Родина фирменного пива (район Москвы). 22. Отец русского романса. 25. Прием в борьбе, игровых видах спорта. 28. Ива, из ветвей которой плетут корзины. Медонос. 29. Способ получения б/листа за здорово живешь. 31. «Высший свет». 33. Состояние крайней сте... 36. Ручной гимнастический снаряд. 37. Темпера...

успевают наполнять бокал!

Но вовсе не это обстоятельство несколько омрачило ему настроение в этот вечер. Он расстроился, когда она не позволила ему подняться к ней в квартиру. А ведь он так мечтал побыть с ней наедине, высказать ей все, что чувствует.

- Не сегодня, Генри, - ласково сказала она. - Увидимся завтра на работе.

- Но Вирджиния... - попытался было он спорить, но она заставила его замолчать, крепко поцеловав в губы.

Память об этом поцелуе не давала Бейнсли уснуть всю ночь. Он и не мечтал о таком. Он, безусловно, покорил ее, и это было совсем не так трудно. Все эти месяцы единственным барьером между ними был Норман Стоу, теперь, когда его не стало, она поймет, кто ее настоящая судьба.

Радостное возбуждение не оставляло его до утра, и когда он отворил дверь своего кабинета и увидел там ожидающего его лейтенанта Пирса, его настроение ничуть не ухудшилось.

- Доброе утро, лейтенант, - приветливо произнес он, - чудесная погода, верно? В такие дни только и понимаешь, как славно жить на свете.

Глаза детектива покраснели от бессонницы, вид был усталый, он даже не улыбнулся.

- Я получил медицинское заключение, - произнес он, - ваш компаньон был убит.

- Убит? - удивленно переспросил Бейнсли. - Вы, должно быть, ошибаетесь. Кто мог желать смерти бедного Нормана?

- Вот как раз это я и хотел узнать, - ответил Пирс, - скажите, были у него враги? Может быть, это как-то связано с вашим бизнесом?

Бейнсли покачал головой.

- Разумеется, у нас есть конкуренты. Как у всех. Больше, к сожалению, ничего не могу сказать.

Он был полностью удовлетворен тем оборотом, который приняли дела. До сих пор на него не пала даже тень подозрения. Хотя могло ли быть иначе? Ведь он спланировал все так тщательно...

- Но, может, у вас есть какие-то подозрения... Кто бы мог желать убийце выдать себя.

Бейнсли удивленно посмотрел на него.

- Так вы хотите сказать, что я все-таки находился под подозрением?

- Конечно. Мы следили за каждым вашим шагом последние два дня.

Бейнсли мысленно порадовался, что Вирджиния Генри не позволила ему подняться к ней. Полиции этот визит несомненно показался бы подозрительным.

- Ну, а что вы думаете сейчас? - поинтересовался он.

- Думаю, нам следует искать другого подозреваемого. Пирс поднялся и направился к двери. - Вы с честью выдержали проверку.

Бейнсли едва не задохнулся от радости. Все получилось именно так, как он хотел. Теперь полиция оставит его в покое. Как только лейтенант вышел из его кабинета, он звонком вызвал Вирджинию.

- Вирджиния, дорогая, - начал он, - вы не представляете, как я счастлив сегодня. А очень скоро мы с вами оба будем самыми счастливыми людьми на свете. Я куплю вам такие туалеты, о каких вы и не мечтали. Вы будете королевой. Вам не придется ничего делать, только холить и лелеять вашу красоту.

Она улыбнулась, ничего не ответив, и он продолжал.

- Когда Норман был жив, каждый его взгляд в вашу сторону причинял мне почти физическую боль. Но теперь всему этому конец, - он нежно сжал ее руки. - Мне нужно сказать вам, Вирджиния... сможете ли вы.. захотите ли вы...

Она быстро отдернула руки и вскочила.

- Вы идиот! - почти взвигнула она. - Настоящий идиот!

Это прозвучало, как пощечина.

- Вы не так поняли меня, Вирджиния, - поспешил он объясниться, - я имел в виду...

- Я знать не хочу, что вы имели в виду. Меня это совершенно не интересует.

Он был озадачен.

- Но ведь вчера вечером вы...

- Я поцеловала вас, чтобы вы отвязались от меня, - презрительно проговорила она. - Да и ... маном.

Бейнсли уже не испытывал ярость, только страх.

- О споре? - воскликнул он, - но я в жизни не спорил с Норманом Стоу!

- Неужели? - в голосе ее слышались удивление и легкая насмешка. - А я готова была поклясться, что вы угрожали ему чем-то страшным, если он не уйдет из фирмы. Бога ради извините меня за эту жуткую ошибку, но лейтенант Пирс проявил такую настойчивость... Вы же знаете этих полицейских...

Бейнсли без сил рухнул в кресло. Он понял, что потерпел поражение. Но теперь ему открылось многое, о чем он прежде и не подозревал. Вирджиния Генри завлекла его в ловушку.

Он тихо спросил:

- Ведь это вы убили Нормана, верно?

Ее глаза удивленно расширились.

- Как вы можете говорить такое. Я думала, что вы любите меня, Генри, милый, - она взяла со стола свой блокнот и простодушно улыбнулась ему. - Пройдусь немного по магазинам, мне нужно кое-что купить. Увидимся завтра.

Бейнсли тупо уставился на дверь, которая затворилась за ней. Он понял, что для него все кончено. Тяжело вздохнув, достал из правого верхнего ящика стола револьвер. Скоро сюда вернется лейтенант Пирс, чтобы еще немного поиграть с ним в кошки-мышки. Но только он не застанет мышку в живых и играть ему будет не с кем.

Генри Бейнсли мрачно усмехнулся, прежде чем нажать на спусковой крючок. Ничего, его смерть не останется неотмщенной. Пусть через неделю, месяц. Быть может, два месяца. Какое это имеет значение? Ведь в конце концов Вирджиния Генри... нет Стоу, поправил он себя, «безутешная» вдова Нормана, все равно выпьет ту самую бутылку бурбона...

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Шарик, который вертится в показательных целях (геогр.). 7. Восклицание Архимеда - «Я нашел!». 9. Человек, поощряемый за рукоприкладство (лечебн.). 10. Ящик с голосами. 12. Бог огня в индийской религии. 13. Животное, разводимое в шкурных интересах. 14. Декоративное покрытие на иконе. 15. Объявление о предстоящих культмероприятиях. 16. Сосуд для поисков истины. 17. Абразивный материал. 19. Родина фирменного пива (район Москвы). 22. Отец русского романса. 25. Прием в борьбе, игровых видах спорта. 28. Ива, из ветвей которой плетут корзины. Медонос. 29. Способ получения б/листа за здорово живешь. 31. «Высший свет». 33. Состояние крайней степени восторга. 36. Ручной гимнастический снаряд. 37. Темперамент, характер человека. 39. Итальянский полярный исследователь, участник экспедиции Р. Амундсена. 40. Фруктово-ягодный сок с сахаром. 43. Легендарный полководец России. 44. Лучшее средство для ловли женихов. 46, Город в Республике Коми (РФ). 47. Часть пути с корабля на бал. 48. Аппарат, на который многие имеют зуб. 49. Грубый эквивалент ума. 50. Особая система упражнений для «очищения духа и тела». 52. Роман А. Иванова «Вечный ...». 54. Английская мера площади. 56. Неожиданный оборот дела. 58 Компонент для приготовления цуката. 59. Вид спортивной борьбы. 64. Фильм-сказка режиссера А. Роу. 65. Торжественное стихотворное или музыкальное произведение. 66. Показная удаль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Ручные очки. 3. Способность быстро соображать, рассчитывать. 4. Болотная трава, ряд видов - лекарственные. 5. Русский кинодеятель, создавший первую киностудию (1907 г.). 6. Корм для скота. 7. Образцовая мера. 8. Родина сногсшибательной игры (спорт.). 11. Династия знаменитых фокусников. 12. Медленный танец в балете. 16. Промысловая рыба. 18. Английский мореплаватель, которого съели аборигены (по Высоцкому). 20. Битье по металлу как искусство. 21. Сердечный друг (фармац.). 23. Самый медленный темп в музыке. 24. Правило какого-либо направления, учения. 26. Закрученный киносюжет (техн). 27. Вечнозеленое дерево, маслина. 30. Животный доктор. 31. Лечебная повязка. 32. «Капли датского короля пейте, кавалеры!» (поэт). 34. Шумное веселье, застолье. 35. Символ медицинской эмблемы. 38. Золотое дерево, вечнозеленый кустарник. Декоративное растение. 39. Напиток богов, дававший им бессмертие (миф.). 40. Вокалист, выступающий за печкой. 41. Место, где бьют лежачего. 42. Болезнь, берущая за горло. 45. Мясное блюдо из вырезки. 51. Виноградная сушка. 53. Сама белая, а красит нос и чернит репутацию. 54. Рыба, объект промысла, из печени получают рыбий жир. 55. Небесная пища (библ. легенда). 56. Млекопитающее рода кошек. 57. Химический элемент, применяется в медицине. 60. Мужчина, который первым поставил женский вопрос ребром. 61. Отрезок времени, стадия какого-либо процесса. 62. Стручковое растение. 63. Приток Волги.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Парк. 4. Сурок. 6. Иссоп. 9. Коня. 12. Сирена. 13. Петарда. 14. Палата. 15. Титестер. 16. Киркоров. 20. Ноготки. 21. Атлет. 23. Диета. 25. Кефир. 26. Ирбис. 28. Бумага. 31. Ералаш. 33. Грильяж. 34. Боксер. 35 Греция. 40. Экскурс. 41. Святки. 42. Рылеев. 43. Канат. 44. Шмель. 45. Штамп. 48. Сахар. 52. Тефтели. 54. «Маскарад». 56. Соратник. 60. Сливки. 61. «Обломов». 62. Настой. 65. Павлов. 66. Банкет. 70. Ярило. 72. Ралли. 73. Микроскоп. 75. Рязанов. 76. Наценка. 77. Рокировка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Алиби. 3. Крещение. 4. Счастье. 5. Орех. 7. Сидр. 8. Попурри. 9. Колготки. 10. Нетто. 11. Веленок. 15. Тара. 17. Вера. 18. Колибри. 19. Скорняк. 22. Труба. 24. Театр. 25. Капустник. 27. Секретарь. 29. Адвокат. 30. Владыка. 32. Артикул. 36. Совет. 37. Экзамен. 38. Примула. 39. Утеха. 45. Шарм. 46. Морковь. 47. Стрелок. 49. Аметист. 50. Риск. 51. «Вершина». 53. Варенье. 55. Алло. 57. Итог. 58. Яблочко. 59. Мозаика. 63. Вяхирь. 64. Лиризм. 65. Полынь. 67. «Троица». 68. Альянс. 69. Фиксаж. 71. Покер. 73. Мавр. 74. Пена.

МОЖНО ЛИ ЖИТЬ БЕЗ ЛЮБВИ?

Плохо, когда тебя не любят. Не добившись от предмета своей страсти взаимности, покончил с собой юный Вертер. По этой же причине бросилась в воду бедная Лиза, а Отелло задушил Дездемону, заподозрив ее в неверности. Слава Богу, редко кто в аналогичной ситуации готов наложить на себя руки, однако именно в отсутствии любви - настоящая причина множества заболеваний, в том числе и очень серьезных. Заболевают люди разного возраста и пола, независимо от образования, социального статуса и культурного уровня.

Синдром отсутствия любви - самая настоящая болезнь

Одними социально-психологическими объяснениями обойтись здесь нельзя, и сегодняшняя медицина вполне научно трактует синдром отсутствия любви. В широком смысле слова речь идет об отсутствии признания как в семье, так и на службе. Это состояние может быть связано с утратой близкого человека - умер, оставил, изменил, а также вызвано потерей работы или профессионального (общественного) положения.

В таких случаях человек попадает в стрессовую ситуацию. Сердце бьется чаще, кровеносные сосуды суживаются, поднимается давление, учащается дыхание, зрачки расширяются. Надпочечники начинают в избыточном количестве продуцировать гормоны стресса - адреналин, нор-адреналин и кортизон. Вслед за этим иммунная система уменьшает продукцию белых кровяных клеток, необходимых для борьбы с инфекциями и воспалительными заболеваниями. Собственно, и [illegible] кортизон снижает естественные защитные реакции.

Организм отвечает болезнью

[illegible] стресса вызывают

При сильном психическом стрессе воспаляется слизистая оболочка желудка. Боли в животе, тошнота, болезненная отрыжка - вот цена, которую мы нередко платим за переживания, связанные с утратой взаимопонимания. Не менее часто случаются желчные или кишечные колики. Бывают затяжные поносы. Нарушается нормальная работа почек, что выражается в учащении мочеиспускания.

некто с садистскими наклонностями или желающий утвердиться за счет слабого, и если иной садист занимает какое-то положение, то рядом частенько оказываются подхалимы, готовые лишний раз «пнуть лежачего».

Но не думайте, что эта болезнь подстерегает только «слабых» духом. Стрессы - удел руководящих работников, и недостаток любви может преследовать их в не меньшей степени. Недаром язвенную болезнь называют «болезнью директоров».

Суровые данные статистики свидетельствуют: в «зоне риска» первыми оказываются учителя - потому что являются «козлами отпущения» как для учеников, так и для их родителей. Им более других угрожает

оценки сил и возможностей), ведущую прямо в пучину стресса: их перестают замечать критики, читатели, публика, а более удачливые коллеги, случается, относятся к ним пренебрежительно. В итоге - депрессия... Статистика неутешительная: представители так называемых свободных профессий (термин дореволюционный, но употребляемый и сейчас) от 10 до 30 раз чаще испытывают это состояние, чем остальная часть общества. Причиной этого психологи считают «богемный» образ жизни, принимаемый некоторыми начинающими актерами как обязательный, с его сугубо отрицательной внешней атрибутикой.

Можно назвать еще многие профессии, не такие на первый взгляд напряженные, но

химическая формула известна. Кстати, многие специалисты считают, что мужчины наиболее подвержены стрессам и так трудно выходят из них именно потому, что они не умеют плакать, стыдятся своего плача. Да, плачущий мужчина - не самое приятное зрелище, но зачастую - это спасение от неприятных последствий тяжелого стресса.

Если есть возможность выплакаться у кого-то на груди, эффект удваивается - ведь разделенное с кем-то добрым, понимающим, сочувствующим горе становится полугорем и переносится куда легче.

Старая добрая валериана (лучше в виде таблеток) также помогает во многих случаях.

Чашка настоя зверобоя или пиона противодействует депрессии или печали. Витамины из группы В укрепляют нервы.

Очень хорошие результаты можно получить с помощью общеизвестных методов нетрадиционной медицины. Добрый, внимательный биоэнерготерапевт поможет возвратить душевное равновесие, хотя не заменит любви и признания. Медитация, аутотренинг, занятия йогой позволят понять себя и стать независимым от мнения других.

Если вы все-таки чувствуете, что недостаток любви к вашей особе со стороны окружающих (или конкретного лица) грозит перерасти в болезнь, нужно изменяться самому, модифицировать отношение к окружающим, *ко всему миру (совсем не враждебному, а скорее* равнодушному к вам) Никого нельзя принудить к любви или дружбе ни силой, ни настойчивостью. Изменить других людей вы все равно не в [illegible]

Любовь, хоть и мука, а без нее скука.
(Русская пословица)

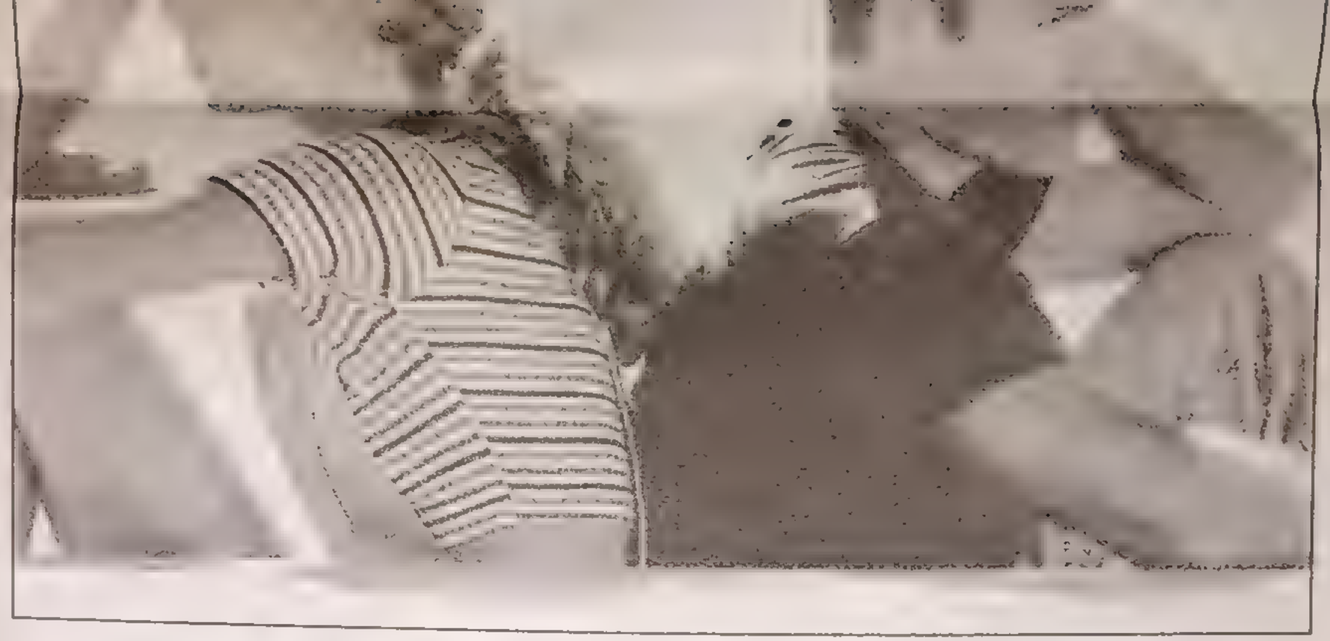
сам кортизон снижает естественные защитные реакции.

Организм отвечает болезнью

Гормонами стресса вызываются головные боли, может возникнуть ощущение давления в голове. Случаются неожиданные нарушения слуха, в ушах возникает шум или звон: мелкие кровеносные сосуды во внутреннем ухе суживаются, в результате чего слуховые нервные клетки получают слишком мало кислорода, им грозит гибель. Слух постепенно ухудшается, возможна и неожиданная его потеря, иногда необратимая.

Сердцебиение учащается, доходя до 150 ударов в минуту. Возникают симптомы, свидетельствующие о предынфарктном состоянии: жжение в области сердца, ощущение сдавленности в груди. Боли могут быть сильными, отдающими в левую руку, спину и подбородок. Растет артериальное давление, появляются одышка, проливной пот, панический безотчетный страх.

Часто первой «громко плачет» кожа: может возникнуть аллергия, появиться экзема, угревая сыпь на лице и теле. Напрягаются мышцы шеи, затылка, надплечий. Если стрессовая ситуация долго не разряжается, появляется угроза выпадения межпозвоночного диска.



Уже имеющиеся хронические заболевания, как правило, обостряются, причем эти обострения длительные, плохо поддающиеся лечению.

У женщин, кроме вышеперечисленного, могут иметь место нарушения менструального цикла.

Кандидаты в «группу риска»

Синдрому утраты (отсутствия) любви наиболее подвержены люди тихие, несмелые, с малой «пробивной силой». Именно они часто становятся объектами и жертвами своеобразного «террора» на месте работы или учебы. Бывает, в коллективе находится

болезнь недостатка (утраты) любви.

На втором месте работники правоохранительных органов - у них недостаточно оплачиваемая тяжелая работа с риском для жизни, по поводу которой звучат оскорбительные слова и глупые шутки.

На третьем месте врачи - они пользуются, правда, уважением, но пациенты, которые ожидают немедленного излечения, порой выражают недовольство, скандалят и жалуются.

За ними следуют артисты (разных жанров).. Достигая иногда ошеломляющего успеха, они затем попадают в полосу неудач (иногда из-за пере-

способствующие развитию синдрома утраты веры, надежды, любви...

Как победить болезнь недостатка любви

Издавна известно: прекрасным средством является плач, так как он вместе со слезами вымывает из организма гормоны стресса. Нужно обязательно глотать слезы, так как в них содержится исключительно сильный транквилизатор, условно названный лакримин. К сожалению, до сих пор не удалось разработать схему его синтеза, несмотря на то, что

цировать отношение к окружающим, ко всему миру (совсем не враждебному, а скорее равнодушному к вам). Никого нельзя принудить к любви или дружбе ни силой, ни настойчивостью. Изменить других людей вы все равно не в состоянии.

Попробуйте найти круг новых знакомых, объединенных общими интересами. Это может быть спортивный клуб, кружок хорового пения, общество любителей бриджа, туризма, музыки, театра, религиозное объединение.

Постарайтесь оказывать бескорыстную помощь другим и получать от этого удовлетворение. Необходимо только искреннее желание и глубокое понимание - другие люди тоже могут страдать от недостатка любви, внимания, просто от человеческого равнодушия. Очень много людей, жаждущих общения, но не умеющих установить контакты. Недаром в США и Канаде таким успехом пользуются «Клубы одиноких сердец», смысл деятельности которых - активный поиск людей, которым нужно помочь.

И не требуйте, чтобы другие любили вас. Любовь, искренняя дружба, радость общения придут тогда, когда вы не будете этого категорично желать.

Сергей ПЕРВУШИН.

«ЦЕЛУЙ МЕНЯ, ЦЕЛУЙ - РАДИ МОЕГО И ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!»

Десять лет исследований процесса поцелуя, проведенных во Врачебном товариществе Лос-Анджелеса (США), принесли интересные результаты.

● Поцелуй вызывает напряжение более 30 мышц лица. Благодаря этому кожа лица лучше снабжается кровью, медленнее стареет. Первые морщинки даже разглаживаются.

● Поцелуй избавляет человека от мучительной напряженности, помогает переключить поток мыслей в иную плоскость.

● Интенсивный поцелуй помогает при очень упорной икоте.

● Часто целующиеся реже имеют нарушения кровообращения (особенно типа вегетососудистой дистонии, напрямую связанной со стрессом), спазмы желчных путей. У них замедляются - благодаря своеобразному «сосудистому массажу» - атеросклеротические процессы.

● Поцелуй вызывает ускорение сердцебиения: у мужчин - до 110-120 ударов в минуту, у женщин - до 108 (в среднем). Это положительно влияет на систему кровообращения и на весь организм, повышая тонус.

● Во время поцелуя (и сразу после него) человек совершает до 60 дыханий в минуту (вместо обычных 20). Организм получает дополнительную порцию живительного кислорода. Задержка дыхания при поцелуе действует благотворно - вспомните рецепты лечебного дыхания!

● Когда губы и языки партнеров соприкасаются, щитовидные железы целующихся немедленно рефлекторно начинают продуцировать повышенное количество инсулина. Надпочечники выбрасывают в кровоток больше адреналина. Весь организм вступает в состояние радостного напряжения. Образующиеся в больших количествах нейропептиды нейтрализуют вызывающий стресс кортизон. Поэтому после поцелуя ощущается особый душевный подъем. Как сказал поэт: «... чувствуешь силы во взоре, и радость, и горе, и все нипочем!»

● Поцелуй активизирует выделение половых гормонов, в особенности когда соприкасаются языки партнеров. А это весьма важно для полноценности последующих возможных физиологических действий, прелюдией которых зачастую бывает поцелуй.

По материалам «Vita».

«Домашний доктор»
№ 2 (68) 1999 год

До настоящей весны еще далеко, но она уже приближается: скоро начнется движение сока в деревьях, станут распускаться листья, зацветут первые цветы. Слово "март" пришло к нам из Византии. Март - первый месяц весны назван по имени бога Марса - "мартиус". Имя свое он получил у древних римлян в честь дневнеримского божества Марса - первоначального бога полей, урожая, скотоводства, впоследствии - бога войны.

На Руси много поговорок и пословиц, посвященных этому месяцу: "Март февралю-бокогрею меньшой брат", "С марта полетье - весна начинается", "В марте день с ночью мерятся, равняются", "В марте сзади и спереди зима", "Март и снегом сеет, и солнцем греет", "Не все ненастье, проглянет и красное солнышко", "В марте курица из лужицы напьется".

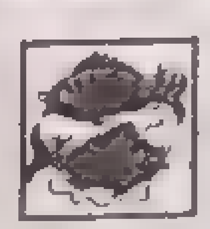
Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, март будет в основном благоприятным месяцем. Но в это время лучше не рисковать, остерегаться крупных ссор и неприятностей, избегать необдуманных поступков, действовать внимательно и осторожно.

Талисманом марта являются аквамарин ("акве" - вода, "маре" - море), турмалин зеленовато-голубого оттенка, гелиотроп и яшма.

По календарю счастливых цветов марту соответствует нарцисс.

ПРИШЛА ПОРА ВЛЮБЛЯТЬСЯ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).
Милые Козероги! В первые две декады месяца проявите максимальную осторожность во всем, изворотливость и хитрость! Вам надо твердо помнить: к главным своим планам лучше всего приступать после 20 марта, когда появится прилив сил и творческой энергии. А до этого главное для вас - не растратить на пустяки и мелочную борьбу свои силы, удержаться в седле, [illegible] ориентироваться в [illegible] возникающих проблемах. Ими, кстати, могут стать высокая активность недо-



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).
Позаботиться о здоровье советует астролог родившимся под знаком Рыб. Бойтесь простуды, обострения хронических заболеваний, командировок, поездок, травм, а также косых взглядов недоброжелателей и недругов. Никогда не рассказывайте коллегам о своих любовных победах, этим только вызовите лютую ненависть.

Хотя для большинства родившихся под знаком Рыб первая декада месяца будет относительно спокойной, и даже местами возможны небольшие уда-

воположного пола у Овнов возрастет, старайтесь избирательно относиться к предложениям об отдыхе. Кстати, одинокие представители этого знака имеют все шансы завести многообещающие знакомства.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).
Уединиться, навести порядок в душе и голове, гармонизировать свои отношения с близкими должны в начале марта Тельцы. Родившимся под этим знаком астролог советует осмыслить прожитое, все ли вы сделали как нужно, не было ли ошибок в ваших делах и помыслах, не

Близнецам быть максимально бдительными и не терять чувство юмора. Уделите немного времени и себе. Наступившая весна может привнести в вашу душу аромат любви, которая позволит вам обрести крылья.

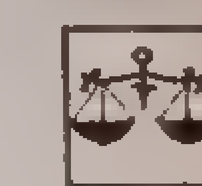
РАК (21 июня - 20 июля).
Вновь и вновь доказывать свое мастерство, профессиональные качества, возможности для карьеры придется многим Ракам в марте. Подумайте о взаимоотношениях с коллегами и начальством, все ли обстоит правильно, нет ли возможностей для укрепления отношений или, наоборот, для их восстановления?

Особенно сложным будет для родившихся под этим знаком зодиака период с 10-го по 17-е число. Он потребует высшего напряжения сил. В это время могут быть поставлены недоброжелателями под сомнение ваши прежние заслуги и возможности. Не вступайте в перепалки, обходите острые углы, и вы сможете достойно встретить третью декаду месяца, когда у вас возрастет творческий потенциал, прибавится душевных сил, воли, интуиции. В это время ждите помощи от близких людей и старых друзей, которые помогут преодолеть все трудности.

И помните, на улице весна! А возросшая ваша сексуальная привлекательность для особ противоположного пола может внести в вашу душу смятение, так как от заманчивых предложений не будет отбоя. Благодаря этому вы сможете испытать удовольствия, о которых можно мечтать разве что во сне.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).
Определяющим на весь год станет март для родившихся под знаком Льва. От вашего умения, настойчивости, профессионализма, деловых и душевных качеств будет зависеть, как пройдет весь год для вас и вашей семьи. Поэтому не жалейте сил, упорства, таланта, выдержки, чтобы преодолеть возникающие трудности.

она не ленится делать для этого хоть что-нибудь, а то ведь под лежачий камень даже вода не течет. А так - все в ваших руках.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).
Негативные влияния могут принести немало хлопот родившимся под этим знаком зодиака в марте. Поэтому месяц нужно прожить очень внимательно. Помните, отрицательная энергия, которая собирается вокруг вас, способна доставить немало хлопот, как в сфере бизнеса, так и в семейно-любовных отношениях. Не следует предпринимать каких-то глобальных планов, а также участвовать в сомнительных предприятиях. Это приведет только к излишним тратам денег, а вашим престижу и авторитету может быть нанесен значительный урон. Поэтому считайте варианты, только в разумности возможен успех. Опасайтесь аварий, травм, поберегите здоровье.

Встречи, подписание документов, поиск партнеров лучше отложить на апрель. К концу месяца возможен рост творческого потенциала, улучшение здоровья, прилив сил. Которые могут потребоваться не только для работы, но и для воплощения в жизнь романтических идей. А в том, что они обязательно возникнут у вас, астролог ничуть не сомневается. На дворе - весна!

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).
Экзаменом на прочность могут стать испытания, которые сулит Скорпионам март. Отношения с партнерами и друзьями в первые две декады могут быть весьма нестабильными, конфликтными. Добавят в это свою ложку дегтя и ваши возможные неожиданные отъезды, командировки. Однако не отчаивайтесь. Выйти победителем из всех передряг помогут ваши возрастающие весной интуиция, инициатива, напористость, даже, можно сказать, наглость. В итоге, собрав волю, вы приобрете новых сторонников в своих делах.

им планам лучше всего приступать после 20 марта, когда появится прилив сил и творческой энергии. А до этого главное для вас - не растратить на пустяки и мелочную борьбу свои силы, удержаться в седле, правильно ориентироваться в постоянно возникающих проблемах. Ими, кстати, могут стать высокая активность недоброжелателей и неправильно выбранных в прошлом партнеров.

Подумайте о более спокойном ритме жизни! Остерегайтесь интимных связей на стороне, не флиртуйте, обратите ваш взор к дому, близким, детям. Они соскучились по вашей ласке. Помогите друзьям и родственникам. И хотя это потребует определенных финансовых затрат, они вернуться сторицей. Добро еще никогда не порождало зло.

Подумайте и о здоровье. Если есть возможность, пройдите диспансеризацию, ведь в сырую погоду могут вернуться старые хвори.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Постарайтесь все главные свои дела завершить в первой декаде месяца, таков совет родившимся под знаком Водолея. В последующие дни астролог рекомендует не совершать необдуманных поступков, не отправляться в дальние путешествия, быть поближе к дому - это опора в вашей жизни. Поберегите здоровье, на дворе весна со своими простудами и насморками. К планам своим относитесь с большой осторожностью, готовьте их с большим запасом прочности, вобщем, семь раз отмерьте.

К делам можно будет вновь приступать в третьей декаде марта, когда ситуация постепенно нормализуется и появятся хорошие шансы на успех. Вам будет сопутствовать духовное обновление. В этот период наступают весьма благоприятные перспективы профессионального роста.

Улучшатся отношения в семье. Дети перестанут огорчать, в семье будет лад и спокойствие. Деловым Водолеям, чтобы ощутить прилив творческих сил, полезен легкий флирт с коллегой по работе. Но не увлекайтесь слишком, чтобы не обжечься еще и в проблемах на службе.

травм, а также косых взглядов недоброжелателей и недругов. Никогда не рассказывайте коллегам о своих любовных победах, этим только вызовите лютую ненависть.

Хотя для большинства родившихся под знаком Рыб первая декада месяца будет относительно спокойной, и даже местами возможны небольшие удачи, однако во второй десятидневке марта для Рыб наступает серьезный экзамен на выживаемость. Вам придется доказать, что вы можете жить и работать в экстремальных условиях, которые станут своеобразным экзаменом на профессиональное мастерство. Внимательно относитесь ко всем деловым предложениям, ведь ошибки, импульсивность или жадность вполне могут поставить крест на вашей даже очень удачливой карьере.

Переждите немного, и наступит ваше время, вы выйдете из полосы неудач. Чтобы отвлечься от стрессов, можно немного развлечься на стороне. Хотя это совет не для тех, у кого очень ревнивые супруги.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Максимум усилий, чтобы воспользоваться благоприятной ситуацией, нужно будет приложить в марте Овнам. В ближайшее время у них наступит творческий подъем, поэтому родившимся под этим знаком зодиака следует завершить к началу третьей декады большинство не терпящих отлагательства дел, поработать наиболее плодотворно, создать хороший задел на будущее.

Во второй декаде Овны способны совершать необдуманные поступки, действовать импульсивно. Бойтесь этого, особенно, в бизнесе и в отношениях с родными и близкими. Четко контролируйте себя, а все важные встречи, подписание документов и деловые поездки лучше перенесите на апрель. А до этого периода старайтесь безукоризненно выполнять свою работу, лишний раз подтверждая свой профессионализм.

Кстати, неожиданную поддержку вам могут оказать старые друзья. Появятся также новые покровители, советы и предложения которых способны серьезно повлиять судьбу Овнов.

Поскольку сексуальная привлекательность для особ проти-

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Уединиться, навести порядок в душе и голове, гармонизировать свои отношения с близкими должны в начале марта Тельцы. Родившимся под этим знаком астролог советует осмыслить прожитое, все ли вы сделали как нужно, не было ли ошибок в ваших делах и помыслах, не упустили ли вы реальных возможностей профессионального роста, не обидели ли своим действием или бездействием родных? Позаботьтесь о семье, родителях. Им сейчас очень важны ваша поддержка.

Можно поехать в отпуск, отвлечься от дел и ни в коем случае не флиртовать, хотя на улице и весна. Только опора на семью и друзей позволит преодолеть депрессию и замкнутость.

Третья декада месяца принесет избавление от хандры, появится второе дыхание, возрастет творческий потенциал, неуемная жажда деятельности. И именно раздумчивый характер первого периода месяца даст вам четкие ориентиры работы в будущем.

Одиноким представителям этого знака астролог советует почаще выходить в свет, бывать в театрах, на выставках и концертах. Возможно, ваша половинка ходит где-то рядом, но чтобы встретить ее, вам нужно хотя бы тоже что-то сделать.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Март проверит на прочность и сделанное Близнецами в предыдущий месяц. Вы поймете, насколько можете быть удачливы и прозорливы. Однако бойтесь суеты, используйте интуицию, советы любимых и близких и не вступайте в сомнительные предприятия.

Хотя активность общения для Близнецов снижается, однако от этого есть лекарство - больше времени уделите размышлениям о прошлом и будущем, думам о планах и делах. Остерегайтесь любых важных дел во второй декаде, помните, переждав немного времени, вы получите значительную фору, которую можно будет хорошо использовать в третью десятидневку марта. Она будет более благоприятна для карьеры, для дел и менее напряженна для вас.

Вобщем, астролог советует

весь год станет март для родившихся под знаком Льва. От вашего умения, настойчивости, профессионализма, деловых и душевных качеств будет зависеть, как пройдет весь год для вас и вашей семьи. Поэтому не жалейте сил, упорства, таланта, выдержки, чтобы преодолеть возникающие трудности.

Однако тайные помыслы недоброжелателей могут помешать осуществлению задуманного. Не расстраивайтесь, самый неблагоприятный период месяца - первая половина марта - пролетит очень быстро. А затем ситуация начнет меняться в лучшую сторону, и все у вас станет получаться. Обопритесь на друзей, верных единомышленников, и успех станет реальностью в вашей жизни. Позаботьтесь о семье и родителях. Не забывайте почаще хвалить детей и гладить их по головам.

Любите! Отбросьте сомнения, и вы будете любимыми, делайте добро, и вам воздастся. Обратите внимание на тех, кому труднее. И даже если от вас потребуется вложить в это доброе дело немного денег, не жалейте о них, помните: добро ходит по кругу, и оно к вам же и вернется.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Достаточно много нелегких минут предстоит испытать Девам в первую половину марта. Предстоят дополнительные траты денег, возможна необязательность со стороны старых партнеров, грубые ошибки, конфликты на работе с сослуживцами и начальством. Однако, как ни странно, большинство ваших друзей понимают сложность вашего положения, и стараются минимизировать ваши потери.

Во второй половине месяца Девы почувствуют возрастающий потенциал, способность воплощения задуманного, избавление от тяжкого груза пережитого. В итоге многие родившиеся под этим знаком зодиака выйдут в конце месяца на новый духовный и эмоциональный уровень.

Поэтому очень полезными могут стать в конце марта романтические приключения, флирт с сослуживцем. Возможно, что одинокая Дева обретет суженого. Только пусть

ложку дегтя и ваши возможные неожиданные отъезды, командировки. Однако не отчаивайтесь. Выйти победителем из всех передряг помогут ваши возрастающие весной интуиция, инициатива, напористость, даже, можно сказать, наглость. В итоге, собрав волю, вы приобрете новых сторонников в своих делах.

В третьей декаде возможны самые яркие романтические приключения, возрастет интерес особ противоположного пола к Скорпионам из-за увеличивающейся сексуальной привлекательности последних. Вы имеете все шансы познать неведомые ранее удовольствия, окунуться в море чувств. Кстати, астролог считает, что новые чувства повлекут за собой и новые возможности в сфере бизнеса. Поэтому надо всегда быть готовым к крутым поворотам судьбы, которые, кстати, не всегда заканчиваются авариями. Не забывайте об этом.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Не будет очень спокойным март для родившихся под знаком Стрельца. Астролог предполагает, что для них этот месяц станет во многом этапным. Именно в марте Стрельцы могут резко изменить свою судьбу, выйти на новые горизонты. И в итоге - улучшить свое материальное положение.

Благоприятным станут первая и третья декады месяца. В это время можно заложить надежный фундамент будущего благополучия, заручиться поддержкой партнеров и друзей, подписать выгодные контракты. Большую пользу сулят деловые поездки. Но не успокаивайтесь, во второй декаде месяца будьте предельно осторожны, если не впишетесь в крутые повороты бизнеса, это чревато финансовыми потерями, а также вредит здоровью.

Романтические приключение, случившиеся со Стрельцами в этот период, могут иметь долговременные последствия. Одиноким представителям этого знака звезды тоже сулят благоприятные ситуации, используйте их - весна, в конце концов, все спишет. Но уж выбирая себе объект для страсти, старайтесь не ошибиться.

СМЕРТЬ ВО СПАСЕНИЕ

В семи итальянцах продолжилась жизнь маленького англичанина, убитого осенью 1994 года бандитами. Семья Грин во время отдыха на юге Италии подверглась разбойному нападению на шоссе. Отец семейства, не видя другого выхода, нажал на газ, но бандиты открыли

огонь и одна из пуль угодила в зытылок ребенка, ехавшего на заднем сиденье.

Врачи не смогли спасти Николаса, он умер через два дня. Родители дали согласие, чтобы органы их абсолютно здорового сына были использованы для спасения жизни других людей. Недавно чета Грин встретилась с теми, в ком продолжается жизнь их ребенка.

Сердце Николаса получила 15-летняя Андреа Монджардо. Его печень унаследовала безнадежно больная Мария-Пиа Педала (19). Одну почку пересадили 11-летнему Тино Мотта, другую - 16-летней Анне-Марие ди Чеглие.

Сильвии Чампи (35), несколько раз побывавшая в коме из-за тяжелого диабета, была пересажена поджелудочная железа Николаса. «У меня нет слов, чтобы выразить свою безмерную благодарность, которую я испытываю к этому мальчику, - призналась она. - Благодаря ему я осталась в живых».

Доменика Галетта, почти полностью лишенная зрения, впервые увидела собственного младенца, когда ей пересадили роговицу английского подростка. Вторую роговицу получил 45-летний слепой от рождения Франческо Монделло. «Сразу же после операции, - сказал он, - я отправился на то место, где его сразила бандитская пуля, и, упав на колени, начал молиться за упокой души Николаса».

«Хотя наш сын мертв, его сердце по-прежнему бьется, его органы продолжают работать, его глаза видят. Мы гордимся своим ребенком, который и после смерти помогает ближним», - заявил Редж Грин, отец Николаса.

(Экстра-Пресс).

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИ ТВОРЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ?

Способность выдумывать что-то новое и воплощать это в жизнь заложена в каждом человеке. При благоприятном стечении обстоятельств такие способности могут развиться в творчество. А знаете ли вы свои творческие возможности?

В. О своих достижениях.

2. Можете ли вы с

Б. Нет, это глупо.
В. Наперекор всему.

4. Вы твердо верите, что наш мир, пусть даже когда-нибудь, можно сделать лучше.
А. Пожалуй, нет.
Б. На том стою.
В. Трудно сказать.

5. Иногда вам хочется попробовать себя в новом качестве, в другой профессии.
А. Смотря в чем.
Б. Безумно инте-

начатое дело до конца?
А. Безусловно.
Б. Далеко не загадываю.
В. В известной степени.

8. Иногда вы так погружаетесь в свою идею, что забываете, где находитесь.
А. Случается.
Б. Не замечал.
В. Трудно сказать.

9. Чаще всего в работе вами движет желание добиться

БОЙТЕСЬ РТУТИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА В ГРАДУСНИКЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ртуть входит в список десяти главных загрязнителей, отравляющих биосферу. Она представляет опасность, даже если загнана в обычный стеклянный градусник, которым мы пользуемся и дома, и в лечебных учреждениях для измерения температуры. Весь цивилизованный мир давно перешел на электронные термометры, а наша промышленность по-прежнему выпускает ртутные. Особую опасность они представляют для ребятишек, которые нередко их разбивают и начинают гоняться «за живой капелькой». А многие родители даже не подозревают, какую беду эти капельки могут принести: и задержку умственного развития, и нарушение координации движений, и усталось, и депрессию. И уж раз нет у нас иных градусников, требуется родительская бдительность при использовании ртутных.

КЛЕТКИ МОЗГА НЕ ИСЧЕЗАЮТ - ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ

Мы ведь, как всегда, считали, что с возрастом клетки мозга человека и животного постепенно исчезают, а новые не появляются. Ан нет: эксперименты последних лет опровергают эту фундаментальную истину. Оказалось, что у обезьян всю жизнь появляются новые клетки в той части мозга, в которой содержится долговременная память. Но вот если на обезьяну обрушивается стресс, то новых мозговых клеток не будет.

Обезьяна человеку родня, потому, по мнению ученых, и у людей могут появляться новые мозговые клетки. Это значит, что, вероятно, в обозримом будущем удастся излечивать болезнь Альцгеймера, Паркинсона, повреждение мозга после инсультов или травм головы.

ДВЕ ТАБЛЕТКИ - И НЕ БУДЕТ РАКА?

И знаете, какие две таблетки? Всем нам давно известного аспирина. По мнению американских и канадских ученых, принимаемый небольшими дозами этот препарат препятствует развитию злокачественных опухолей. Причем таких злых, как рак прямой кишки. Уже и доза приема предложена: две таблетки в неделю. Аспирин, оказывается, еще одной способностью обладает: нейтрализует ракообразующее действие никотина.

ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА - ЗНАЧИТ, И ПРОТИВ ИНФАРКТА

Лекарства, кото-

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Редактор номера Николай Гоголь

Адрес редакции: 125319, г. Москва, а/я 4097. Тел.: 152-16-58.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА

стечении обстоятельств такие способности могут развиться в творчество.

А знаете ли вы свои творческие возможности? Из трех вариантов ответов - А, Б, В - выберите тот, который вам больше всего подходит.

1. Осваивая новую интересную профессию, вы думаете о будущих открытиях и победах?

А. Скорее о доходах.

Б. Больше о стабильности.

В. О своих достижениях.

2. Можете ли вы с точностью пересказать состоявшийся у вас с кем-то важный разговор?

А. Без труда.

Б. Лишь основной смысл.

В. Скорее наоборот.

3. Терпя неудачу, вы не перестаете верить в успех своего дела и продолжаете бороться...

А. В разумных пределах.

Б. Пожалуй, нет.

В. На том стою.

5. Иногда вам хочется попробовать себя в новом качестве, в другой профессии.

А. Смотря в чем.

Б. Безумно интересно.

В. Не вижу смысла.

6. Приятное времяпрепровождение для вас - возможность помечтать в уединении.

А. Нет, лучше в компании.

Б. Бывает по-разному.

В. Да, это так.

7. Задумывая что-то, вы уверены, что обязательно доведете степени.

8. Иногда вы так погружаетесь в свою идею, что забываете, где находитесь.

А. Случается.

Б. Не замечал.

В. Трудно сказать.

9. Чаще всего в работе вами движет желание добиться чего-то необыкновенного.

А. Да, это греет.

Б. Лишь отчасти.

В. Нет, я реалист.

10. Берясь за новое дело, вы непременно стремитесь докопаться до самой сути...

А. Нет, это утомительно.

Б. Непременно.

В. Только до необходимого.

Ключ к психотесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	2	3	2	1	2	1	3	3	3	1
Б	1	2	1	3	3	2	1	1	2	3
В	3	1	3	2	1	3	2	2	1	2

Для удобства подсчетов воспользуйтесь приведенной выше таблицей-ключом

10 - 15 баллов. Похоже, что вы недооцениваете себя и слишком занижаете свои творческие способности. Не стоит этого делать. Поверьте в себя и свои силы, отдайтесь творчеству, и результат удивит даже вас. Больше доверяйте себе

16 - 25 баллов. Ваши творческие порывы полностью зависят от вашего желания и некоторых личностных качеств. Остается только почаще желать заниматься творчеством и быть более упорным в этом

26 - 30 баллов. Вы обладаете огромным потенциалом творческих способностей, которые с успехом применяются или могут быть применены в жизни. Не упустите свой шанс

ракообразующее действие никотина.

ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА - ЗНАЧИТ, И ПРОТИВ ИНФАРКТА

Лекарства, которые применяются для понижения уровня холестерина в крови, препятствуют сужению стенок сосудов сердца, действуют как противовоспалительное средство. Важно это чрезвычайно, поскольку воспаление стенок сосудов повышает риск развития инфаркта миокарда. Значит, борясь с высоким уровнем холестерина, препараты эти защищают человека и от грозного сердечного недуга.

ЕШЬ МЕНЬШЕ!

Чтобы продлить себе жизнь, надо меньше есть - таков обнаруженный в результате долгих поисков рецепт хорошего здоровья, замедления процесса старения.

При этом важно не просто меньше есть, но и принимать низкокалорийную пищу. Проведенные над различными животными и даже несекомыми опыты, отмечают в совместной публикации газета «Монд» и журнал «Нейче», свидетельствуют о том, что именно низкокалорийное питание продлевает молодость и продлевает жизнь примерно на 50 процентов.

Это доказывают своим примером жители японского острова Окинава, в основе питания которых лежит низкокалорийная пища. Среди окинавцев в 40 (!) раз больше людей, доживших до 100-летнего возраста, чем в остальной Японии.

КОНКУРС ДД Рисунок Джангира АГАЕВА.

В номере использованы фоторобота Владимира БОГДАНОВА

Компьютерная вератка - Вадим САЙДИН

Тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 2333.

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ФЕВРАЛЬ 1999 г.

Человек, который постоянно употребляет в своем рационе мед, становится более стойким, мужественным и жизнерадостным.

Стр. 4

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ — ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тайны долгожителей Стр. 6

Вы храпите? Это серьезно Стр. 10

Что прописал теледоктор Стр. 12

ВЫ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ

ЛЮБАЯ из нас, став на весы в конце зимы, обнаруживает, что набрала 2 - 3 лишних килограмма. Не упрекайте себя и не отчаивайтесь, это вполне закономерное явление. Ваш организм, почувствовав наступление ледникового периода, предпринимает все меры к тому, чтобы вы не замерзли. С наступлением весны, он все сам приводит в норму. Но если вы считаете, что ваш организм проявил излишнюю запасливость, попробуйте все взять в свои руки.

● *Не начинайте худеть зимой, результаты будут неважными, а настроение испортится.*

● *Если вы любите перекусить перед телевизором, ставьте перед собой тарелку с морковкой или яблоками, а не чай с печеньем.*

● *Выпивайте за 15 минут до еды 2 стакана воды, лучше минеральной. Она приглушит чувство голода.*

● *Применяйте острые приправы: чеснок, перец, имбирь - они разогревают обмен веществ.*

● *Захотелось есть не вовремя - позвоните подруге, это отвлекает.*

● *Ешьте больше морских продуктов: они увеличивают выработку гормонов, что помогает сжигать примерно на 500 калорий больше ежедневно.*

● *Доказано, что классическая музыка замедляет процесс поглощения пищи.*

● *Увеличение веса может вызвать излишняя жидкость, скопившаяся в организме. Попробуйте мочегонные чаи.*

● *Введите один разгрузочный рисовый день в неделю, это поможет похудеть на килограмм в неделю. Рецепт: 250 г риса сварите в несоленой воде и разделите на три части (можно сварить в яблочном соке). Ешьте с несладким яблочным соком, помидорами или капустой, можно с другими вареными овощами или свежими травами.*

● *Тот, кто хочет похудеть, должен не только потреблять меньше калорий, но и больше сжигать. Для этого идеально подходят ходьба, плавание, езда на велосипеде. Еженедельная сауна или парилка тоже не помешают*

ВЕРНЕМ ЛИЦУ СВЕЖЕСТЬ!

1. Для увлажнения кожи лица вместо утреннего умывания пропитать, слегка массируя, лицо кусочками льда. Его можно приготовить из отвара лекарственных растений: календулы, липового цвета, ромашки (2 ст. л. на 2 стакана воды). Вскипятить, настоять 15 минут на медленном огне.

2. Если лицо шелушится, можно воспользоваться очистительной процедурой. Приготовьте липовый отвар: 1 ч. л. измельченного липового цвета залейте 100 г холодной воды, доведите до кипения. Настаивайте 15 минут на медленном огне. Процедите, добавьте 1 ч. л. меда. Этим составом обильно смачивайте очищенную кожу лица и шеи в течение недели.

3. Питательная маска: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. творога, 1 ст. л. морской соли. Всю массу тщательно перемешайте и нанесите на лицо. Держите 15 - 20 минут. Смойте вначале теплой, а затем холодной водой.

ЖАРКОЕ ИЗ ЛИСЫ

К БОЛЬШОМУ сожалению, речь пойдет не об экзотических блюдах, а о паразитарных заболеваниях, которыми страдают более 22 миллионов россиян. И прежде всего - дети. Причем диагностика этих болезней очень затруднена, поскольку они часто маскируются под заболевания тонкой и толстой кишки, печени и желчных протоков. Болезни иногда вроде бы и нет, а есть повышенная слабость, утомляемость, раздражительность и плохой сон. Иногда - снижение аппетита, тошнота, боль в животе, неустойчивый стул. Часто при длительном течении развивается депрессия, что окончательно сбивает с истинного, пути даже опытного врача. Упорные головные боли, кожный зуд, малокровие, отставание в физическом и умственном развитии - тоже симптомы заражения гельминтами (глистами).

Выращивание овощей на собственном огороде таит в себе немало опасений. Яйца глистов, как известно, развиваются в почве. Особенно благодатны для них теплицы, где для удобрения используют человеческие фекалии. Запомните! Фекалии можно использовать в качестве удобрений лишь после 3 - 5-летней выдержки в глубокой (2 - 1,5 м) компостной яме.

Риск заражения увеличивается при употреблении сырой и полусырой пищи. Поэтому, пожалуйста, под любыми предлогами отказывайтесь от предлагаемых вам экзотических и непривычных блюд: из собачьего мяса, лягушек, змей, моллюсков, сырого сала, поросячьих ушей, рагу из медведя, жаркого из лисы, бифштекса из барсука и т. д.

Даже мясные блюда из свинины таят в себе опасность: гельминт трихинелла обитает внутри мышечных клеток и не боится никакой термической обработки. Заболевание же проявляется высокой температурой, болью в мышцах, отеками, слабостью. При тяжелом течении человек может даже погибнуть от сердечной недостаточности или кишечного кровотечения. Помните: мясо, не прошедшее ветеринарной экспертизы, опасно для вашего здоровья и жизни, а термическая обработка в домашних условиях - копчение, вяление - абсолютно ненадежные способы профилактики трихинеллеза.

Свиным цепнем можно заразиться, если, к примеру, попробовать, достаточно ли посолен сырой фарш. Заболевание носит название цистицеркоза и распространено на Украине и в Белоруссии. Непрожаренные шашлыки, люля-кебабы, азербайджанские кутабы из говядины «познакомили» нас с бычьим цепнем, а «азу по-татарски» (сырой фарш) привело к вспышке эпидемии в ряде ресторанов Европы.

Внимание: никогда не покупайте говядину, козлятину, баранину, кроликов и птицу у торговцев рядом с вокзалами, на улицах и за воротами рынка! Наверняка это мясо не прошло ветеринарного контроля.

А вот еще ряд «интересных» симптомов: боль в правом подреберье и в области желудка, тошнота, плохая переносимость жирной пищи, изжога, отрыжка, озноб. Возможно, это гепатит, панкреатит, камни в желчном пузыре, а возможно, кошачья двуустка, проникшая в желчный пузырь и протоки, печень и поджелудочную железу! Кстати, реки Калужской, Брянской, Владимирской областей изобилуют рыбой, зараженной двуусткой. Любители рыбных блюд стараются сохранить их вкусовые качества и питательную ценность - рыбу меньше солят, меньше коптят и варят. А в Сибири даже «балуются» строганиной - мелко нарезанной свежемороженой рыбой.

Для профилактики глистного заражения хорошо проваривайте и прожаривайте рыбу, правильно подготавливайте к вялению и копчению, продержав в 20-процентом растворе соли не менее двух недель.

Московские институты уже столкнулись с тяжелыми бронхитами и пневмониями, которые вызываются паразитами, обитающими в заморских улитках, крабах, омарах и лангустах. Всем, кто приобретает подобную продукцию, советуем ее достаточно проваривать.

Употребляя в пищу деликатесы, помните, что порой они вызывают достаточно серьезные заболевания.

КОВАРНЫЕ КАБЛУЧКИ

ХОТЯ природа создала человека с расчетом на хождение босиком, однако пробежаться по росе без обуви никто из нас уже не решается, отмечает курский специалист по мануальной терапии **Геннадий ДАНИЛЬЧЕНКО**. Анатомически нашу стопу оплетает семь мощных связок и сухожилий, удивительно похожих на античные сандалии. В Древней Греции юноши и девушки ходили босиком до 18 лет. Цивилизация же принесла с собой асфальт и постоянное ношение обуви. Для современных людей ноги, закованные в тесные туфли и сапоги, перестали быть звеном, связывающим человека с землей, и превратились в обыкновенные подпорки.

Человеческая стопа устроена так, что при хождении босиком четвертая часть тяжести падает на пальцы ног, а три четверти - на пятки. При высоте каблука более двух сантиметров картина меняется радикально. Три четверти тяжести падает на хрупкую переднюю часть стопы. Отсюда неизбежная деформация пальцев ног. Но это только начало беды. Центр тяжести тела (вертикальная линия, проходящая через ухо, плечо, тазобедренный сустав и пятку) при высоком каблуке неизбежно наклоняется впер-

ред. Сохранить равновесие красавица может только напряжением ног, поясницы, шеи. А это ведет к варикозному расширению вен, грубой деформации ног. Результатом повседневной нагрузки на поясницу становятся застойные явления в кишечнике, мочевом пузыре, яичнике, матке. Кстати, матка при этом наклоняется назад и долго остается в таком положении, что грозит бесплодием. А при наступившей беременности напряженный, перекошенный таз дает мало шансов на нормальные роды.

Но это не все. Напряжение шеи и груди - это головные боли, перебои сердца, одышка, прыгающее давление. Особенно катастрофично это для юного организма. К сожалению, в наше время, когда рухнули все условности, любвеобильные родители надевают на едва начавших ходить девочек преимущественно импортную обувь на высоком каблуке. А ведь во многих западных странах выпуск такой обуви запрещен законом. Ведь если с рождения ноги не растут от шеи, то здесь уж все равно ничего не поделаешь

ГРУДНИЧКУ ТЕЛЕВИЗОР НИ К ЧЕМУ

«Мы с женой спорим: можно или нет включать телевизор, если в комнате совсем маленький ребенок? Мне кажется, нашему трехмесячному сыну спится одинаково - что с телевизором, что без него».

Из письма Л. Нефедова (Тольятти).

Исследования ученых показали, что соседство включенного телевизора небезобидно для ребенка. Ведь нервная система его очень чувствительна к различным резким раздражителям, особенно к свету и шуму. Во время сна ребенка, тем более грудного, должна быть тишина. При работающем же телевизоре, хотя и кажется, что малыш спит, сон поверхностный, неглубокий. Ребенок становится раздражительным, снижается аппетит, появляется вялость. Кроме того, включенный телевизор (и черно-белый, и цветной) повышает температуру комнаты на 2 - 3 градуса, ухудшает воздух. Если есть возможность, особенно в первый год жизни, поместите ребенка в комнату без телевизора. Если же телевизор в общей комнате, позаботьтесь об условиях, ограждающих малыша: поставьте кроватку не ближе чем на 3 - 5 метров от экрана. Если же очень хочется посмотреть передачу (надеемся, что не каждый день!), приглушите звук до едва различимой речи, защитите лицо ребенка от воздействия лучей, оставьте только неблольшой неяркий свет (торшер, настольная лампа), а после просмотра проветрите комнату.

А как быть с ребенком старше года? Не позволяйте ему смотреть взрослые программы. На время интересной для семьи передачи займите ребенка игрушками вдали от телевизора. Ну а «свою» передачу пусть смотрит. Ежедневная - «Спокойной ночи, малыши!», по сути дела, заменяет традиционную вечернюю сказку, помогает успокоить малыша перед сном. От нее отказываться не стоит. Чем экран больше, тем дальше от него должен находиться ребенок. При большом - не ближе 3 метров, при маленьком - не ближе 2.

ИНТЕРЬЕР И ЗДОРОВЬЕ

Еще люди древности знали о том воздействии, которое цвет может оказывать на человека. И знаниями этими широко пользовались в быту. Почему бы и нам ими не воспользоваться? Ведь от того, в помещении какого цвета мы спим или едим, серьезно зависит психологический комфорт, который в свою очередь является основой здоровья.

КРАСНЫЙ цвет - цвет физической активности. Рекомендуется использовать яркие красные предметы в кухонном интерьере, они будут способствовать более быстрому перевариванию и усвоению пищи.

Если в семье наблюдается напряженная обстановка, участились беспричинные ссоры и наметился разлад, проследите, не появились в вашем доме вещи **малинового** оттенка, это цвет агрессии, с ним нужно быть очень осторожным. Будьте крайне аккуратны с **фиолетовым**, так как это цвет абсолютной погруженности в себя и ухода от мира реальности. Как правило, его используют в медицинских целях.

Зеленый цвет - цвет эмоциональной разгрузки, переключения с одного настроения на другое. Но избыток зеленого либо неприятные его оттенки могут вызвать невротическое состояние.

Коричневый - это цвет стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Лучше всего подходит для рабочих кабинетов и приемных.

Оранжевый - цвет деловитости и эмоциональной активности. Уместен в канцелярских принадлежностях и детских игрушках, но совершенно не подходит для мест отдыха, чреват перевозбуждением и бессонницей.

Синий цвет - цвет глубокой погруженности, отдыха и спокойствия. Спальня очень выиграет, если вы используете синий цвет для покрывал, занавесок и обивки мебели.

Голубой и **розовый** - цвета, навевающие мечты и фантазии, они успокаивают и расслабляют, переносят в мир грез, оптимальны для спальни.

Черный цвет - цвет власти над миром либо цвет ухода от мира, погруженности и аскетизма (не зря это цвет монашеской рясы и костюмов правителей). В обстановке он претенциозен, поэтому если используется, то лишь как цвет контрастирующий, выделяющий другие цвета - рамки, окантовки, мягкая мебель.

Белый цвет включает в себя все остальные, это цвет чистоты и спокойствия, цвет одежд проповедников и идейных лидеров. Прекрасный основной цвет для гостиных, столовых и ванных комнат.

Серый - символ благополучия. Самый нейтральный и не раздражающий. Но в избытке он создает чувство застоя и скуки.

МЕД - ВЕЛИКИЙ ДАР

«Четыре действия рождают чудо - смотри на воду, на зеленый цвет, любуйся красивым лицом и пей мед!»

Из арабского трактата «Медицина Профета».

МЕД - великий дар природы, который помогает человеку побеждать самые различные заболевания.

Как показывает практика, правильное использование пчелопродуктов снимает воспаление суставов, избавляет от гипертонии, аритмии, отложения солей и остеохондроза, хронического бронхита и бронхиальной астмы, заболевания сосудов и нервной системы, способствует рассасыванию различных новообразований и опухолей в организме человека.

Мед очищает кожу и помогает даже тем, кто получил повышенную дозу радиации. В народной медицине его применяют также при переохлаждении организма человека, желудочно-кишечных и других заболеваниях.

Пчеловоды живут, как правило, до преклонных лет, а если вдруг начинают плохо себя чувствовать, то обращаются за помощью к своим пчелам. Допустим, заболит сердце: стоит наклонить голову к улью и подышать идущим из него воздухом, и через несколько минут все проходит.

В Северном море, когда поднимали золото с фрегата «Эдинбург», водолазы не могли спускаться на нужную глубину, - они заболевали. Когда начали давать им определенные порции меда, они стали опускаться без риска для здоровья.

В Румынии для лечения малярии у горнорабочих применяли... пчелиный яд. Успех был намного больше, чем при использовании традиционного хинина.

Пчелиный яд, попадая в кровь, действует как стартер, запуская все обменные процессы в организме. В состав яда входят многие вещества, которые есть в других растворах. Это кислород, азот, калий, цинк, медь, сера, марганец, йод, хлор и другие. Возможно, дело не в составе, а в живой энергии, в концентрированной информации о пчелиной семье, спрессованной в яде и при попадании в кровь раскручивающейся с огромной силой, мобилизуя все защитные возможности организма

Многолетнее изучение яда привело ученых к поразительным выводам. Оказывается, яд, помимо мобилизации защитной системы, усиливает пропускную способность клеточных мембран. В результате организм начинает жить на более высоком уровне активности и буквально молодеет.

Когда Аристотель, желая изучить жизнь и работу пчел, сделал прозрачный улей, пчелам это не понравилось, и они замазали прозрачные стенки улья каким-то темным веществом, чем-то средним между смолой и воском. Это и был прополис.

Прополис (греч. propolis), обладает антибактериальным и анестезирующим действием. Еще тысячу лет назад великий ученый Азии Авиценна отметил такое феноменальное качество прополиса, как «свойство вытягивать концы стрел и шипы из ран».

Древние египтяне использовали прополис для операции на черепе, чтобы предупредить заражение.

СВОЙСТВА МЕДА

Мед является ценнейшим продуктом питания. Он содержит в себе углеводы (70 - 80 процентов), белки, минеральные соли, ферменты, биологически активные вещества. Кроме того, пчелы способны сохранять в нем всю информацию, которую несли в себе растения, из нектара которых он собран. Вот почему разный мед помогает от разных болезней. Например, липовый мед пьют от гриппа, насморка и ангины. Мед с пустырника - от бессонницы и сердечных болезней. Подсолнечниковый мед - от язвы желудка. Горный мед - от болезней суставов. Причем горный мед особенно полезен.

Он укрепляет мышцы, снимает усталость и даже просветляет дух.

Человек, который постоянно употребляет в своем рационе питания мед, становится более стойким, мужественным и жизнерадостным.

Рисуя идеальное общество, Ф. М. Достоевский пишет: «Они питались легкой пищей: плодами своих деревьев, медом лесов своих и молоком любивших их животных. Их дети были детьми всех...»

Мед - это продукт настоящего и в еще большей степени - будущего, ибо он вбирает в себя все то лучшее, что несет в себе наша природа, - ее красоту и силу!

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

При гипертонии:

Три столовые ложки меда, один стакан сока свеклы, одна столовая ложка хрена и сок одного лимона.

Принимать по одной столовой ложке смеси два раза в день за час до еды.

При ангине:

Одну столовую ложку меда и одну столовую ложку ромашки залить четвертью литра кипятка. Полоскать горло в теплом виде четыре раза в день.

При бессоннице:

Одну столовую ложку меда размешать в стакане теплой воды и выпить перед сном. Действует успокаивающе.

Лечение медом онкологических заболеваний:

Когда время ранней стадии упущено, надо принимать ягоды облепихи, настоянные на меду, три раза в день по 50 граммов, запивая парным молоком. Лечение - длительное, в течение года. Результат: 70 - 80 процентов людей излечиваются полностью, а у 20 процентов затухает рост онкологической клетки. Человек может прожить еще 20 - 30 лет.

Способ настойки ягод облепихи на меду

Надо взять полкилограмма ягод облепихи, желательно яркой или оранжевой окраски (у них больше компонентов, пагубно влияющих на раковые клетки), помыть, обдать остуженной кипяченой водой через дуршлаг.

Пусть с полчаса ягоды полежат, затем высыпать их в керамическую (глиняную) посуду и залить килограммом меда, желательно гречишного. Настаивать в темном, прохладном месте один месяц. Получатся как бы ягоды в меду.

Во время завтрака надо есть побольше овощей в любом виде, фрукты, а затем выпить 50 граммов настойки и запить полстаканом парного молока. Так каждый раз после еды, три раза в день.

Необходимо набирать из общего количество смеси, так чтобы были и ягоды, и мед.

Для общеукрепляющего эффекта

Пыльца цветочная в меде, прополис в меде, женьшень в меде и другие смеси продуктов пчеловодства являются натуральными антибиотиками самого широкого спектра действия.

Итак, мед - это лекарство от ста недугов. Так, например, знаменитый математик Древней Греции Пифагор утверждал, что он дожил до глубокой старости потому, что постоянно употреблял мед.

А выдающийся врач, естествоиспытатель Ибн-Сина Авиценна говорил: «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед».

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ...

Не хватает времени, нет аппетита... Очень часто мы завтракаем кое-как, на ходу жуя то, что попадается под руку. Ну а статистика отмечает, что каждый пятый вообще не завтракает перед уходом на работу. И это серьезная ошибка. Надеемся, что вы не допустите ее, когда узнаете, какая важная роль в вашем самочувствии отводится завтраку. Золотое правило диетологии: завтрак должен содержать 25 процентов суточной нормы калорий. А знаете ли вы, почему?

ПОТОМУ что при пробуждении нашему организму требуется энергия (ведь мы ничего не ели в течение последних 8-12 часов). Не получая подпитки, организм начинает черпать энергию из собственных запасов. Именно поэтому и случаются приступы «зверского» голода, а то и обмороки часов в 11 - 12 утра. Нормальный завтрак - гарантия того, что вы на протяжении всего дня будете в отличной форме.

Ну а ваши дети? Тут, кстати, стоит сказать: каждому возрасту - свой завтрак

Дети: будите их аппетит

Маленькие дети с рождения привыкают к утренней трапезе. По мере того, как растут, малыши расходуют все больше энергии. Завтрак для них очень важен, особенно для младших школьников. Поэтому лучше разбудить малыша чуть пораньше для того, чтобы у него было время как следует позавтракать. Ведь именно в этом возрасте завтрак можно превратить в хорошую привычку и один из самых приятных моментов дня.

Взрослые: не ешьте наспех

Взрослые люди должны относиться к завтраку как к серьезной и необходимой процедуре. Завтрак не только сделает ваш рабочий день действительно рабочим с самого утра, но и станет обязательным условием для поддержания хорошей физической формы. Если утром организм не получает достаточного количества пищи, то чувство голода вынуждает вас перекусывать в ожидании обеденного перерыва. А ведь нет ничего более опасного для фигуры и желудка, чем бесконечный чай с бутербродами. Кроме того, когда вы наконец отправитесь обедать, то все съеденное организм отложит «про запас», на тот случай, если ему снова придется голодать

Поэтому найдите время для нормального завтрака: еда, проглоченная на уголке стола под аккомпанемент мрачных новостей, ничего полезного организму не принесет. Если вы не чувствуете аппетита сразу после пробуждения, выпейте сок - это «настроит» организм на завтрак. И наконец, старайтесь придерживаться регулярного режима питания и не перекусывать в перерывах между едой.

Пожилые: в завтраке - источник энергии

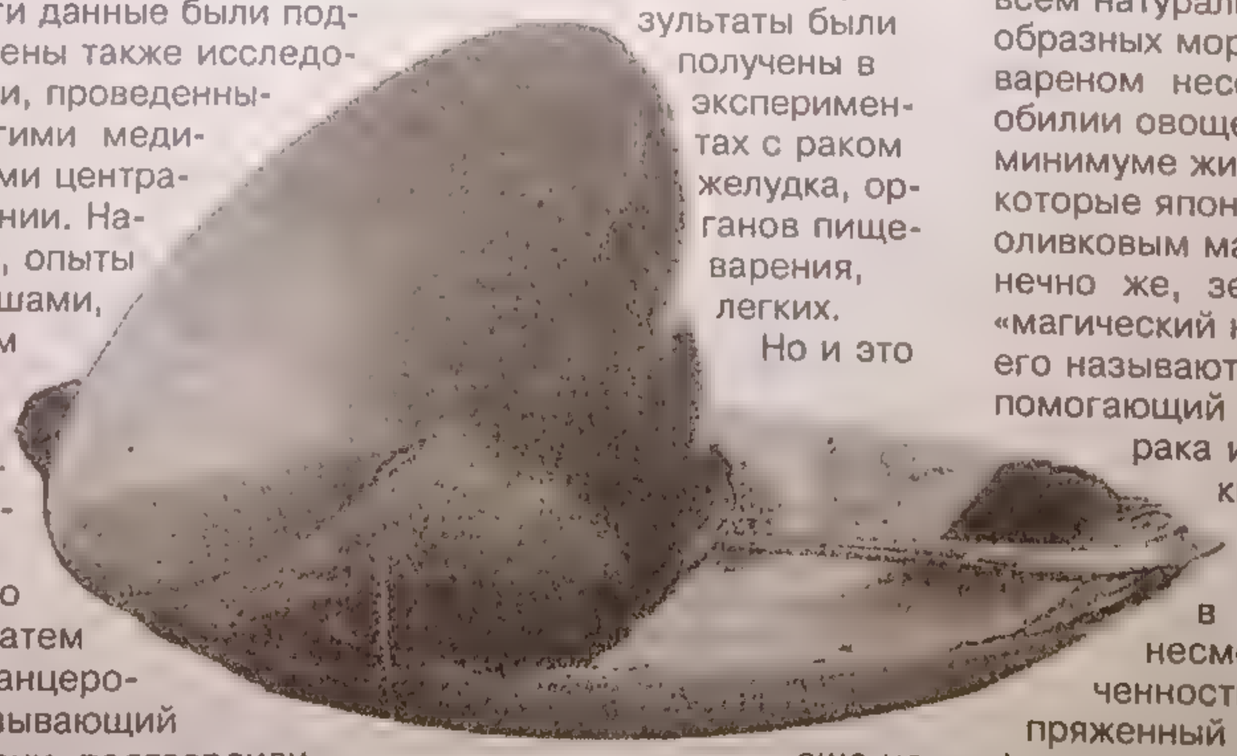
Завтрак для пожилых людей также очень важен, особенно если учесть, что немногие из них утруждают себя регулярным приготовлением обедов и ужинов. Поэтому утренняя еда должна быть полноценной, включать достаточно питательных продуктов и обязательно - витамины. К сожалению, именно о витаминах пожилые и особенно одинокие люди заботятся меньше всего, поэтому даже в наши дни некоторые из них страдают... цингой.

ДЕСЯТЬ ЧАШЕК ПРОТИВ РАКА

По прогнозу онкологов рак в 2000 году не собирается сдавать позиции. В этой связи в Японии есть "золотое" правило, которое знают и неукоснительно соблюдают вот уже несколько веков и взрослые, и дети: в день нужно выпивать не менее десяти чашек зеленого чая.

Польза этой традиции подверждается и данными медицинской статистики Центра исследований рака префектуры Сайтама. В течение 10 лет его эксперты наблюдали более десяти тысяч человек. Цель исследования - изучение зависимости заболеваний от привычек и образа жизни японцев. Выяснилось, что люди, ежедневно выпивающие 10 и более чашек зеленого чая, а чашка у них примерно 100 граммов, жили в среднем на пять-семь лет дольше.

В группе «10 чашек и более» зарегистрировано заболевших всеми видами рака на 30 - 35 процентов меньше, чем среди тех, кто пренебрегал этим напитком. Эти данные были подтверждены также исследованиями, проведенными другими медицинскими центрами Японии. Например, опыты над мышами, которым вместе с кормом давали экстракт зеленого чая, а затем ввели канцероген, вызывающий рак печени, подтвердили способность зеленого чая защищать от онкологических заболеваний. По сравнению с контрольными животными у этих мышек почти на 60 процентов было сдержано разрушение генетической информации в клетках, а также окисление жиров, что считается первым признаком этого заболевания. Схожие результаты были получены в экспериментах с раком желудка, органов пищеварения, легких.



Но и это еще не все. Поразительно и то, что японцы, по данным статистики, относительно мало страдают от многих недугов, ставших бичом человечества, например, от сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, диабета.

Причины «японского» здоровья, в общем-то, не засекречены. Помимо высокого уровня здравоохранения, привычки японцев к физическим упражнениям, огромную роль играет рацион наших соседей по Дальнему Востоку, основанный практически на всем натуральном: разнообразных морепродуктах, вареном несоленом рисе, обилии овощей и фруктов, минимуме животных жиров, которые японцы заменяют оливковым маслом. И, конечно же, зеленый чай - «магический напиток», как его называют сами японцы, помогающий убежать от рака и от старческих болезней. И в самом деле, сейчас в этой стране, несмотря на скученность городов, напряженный трудовой график, мужчины живут в среднем 76 лет, а женщины - 82 года.

Вот и судите сами: пить или не пить поистине магический напиток?

ТАЙНЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Человек может и должен жить до 120 - 140 лет. Это показывают и теория, и практика. Например, японец С. Идзума прожил 120 лет и 237 дней. Но почему большинство людей живет вполовину меньше? «Нашу жизнь мы сокращаем сами с помощью жиров, точнее, ненасыщенных жирных кислот, находящихся в нашем организме», - полагает доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой биофизики Московской ветеринарной академии Александр ЖУРАВЛЕВ.

- НА ОСНОВАНИИ каких факторов вы, Александр Иванович, пришли к такому выводу?

- Любая хозяйка знает, что через некоторое время жиры могут прогоркнуть. То есть, говоря научным языком, в них накапливаются горькие и токсичные альдегиды, кетоны, липидные перекиси и свободные радикалы. Из-за этого всем известное подсолнечное масло становится не только горьким, но и ядовитым. В 1954 году мой учитель, профессор кафедры биофизики МГУ Б. Тарусов показал, что нечто подобное происходит и в нашем организме - ненасыщенные жирные кислоты, входящие в состав всех жиров, непрерывно окисляются. Образующиеся в результате вредные вещества и сокращают нашу жизнь: поражают стенки кровеносных сосудов, вызывая преждевременный атеросклероз и другие сердечно-сосудистые заболевания, нарушают все без исключения биохимические структуры белков и нуклеиновых кислот, производят их окисление, а затем и полимеризацию. В общем, мы постепенно «прогоркаем», подобно подсолнечному маслу в открытой посуде.

- Но если процессы эти так распространены, то почему все же они дают возможность долгожителям существовать столь долго? Для них природа делает особое исключение?

- Нет, исключений тут нет, просто процессы окисления протекают в данном случае вдвое медленнее. В 1960 году Б. Тарусов, Б. Бурлаков и ваш покорный слуга обнаружили, что липиды нашего организма помимо жиров содержат и особые вещества - биоантиокислители, которые обладают свойством тормозить свободнорадикальное окисление. Эти вещества - токоверол (витамин Е), витамин К, клютатион, аскорбиновая кислота, каротин, соединения селена и т. д. содержатся в зеленых листьях и стеблях растений - луке, чесноке, салате, петрушке, а также плодах черной и красной смородины, облепихи, черноплодной рябины, редьке, хрене, моркови. А кроме того, в ржаном хлебе, отрубях, нерафинированных (то есть неочищенных) маслах - жирах наших северных растений - льняном, рапсовом, подсолнечном... И наконец, в хороших сортах столовых вин.

- Неужели все так просто: ешь побольше зелени и проживешь долго? А как тогда быть с жителями Крайнего Севера, которые зелень практически в глаза не видят, едят исключительно мясную, жирную пищу и тем не менее живут до 100 лет?..

- Наука доказала, что окисление жиров в нашем организме может идти двумя путями. Они могут окисляться нормально - ферментивно, то есть с помощью кислорода, попадающего в организм при дыхании, превращаются в конце концов в безобидные воду и углекислый газ, поставляя при этом энергию для активной физической работы и движения. Но если мы не двигаемся, большую часть времени проводим в состоянии гипокинезии (то есть неподвижно), то жиры вынуждены окисляться по второму, свободно-радикальному способу с образованием токсичных веществ.

Практика упрямо утверждает: все долгожители - люди активного постоянного физического труда. Возлежа на диване, мы сокращаем свою жизнь ежедневно на несколько часов. Да и при этом еще, встав с дивана, подсаживаемся прямо к столу, где едим, что называется, «от пуза», то есть явно больше, чем надо для поддержания жизнедеятельности организма.

- Хорошо, допустим, все это так. Но у современного человека, особенно в городе, куда более нервная жизнь, чем у представителей прошлых поколений. А стрессы, говорят, способствуют сжиганию жиров...

- А заодно и сокращению жизни. Ведь когда знаменитый датский ученый Гасно Селье создавал учение о стрессе, он говорил о нем, как о состоянии с повышенной энергетической готовностью, необходимой для напряженной физической работы, бега, драки, наконец... При этом в кровь выбрасывается большое количество жиров из жировых прослоек. Одновременно сигнал об опасности поступает через органы слуха в центральную нервную ситстему и затем проходит по цепочке гипоталамус - гипофиз - надпочечники. Последние тут же выделяют соответствующие гормоны - адреналин, нор-адреналин и т. д. Одна из основных функций этих гормонов - заставить жиры дойти до мышц, обеспечить им высокую мощность для многочасовой деятельности.

Ныне же, как правило, такой работы не бывает. У нас нет ныне возможности встретиться один на один, скажем, с медведем, а драться с начальником, объявляющим тебе выговор, кто может себе такое позволить?.. А организм уже среагировал - жиры выброшены в кровь... И им приходится затем окисляться по свободнорадикальному пути с образованием, как уже говорилось, огромного количества перекисей, радикалов, альдегидов и кетонов. А кетонами, будет вам известно, на производстве кожи дубят. Представляете, что они делают у нас в организме?..

Говорят, однажды был такой случай. Долгожителя-горца из далекого аула, где он вел размеренную, спокойную жизнь, много работал, ходил по горам, охотился и так далее, пригласили как-то в Москву, чтобы выяснить для науки, почему он живет столь долго. Так бедняга умер на третьем или четвертом обследовании, прожив всего 105 лет, вместо положенных 220... Стрессы его одолели.

- Так что же вы предлагаете: нам всем надо уйти в горы? Это же нереально...

- Согласен. Но и в нынешней нашей жизни можно придерживаться нескольких простых правил.

Во-первых, не раздражайтесь по пустякам. Старайтесь на все смотреть с философским спокойствием, легкой улыбкой.

Если не получается - стресс слишком силен - постарайтесь погасить его физической разрядкой - бегом или быстрой ходьбой. Прошагайте 3-4 км и уже почувствуете облегчение.

Можно принять в крайнем случае и изрядное количество антиокислителей одноразово. Наиболее доступны таблетки аскорбиновой кислоты, чай со смородиновым или облепиховым вареньем. Можно и покушать, как любил полководец А. Суворов, тертой редьки с нерафинированным растительным маслом.

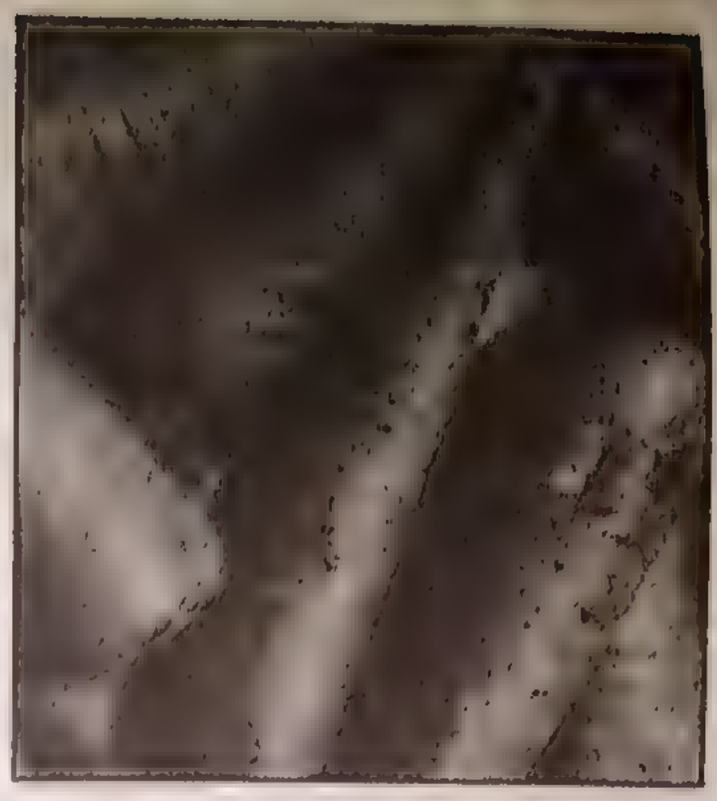
...К сказанному стоит, пожалуй, добавить, что Александр Журавлев, видимо, специально кое-где упростил картину. Как показывают современные исследования отечественных и зарубежных ученых, продолжительность жизни, накопление жиров организмом зависит не только от питания, но и от генов. Однако малоподвижный образ жизни, хроническое переедание усугубляют природные недостатки, сводят на нет природные достоинства. Помните об этом, пожалуйста. И живите долго.

ПОКАЖИТЕ СТАРОСТИ... МОРКОВКУ

Знаете ли вы, какие продукты продлевают жизнь? Скажем, известно, что знаменитая киноактриса Марлен Дитрих сохранила ясную память даже в возрасте 90 лет, так как питалась авокадо. Открыл всем секрет своего долголетия Уинстон Черчиль: отказ от спорта и каждый день - по нескольку чашек чая.

То, что легенда кино и гениальный политик делали интуитивно, получило в настоящее время научное подтверждение. В любимых ими блюдах содержались вещества, которые повышали жизнестойкость, предупреждали болезни и продлевали жизнь.

Конечно, о витаминах и некоторых микро- и макроэлементах, продлевающих нашу жизнь, знали и раньше, но новейшие открытия говорят о том, что этого недостаточно. Лишь в сочетании с другими веществами они действуют эффективно.



Итак - чай

Он не только выводит шлаки из организма, но и предупреждает склероз, предохраняет от кровоизлияния в мозг. А зеленый чай из Китая или Японии предохраняет от рака. Для достижения наилучшего эффекта выпивайте в день не менее 3 чашек чая.

Рыба

Поддерживает работоспособность, а тело - в хорошей форме прежде всего с помощью витамина B_{12}, который полезен для клеток головного мозга и нервов. Благодаря рыбе у человека улучшается мышление, нормализуется психика.

Шпинат

Является идеальным дополнением к рыбе. Он содержит фолиевую кислоту, которая способствует лучшему усвоению организмом витамина B_{12}. Оба эти вещества поддерживают регенерацию клеток головного мозга и красных кровяных телец. Кстати, фанатом шпината прослыл канцлер ФРГ Конрад Аденауэр, вошедший в число долгожителей.

Морковь

Бета-каротин, содержащийся в моркови, снижает содержание холестерина, поддерживая тем самым сердце, и заботится о естественной защите кожи от солнца

Капуста

Овощ (прежде всего такие сорта, как белокочанная и брокколи) содержит целую «батарею» веществ, которые освобождают организм от шлаков и предупрежда ют раковые заболевания, в особенности рак молочной железы.

Подсолнечное масло

Содержащийся в нем витамин Е очищает от холестерина артерии, укрепляет иммунную систему и помогает при нарушениях памяти.

Апокадо

Поддерживает функционирование мозга и снижает риск нарушения памяти. Пожилым людям часто выписывают таблетки, содержащие то же вещество, что и авокадо, - глютацион.

АКТИВНЫЙ МУЖЧИНА ЖИВЕТ ДОЛЬШЕ

В последнее время средствами массовой информации все больше внимания уделяется вопросам здоровья женщин и детей, их социальным и общественным проблемам. Про мужчин как-то все позабыли или в лучшем случае упоминают о них ради приличия и пресловутого равноправия.

ПО ЗАЯВЛЕНИЮ группы медиков, на основе проведенных недавно исследований ими были найдены научные доказательства тому, что мужчины, ведущие активную социальную и общественную жизнь, обладают более стойким здоровьем и живут дольше, чем их более пассивные в этом отношении коллеги по полу.

В течение семи лет ученые университетов Калифорнийского в Беркли и Куопио в Финляндии, исследовавшие проблему сердечных заболеваний и вызывающие их причины, опросили более 2300 мужчин в возрасте от 42 до 60 лет. Основное внимание в исследовании уделялось не только традиционным жизненным аспектам, таким, скажем, как курение, употребление алкоголя и кофе, физическая активность, но и не совсем обычному фактору - социальной жизни мужчин. При этом учитывалось как их семейное положение, наличие друзей, размеры дохода, религиозная активность, так и занятость общественной деятельностью.

Исследования установили неожиданно высокую степень воздействия на состояние здоровья мужчин их взаимоотношений с другими членами общества. Мужчины, не состоящие ни в каких общественных организациях, подвержены вдвое большему риску преждевременной смерти, чем те, кто активно участвует в какой бы то ни было социальной деятельности. Более того, мужчины, пользующиеся лишь незначительной моральной и социальной поддержкой или предоставляющие ее окружающим в столь же незначительной степени, подвержены угрозе преждевременной смерти на 75 процентов больше,чем те из них, кто, соответственно, пользуется и предоставляет такую поддержку другим в большей степени.

Далее: мужчины, характеризующие свои брачные отношения как посредственные, подвержены высокому риску скоропостижной смерти, то есть почти на 80 процентов больше, чем счастливые мужья. Более того, процент риска преждевременной смерти в категории вдовцов или разведенных мужчин, а также закоренелых холостяков вдвое выше, чем у мужчин женатых.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ СТАРЕЮТ БЫСТРЕЕ?

То, что продожительность жизни у мужчин в среднем на семь лет меньше, чем у женщин (в европейских странах примерно 73,3 и 79,7 лет соответственно), известно давно. Почему? На это влияют многие факторы.

ВО-ПЕРВЫХ, гены. У представительниц прекрасного пола хромосомный набор каждой клетки XX, у мужчин XY. Y-хромосома самая маленькая из всех хромосом млекопитающих, и считается, что она очень инертна. Как предполагают ученые, именно «иксик» отвечает в дальнейшем за иммуносистему человека. У сильной половины человечества он всего один. Поэтому в медицинской практике чаще встречаются выкидыши и преждевременные роды у женщин, ждущих сына. В первые месяцы после рождения различные физические отклонения у мальчиков также встречаются чаще, чем у девочек.

Второй момент - кровеносная система: чем быстрее изнашиваются сосуды, тем быстрее стареет организм. Увы, природа не наделила потомков Адама половым гормоном эстрогеном, который помогает женщинам эффективнее преодолевать старение артерий и повышенное давление. В связи с этим мужчинам не стоит злоупотреблять едой, содержащей повышенное количество холестерина.

В-третьих, мозг мужчины, хотя и больше женского, но и «усыхает» он быстрее (уже к 40 годам область, ответственная за абстрактное мышление, значительно уменьшается в объеме). Плюс ко всему нервные клетки мужчин тратятся скорее, чем у женщин. Это напрямую связано с тем, что мужчины не очень хорошо ориентируются в стрессовых ситуациях. У женщин же уже выработался своего рода стрессовый иммунитет: сказывается постоянное сочетание работы и бытовых проблем. И наконец, сильный пол очень не любит посещать врачей, появляясь у них лишь в самых тяжелых случаях. А зря, ведь семь лишних лет - это не так уж мало.

ЭТИ ТРАВЫ СЕРДЦУ МИЛЫ

В России инфаркт миокарда - одна из самых частых причин смерти. При этом, зная об опасности самолечения, многие продолжают экспериментировать со всевозможными препаратами. Но не лучше ли использовать вместо таблеток и капель хорошо и давно зарекомендовавшие себя целебные растительные средства?

ЛЮБОМУ человеку, перенесшему инфаркт, настоятельно рекомендуется чай из боярышника или его настойка. И для молодых людей, которые ежедневно подвергаются большим нервным нагрузкам и стрессам, боярышник может стать самым полезным средством, позволящим избежать будущих осложнений.

Настойка готовится так: 50 г сухих цветков залить 0,5 л водки или 70-процентного спирта, настоять в темном месте 10 дней, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 - 30 капель с водой 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойку эту полезно также применять при функциональном расстройстве сердечной деятельности, при сердечной слабости, ангионеврозах, бессоннице у сердечных больных, при гипертиреозе с тахикардией, начальных формах гипертонии, атеросклерозе. Она понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию, одышку.

Чай - отвар плодов боярышника готовится из расчета 50 г на 0,5 л воды. Заваривают его в термосе и настаивают на протяжении ночи. Пьют по полстакана 3 - 4 раза в день до еды.

При стенокардии поможет и следующий сбор. Смешайте в равных частях по весу плоды боярышника и шиповника. 7 столовых ложек смеси залить 1,5 л кипятка, варить в закрытой эмалированной посуде 10 минут, настоять в течение суток при комнатной температуре, процедить и для вкуса добавить мед или варенье. Пить по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая. Этим настоем излечиваются даже те больные, которые держались на нитроглицерине.

При стенокардии, сопровождающейся одышкой, полезен чеснок с лимоном. В эмалированную посуду нужно выжать сок 10 лимонов, положить туда кашицу 5 головок чеснока, настоять в темном прохладном месте в течение недели. Принимать 1 раз в день по 4 чайные ложки, медленно, делая перерыв перед очередной порцией.

А вот еще рецепты, хорошо зарекомендовавшие себя в борьбе со стенокардией и другими сердечными заболеваниями.

Взять по 250 г ядер грецкого ореха, изюма без косточек и кураги, 1 лимон с кожурой (но без косточек) и пропустить все через мясорубку. Затем добавить 250 г меда. Принимать для укрепления сердечной мышцы по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

2 листа алоэ 3 - 5-летнего возраста срезать ниточкой и выжать сок с помощью соковыжималки или иным способом, добавить сок двух лимонов, 0,5 кг меда. Все три компонента смешать и хранить в нижней части холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. В зависимости от самочувствия в течение года нужно повторить курс лечения 3 - 4 раза с перерывом в один месяц

Весной на березе, вскоре после того как распустятся листья, появляются скромно цветующие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьями на коротких боковых веточках. Более крупные, нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки - тычиночные. Вот их и следует собирать.

Свежие тычиночные сережки настаивают на водке. Для этого стеклянную банку заполняют на две трети сережками, доверху наливают водку, настаивают в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настойку не процеживают. Когда она кончится, отжимают сережки через марлю. Дозу приема определяют индивидуально - от 20 капель до одной чайной ложки. Пьют, растворив в воде или запивая ею, 3 раза в день до еды. Вкус настойки приятный, бальзамический. При приеме настойки унимаются боли в сердце, исчезает одышка, появляется ощущение бодрости.

200 г сухих измельченных корней элеутерококка залить 1 л воды, настоять в темном месте при комнатной температуре 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по половине чайной ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 25 - 30 дней.

Эта настойка улучшает общее самочувствие, снижает содержание холестерина при атеросклерозе с преимущественным поражением аорты и коронарных сосудов, при ревматическом поражении сердца. Повышает умственную работоспособность человека, уменьшает утомляемость при физической нагрузке, улучшает слух и зрение.

10 свежих измельченных стеблей петрушки с листьями залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1 - 2 столовые ложки винного уксуса, варить на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и варить еще 4 минуты. Горячую смесь разлить по бутылкам и закупорить. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1 - 3 столовые ложки в день.

При хронических нарушениях коронарного кровообращения, сердцебиении, тахикардии и выпадении пульса неплохо помогает настой валерианы. Способ приготовления: 1 столовую ложку сухих измельченных корней валерианы залить 1 стаканом кипятка, настоять 7 - 8 часов в термосе или хорошо утеплив посуду, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 - 3 недель. Затем принимать 3 раза в день, сначала по 2, а затем по 1 столовой ложке в течение продолжительного времени.

Сегодня речь пойдет об использовании лекарственных трав при болезнях, связанных с отложением солей.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ

ОГУРЕЧНАЯ трава (бурачник лекарственный). В его листьях содержатся жирные кислоты, эфирное масло, дубильные, смолистые и слизистые вещества, а также витамины С и А.

3 г сухих цветков или 10 кг сухих листьев на 1 стакан кипятка настоять в закрытой посуде 5 часов, процедить, добавить сахара по вкусу. Принимать по 1 столовой ложке 5 - 6 раз в день при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

При ежемесячных высевах семян этого древнего лекарственного растения, начиная с ранней весны до осени, когда уже нет свежих огурцов, и используя ее обильные самосевы, можно добиться полугодового употребления салатов из ее свежих листьев: 100 г листьев огуречной травы, 40 г зеленого лука, 1 вареная картофелина, 20 г сметаны и соль по вкусу.

Мята полевая (трава). Крепкий водный настой мяты наружно употребляют для обмываний и примочек при судорогах, ревматических и артрических болях.

«Чайный гриб». Народные названия — чайный квас, морской гриб. Интересно, что этого искусственно созданного японцами на питательных средах растения в дикой природе не существует. Но в Юго-Восточной Азии он известен уже издавна. А во время русско-японской войны он был ввезен и в Россию.

Хорошим профилактическим средством при ревматизме и полиартрите (ревматическом воспалении суставов) является семи-восьмидневный настой «чайного гриба», который можно принимать по полстакана за 1 час до еды 3 - 4 раза в день.

Однако просьба не путать этот «гриб» с другим древнейшим средством тибетской медицины - тибетским молочным грибом, выделяющим природные антибиотики, которые обладают сильнейшим воздействием на различные болезнетворные микроорганизмы, а также регулируют состояние усталости и тормозят старение организма.

Портулак огородный (трава). 1 столовая ложка свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 мин. после закипания. Укутав, настоять 2 часа, процедить, принимать по 1 - 2 столовой ложки 3 - 4 раза в день при артритах.

Топинамбур. Он хорошо выводит соли. Надземную часть растения в середине августа срезают на высоте метра и сушат. 2 кг стеблей и листьев

ФИТОТЕРАПИЯ: НЕДОРОГО И ЭФФЕКТИВНО

Настои и отвары лекарственных растений могут широко использоваться в стоматологии в виде полосканий полости рта и ротовых ванночек как дополнение к лечению, которое проводит врач-стоматолог для повышения его эффективности. Мы дадим лишь несколько рецептов настоев из самых распространенных лекарственных растений, которые окружают нас повсюду.

КРАПИВА двудомная. Лекарственным сырьем являются листья крапивы, собранные во время цветения. Собирают их через несколько часов после скашивания растения, чтобы избежать раздражения кожи рук. В них содержатся: витамины С и К, В, белковые вещества, соли железа, микроэлементы. Настой из листьев крапивы обладает противовоспалительным и заживляющим действием Ярко выражено кровоостанавливающее действие, как при местном применении, так и при приеме внутрь. Наряду с этим при приеме внутрь в организме увеличивается выработка гемоглобина и число эритроцитов (красных клеток крови), что очень благотворно сказывается на общем состоянии организма.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы, заливают их двумя стаканами горячей воды, настаивают в течение часа. Процеживают и применяют в виде ротовых ванночек общей продолжительностью процедуры 10 - 12 минут, часто меняя его во рту, при заболеваниях пародонта (гингивит, пародонтит) с явлениями кровоточивости десен.

Зверобой. Используют надземную часть растения вместе с цветками. Настой зверобоя обладает сильным противомикробным, противовоспалительным и заживляющим действием. Особенно эффективен масляный раствор, приготовленный из цветков зверобоя. Для этого 20 граммов свежих цветков заливают 200 мл любого растительного масла (оливкового, кукурузного, льняного, подсолнечного) и настаивают в теплом месте в течение двух недель. Применяют настой, нанося его на длительно не заживающие трещины губ, уголков рта, а также на язвенные поражения слизистой оболочки полости рта для ускорения процесса заживления. Настой из зверобоя готовят из расчета 5 - 6 граммов измельченного растения на стакан горячей воды. Настаивают в дневные часы, процеживают и применяют в виде ротовых ванночек, набирая настой в рот на 5 минут 2 - 3 раза в день при заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта.

Шалфей. Настой растения обладает противовоспалительными, дезодорирующими, вяжущими свойствами. Для приготовления настоя берут 5-6 граммов измельченного растения, заливают стаканом горячей воды, настаивают в течение часа, процеживают и применяют в виде ротовых ванночек, набирая настой в рот и удерживая в течение 5 - 6 минут 2 - 3 раза в день. Наиболее эффективен при заболеваниях слизистой полости рта (стоматиты), ангинах.

Ромашка аптечная. Водный настой цветов ромашки способствует более быстрому восстановлению (при ее поражении) слизистой оболочки полости рта и десен. Он обладает противовоспалительным, дезодорирующим действием, снижает болезненность язв. Рецепт прост: 5 - 6 граммов цветков ромашки заливают стаканом горячей воды, настаивают в течение часа, процеживают и применяют в виде ротовых ванночек в течение 5 минут 3 - 4 раза в день при язвенных поражениях десен и слизистой оболочки полости рта.

Подорожник. Настой из листьев подорожника очень эффективен при заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта, так как он подавляет практически все болезнетворные микробы. Используют его в виде ротовых ванночек, для чего берут 6 граммов измельченных листьев, заливают стаканом горячей воды и настаивают в течение часа, процеживают и набирают в рот на 5 минут 2 - 3 раза в день.

При самостоятельной заготовке этих лекарственных растений следует учитывать, что содержание целебных веществ в них неодинаково и значительно колеблется в период роста растения и даже в течение дня. Максимальное количество биологически активных веществ содержится во время цветения. Целесообразно сбор проводить утром, после высыхания росы, в ясную солнечную погоду.

ТРАВЫ

заливают водой и кипятят 10 - 15 минут. Отвар выливают в ванну, разбавляют до 38 - 39 градусов. Ванну принимают 10 - 15 минут один раз в неделю. Уже после трех ванн могут исчезнуть боли в суставах.

Полезен и отвар из сушеных клубней топинамбура. Для этого их выкапывают в конце сентября - начале октября, обмывают от остатков почвы, режут на дольки и сушат в тени, после чего хранят в хлопчатобумажном мешочке. 3 столовые ложки сухих измельченных клубней заваривают без сахара в 1 литре воды и пьют как чай.

Кроме чаев и настоев, применение некоторых растений полезно в виде компрессов и припарок.

Донник лекарственный желтый (трава с цветущими верхушками). Распаренная трава или настой из травы применяется наружно в виде ванн, компрессов, припарок при ревматических опухолях, подагрических поражениях суставов. И наконец о самом доступном, но не менее полезном растении.

Овес посевной (солома). Отвар овсяной соломы используется для ванн при ревматизме. Иногда в этих же случаях используют отвар зеленой соломы. Из распаренной тепло-горячей соломы делают «обклады» на больные места. Из крепкого отвара овсяной соломы делают припарки при болезнях костей.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

● В стручках фасоли, корнях одуванчика, крапиве, овсе, кукурузных рыльцах, листьях брусники содержатся вещества, аналогичные современным сахароснижающим препаратам. В корнях девясила находят углеводы, включающиеся в обмен веществ без инсулина.

● Корни одуванчика, листья крапивы и черники берут поровну. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают два часа, процеживают, отжимают через марлю, выпивают в течение дня.

● Корни лопуха, листья брусники, березы - две части, корни крушины - одна часть. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают два часа, процеживают, отжимают через марлю и выпивают в течение дня.

● Фасоль, семена льна, солому овса, листья толокнянки берут поровну, столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят десять минут, доливают горячей водой до первоначального объема, настаивают два часа, процеживают через марлю и принимают всю дозу в течение дня. При гастрите эту смесь готовят иначе: заливают холодной водой, выдерживают два часа, нагревают, но не кипятят, процеживают и принимают по две столовые ложки 3 - 4 раза в день.

● Больным диабетом полезно пить кофе из корней цикория, одуванчика, чай из сушеных ягод черники, земляники, рябины, малины, ежевики, черной смородины и шелковицы. Однако не все растения могут заменить инсулин.

ВЫ ХРАПИТЕ? ЭТО СЕРЬЕЗНО

Каждый пятый человек после 30 лет храпит во сне. Часто храпуны становятся объектом беззлобных шуток, иногда они вызывают раздражение и даже злость. Но мало кому известно, что так называемый «могучий» храп - это предвестник тяжелой болезни - сонного апноэ, или остановки дыхания во сне.

А ВЕДЬ сон - важнейшее состояние организма, во время которого человек отдыхает и восстанавливает силы. Нарушения его приводят к возникновению и обострению многих болезней.

Каждая остановка дыхания - это стресс для организма, сопровождающийся кратковременным повышением артериального давления до 200 - 250 мм рт.ст. Постоянные ночные эпизоды повышения давления приводят к хронической артериальной гипертонии.

Частые длительные остановки дыхания резко снижают насыщение крови кислородом. При этом в первую очередь страдают органы, потребляющие большое количество кислорода: мозг и сердце.

Для выявления остановок дыхания во сне проще всего понаблюдать за спящим человеком. Обычно сразу после засыпания у человека появляется храп. Вскоре в момент вдоха у больного внезапно останавливается дыхание. В это время не слышно дыхательных шумов, храп прекращается. Однако больной пытается дышать, что видно по движениям грудной клетки и брюшной стенки. Примерно через 15 - 30 секунд человек громко всхрапывает и делает несколько глубоких вдохов и выдохов. Как правило, сон больного очень беспокоен: он вертится в постели, двигает руками и ногами, иногда что-то говорит

Частота и длительность остановок дыхания зависит от тяжести заболевания, нередко они связаны с приемом алкоголя.

Для диагностики болезни остановок дыхания во сне используется полисомнография - метод длительной регистрации различных функций человеческого организма в период сна. Мы не будем перечислять всех параметров, скажем лишь, что с помощью исследования можно не только поставить точный диагноз, но и оценить тяжесть заболеваний, отчего в значительной степени зависит выбор тактики лечения.

При обычном храпе или легких формах болезни желательно:

- не принимать алкоголь после 18.00;
- избегать приема успокаивающих или снотворных препаратов;
- похудеть;
- бросить курить;
- обеспечить максимально свободное носовое дыхание;
- спать только на боку.

Несколько комментариев по поводу этих рекомендаций. Существует нехитрый способ заставить человека не спать на спине. На ночной пижаме или специальной жилетке между лопаток пришивается карман, в который помещается теннисный мяч. В этом случае каждый раз при попытке лечь на спину человек просыпается. Как показывает практика, через 2 - 3 недели больной уже не пытается спать на спине.

Затруднение носового дыхания может существенно усиливать храп и провоцировать остановки дыхания во сне.

Если у больного просто заложен нос, можно воспользоваться обычными медикаментами для лечения насморка. Если носовое дыхание постоянно затруднено (это бывает при искривлении носовой перегородки, полипах), надо решать вопрос об оперативном лечении.

Что касается успокаивающих и снотворных препаратов, то такие лекарства, как правило, снижают мышечный тонус и тем самым могут способствовать нарушению дыхания. Курение часто вызывает хроническое воспаление глотки и трахеи, сопровождающееся отечностью их стенок. Это приводит к сужению дыхательных путей и увеличению риска развития остановок дыхания во сне.

Революцией в лечении болезни остановок дыхания во сне стало внедрение метода вспомогательной вентиляции. Механизм лечения достаточно прост: небольшой аппарат создает постоянный поток воздуха, который через гибкую трубку и носовую маску подается в дыхательные пути. Полный эффект достигается в первую же ночь лечения. У больного исчезают храп, остановки дыхания и нормализуется сон. Но аппарат необходимо использовать каждую ночь. Сон с маской для большинства не будет проблемой. Болезнь развивается постепенно в течение многих лет. За эти годы больной просто забывает, что такое нормальный сон. И лишь на фоне аппаратного лечения у него появляется возможность сопоставить состояние до и после болезни. Причем разницу больной сможет почувствовать уже после первой ночи лечения.

Понаблюдайте за своим здоровьем и здоровьем своих близких. И если вы заметили какие-то симптомы заболевания, не откладывайте визит к врачу.

НЕСОМНЕННАЯ ПОЛЬЗА ОТ УМЕРЕННОСТИ

ДАВНО сложилось мнение, что и тяжелая физическая работа не может заменить физкультурных упражений. Поэтому, даже если вы весь день вагонетки толкаете, вам все равно нужны упражнения и для дыхания, и для циркуляции крови, и для гибкости, например, так называемое «скручивание» позвоночника. Хотя и здесь мнения неоднозначны - травматологи отдают предпочтение наклонам «вперед - назад» и «влево - вправо», опасаясь смещения межпозвоночных дисков при скручивании.

Дополнительные упражнения на группы мышц, которые не были загружены во время рабочего дня, это, конечно, в идеале. Но в жизни все получается по-другому. Далеко не все из нас имеют возможность ходить в спортзалы, бассейны, бегать по улицам и в лесу.

Мы можем многих успокоить. Американский физиолог Лоренс Мохауз установил, что необходимый уровень физической подготовленности обеспечивается и будничной работой без дополнительных физических упражений. В то же время он дает советы и малоподвижным горожанам - **пять рекомендаций, ежедневное выполнение которых обеспечивает минимальный уровень физподготовленности.**

1. Тщательно разрабатывайте свои суставы: поворачивайтесь, наклоняйтесь, вертитесь.

2. В течение дня старайтесь простоять на ногах в общей сложности два часа.

3. Поднимите что-либо непривычно тяжелое и продержите в течение пяти секунд.

4. Нагрузкой увеличьте частоту биения сердца до120 ударов в минуту и удерживайте ее по меньше мере в течение трех минут.

5. Сжигайте 300 килокалорий в каких-либо физических упражнениях.

Итак, «...для достижения минимального уровня нагрузок, - пишет Лоренс Мохауз, - нет необходимости заниматься программой физических упражений. Нужно только слегка изменить свои привычки, стать более активным. Это будет означать, что вы дееспособны, можете сохранять нормальные функции, поставили заслон преждевременному старению».

МУДРАЯ ФРЕКЕН И ДЕЗОДОРИРОВАННЫЕ СТЕЛЬКИ

Если верить писателю Александру Кабакову, а точнее, его «последнему герою» из одноименного романа, возраст женщины выдают три вещи: жесткий, почти мужской взгляд, складки от носа к уголкам рта и «слегка разношенные» ступни. Все остальное вроде бы претензий не вызывает. Итак, "разношенные ступни". Отчего же они разношенные-то, бедные. Понятно отчего - от жизни. Много ходим, много бегаем. Мало отдыхаем. И совсем не так, как советуют специалисты - лежа на диване и подложив под ноги валик или подушку. Ну и обувь, разумеется. Все эти шпильки, лодочки с узкими носками, да еще на полразмера меньше - чтобы нога смотрелась поизящнее.

А в результате «слегка разношенные»... - это еще мягко сказано.

ОТКАЗАТЬСЯ от обычного стиля жизни мы не можем, от шпилек - не хотим. Остается одно - регулярный уход за ногами. Лучше всего не лениться и каждый раз после душа принимать специальные ванны для ног. В воду обязательно добавляется что-нибудь смягчающее - ароматизированная соль, пенка или травяной настой. Травы оказывают лечебное и успокаивающее действие. Если ноги потеют, помогут ванны с отваром коры дуба.

Распарив ноги, приступаем к несложным процедурам. Трем подошвы пемзой, освобождая их от лишней огрубевшей кожи. Ни в коем случае не используйте лезвия. Лучше доверить это специалисту. В домашних условиях вполне достаточно пемзы или широкой «наждачной» пилки. Такая пилка хорошо удаляет плотные мозоли и грубую кожу с подошв, коленей, локтей. Есть еще и специальные полировочные пилки, способные сделать ваши ступни идеально гладкими.

Разобравшись с пятками, переходим к ногтям. С помощью кусачек и пилочки придаем им овальную форму. Но при этом не слишком закругляем, иначе они могут врасти в кожу. Кожица вокруг ногтя - особый разговор. Сегодня даже в салонах предпочитают не срезать ее ножницами, а просто сдвигают лопаточкой. Если у вас нет специальных навыков, лучше не рискуйте, а то порежетесь.

После того как ноги высохли, наносим крем - обязательно жирный, потому что кожа на ногах обычно сухая. Лучше всего использовать крем с авокадо. Время от времени полезно делать ножные маски. Покупаете в аптеке обыкновенный глицерин, обмазываете им ноги, потом надеваете носки и ложитесь спать. Это хорошо помогает от трещин на подошве. Кстати, втирая крем, не забудьте о массаже. Массаж усиливает кровообращение, помогает лучше впитаться крему, благотворно воздействует на биологически активные точки стопы, а значит и на внутренние органы.

К сожалению, многие престижные французские парфюмерные фирмы, чьи кремы так любят женщины, не включают в свои линии средства по уходу за ногами. Но не огорчайтесь. Существуют фирмы, специализирующиеся именно на ногах, - например, американская «Nailtiques» или немецкая «Genwol». Их продукция широко используется в косметических салонах (для них-то они в первую очередь и предназначены). Фирма «Nailtiques», в частности, выпускает лечебные средства для ногтей. «Genwol» - специальные кремы: охлаждающий, разогревающий и для профилактики грибковых заболеваний

Можно и в домашних условиях собрать неплохую коллекцию средств по уходу за ногами. Хороший выбор в магазине «Soapberri shop»: пилки, пемзы, кремы, маски. В крупных аптеках и супермаркетах появилась продукция фирмы «Scholl» - кремы для ног, дезодоранты и спреи против пота, средства для ножных ванн, средства против мозолей и даже специальные дезодорированные стельки. Скажите: а стельки-то причем? Очень даже причем

Помните, что в первую очередь решила обновить милейшая фрекен Бок, когда ее пригласили на съемки телепередачи? Правильно - стельки. А на удивленные реплики типа «их же никто не увидит» важно ответила: «Уж мы-то знаем - что увидят, а что нет». И мне кажется, что она была абсолютно права.

ЕЩЕ РАЗ ОБ ИЗЛИШКАХ

Утром вы проснулись и чувствуете на губе излишек - лихорадку, то есть она не то чтобы уж полностью образовалась и распустилась, как хризантема в саду, а только начинает зудеть и чесаться. Но будьте уверены - к вечеру губу вам вывернет. А вы не паникуйте! Бороться - так бороться! Насыпьте в чашку чайной заварки, только именно насыпьте, а не налейте, положите сахарку, сколько хочется, и налейте крутого кипяточку. Теперь все это помешайте чайной ложкой, только не очень долго. Чайную ложку выньте из чашки и, не остужая, моментально приложите к тому месту, где у вас желает расцвести лихорадка. Подержали, пока ложка немного не остыла, где-то секунд 30, - и все лечение. Ну можно еще разочек это сделать, так сказать, для контроля. Не очень приятно, знаю. Зато можно спокойно улыбаться и чашку чая выпить. Если вы чувствуете, что вылезает фурункул, а по-народному чирей, - тоже не пугайтесь. Берете ватку, смачиваете любым одеколоном, спиртом, что есть под рукой на спирту, насыпьте на мокрую вату соли и сильно потрите это место. Пусть все впитается, не вытирайте и не стряхивайте.

МИР БЕЗ ОЧКОВ СТАНЕТ ЯРЧЕ

Вы сидите на берегу озера, когда первые лучи солнца появляются из-за горизонта. На минуту-две задержите взгляд на лодке одинокого рыбака вдали и прислушайтесь к шуму воды. Приходите на берег регулярно, чтобы выполнять это нехитрое упражнение для глаз, предложенное доктором Робертом-Михаэлем Капланом. И ваше зрение долго не будет вас подводить, а краски вокруг останутся такими же яркими, как в детстве.

Гимнастика

Поверните глазные яблоки вверх, вниз, влево, вправо и одновременно выполняйте дыхательные упражнения. Вдох, пауза, выдох, пауза - от 10 до 50 раз.

Разговаривая по телефону, сфокусируйте глаза на любом далеко стоящем предмете за окном, а потом переведите взгляд на близко расположенный предмет, например, тот же телефон.

Релаксация

Чтобы уменьшить напряжение глаз, сделайте следующее: сложите руки ладонями вместе, пока не почувствуете тепло. Затем прикройте ими глаза, перекрестив пальцы на переносице. Держите глаза закрытыми и 20 - 50 раз сделайте дыхательные упражнения.

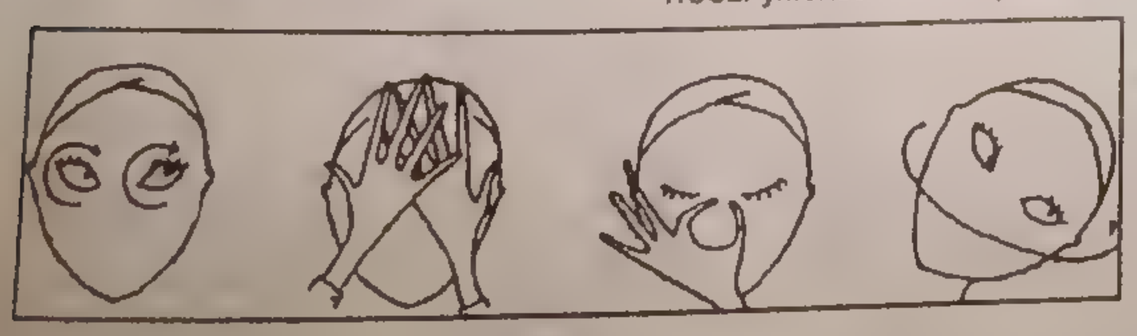
Акупунктура

Напряжение глаз можно снять, массируя акупунктурные точки на переносице большими и указательными пальцами.

Если усталость глаз сопровождается головной болью, указательным пальцем массируйте виски.

Массаж

Сядьте удобно, глубоко и спокойно дыша, разомните пальцами мышцы плеча, затем - мышцы шеи. И начните вращение головы с «разогретой» стороны.



Повторяйте то же самое с другим плечом.

Рекомендации для чтения и письма

Держите книгу ниже уровня подбородка, чтобы не было необходимости поднимать веки.

Во время чтения надо чаще моргать. Легче всего приучить себя моргать в конце каждой строчки.

Не читайте на солнце, так как из-за отражения лучей на белой бумаге глаза начинают напрягаться и быстро устают.

Сидя за столом, расслабляйте мышцы рук и плеч.

При письме не следует читать только что написанные буквы. Для глаз легче, если вы будете перемещать свой взгляд за движением кончика пера.

ЧТО ПРОПИСАЛ ТЕЛЕДОКТОР

В рекламе лекарств на ТВ есть свои хиты, не сходящие с экрана годами. Сегодня речь о препаратах для лечения простуды.

Бромгексин 8, капли.
Судя по рекламе, это лекарство обладает львиной силой. Это небольшая натяжка. Есть препараты, разжижающие мокроту в дыхательных путях и посильней. Но и перед бромгексином надо снять шляпу, это проверенное и заслуженное лекарство. По своей силе он вполне может быть безрецептурным препаратом. Но имейте в виду, что сухой кашель лечить бромгексином не стоит, он его не уменьшит.

Вообще бромгексинов много, не считая лекарственных форм, - десятка полтора. Кроме того, есть таблетки, драже, сиропы, растворы для ингаляций и даже для инъекций. Поможет любой бромгексин, а не только немецкий, рекламируемый по ТВ. Правда, этот бромгексин 8 (не путать с «Бромгексином 8 Берлин-Хеми») сложнее своих собратьев. Самому бромгексину в нем помогают ментол и масла фенхеля, аниса, душицы, мяты и камфоры. Такие растительные компоненты типичны для лекарства против простуды, они разжижают мокроту, смягчают кашель, даже немного борются с инфекцией.

«Доктор Мом». Содержит вездесущий ментол и массу растительных компонентов, многие из которых в России не растут и практически неизвестны. Подобная загадочность индийских лекарств - не повод приписывать им фантастические свойства. Действие «Доктора Мома» достаточно типично для травяных микстур, предназначенных для лечения простуды, и мало чем отличается от эффекта растительных добавок бромгексина 8. К сожалению, сила этих лекарств не львиная, но, к счастью, действуют они мягко и почти без осложнений, при легких простудах у детей - то, что надо.

Геделикс. Еще одно лекарство из мира растений с отхаркивающим и облегчающим кашель действием. Правда, состоит геделикс не из многих травок, а только из экстракта плюща. Это растение содержит весьма распространенные в лекарственных травах тритерпеновые сапонины. Подобные компоненты содержатся в истоде, солодке (лакрице) и других растениях, известных отхаркивающим и смягчающим кашель действием.

«Фишерменс Френд». Эти

английские пастилки, сделанные для исландских рыбаков, «работающих в условиях мороза и туманов», лекарством не являются. Хотя по назначению и по составу, включающему не только ментол, эвкалиптовое масло и экстракт перца, но и солодку, «Фишерменс Френд» вполне претендует на статус лекарства. Сильный мятно-лакричный вкус не располагает к смакованию этих пастилок. Однако зарегистрированы они как конфеты. Прецедент этот не единичный. Сейчас есть еще несколько конфет с солодкой, правда, не замеченных на ТВ и весьма скромно представленных в продаже.

Неоангин и стрепсилс. По сути, эти лекарства - близнецы. Оба содержат известный вам ментол, в обоих есть по два антисептика, убивающих бактерии, различия в добавках. В стрепсилсах это могут быть экстракт эвкалипта, мед с лимоном и витамин С. Среди неоангинов есть препарат без сахара, для диабетиков.

Фалиминт. Производится двумя немецкими фирмами. По действию близок к предыдущей паре, но по составу совсем иной. Содержит только одно вещество - пронилид, дезинфицирующее полость рта и горло, а заодно и охлаждающее вроде ментола.

Себидин. Препарат из той же оперы. Состоит из антисептика хлоргексидина и витамина С. Первый оказывает дезинфицирующее действие, но в отличие от предыдущих антисептиков чаще вызывает аллергии и расстройства желудочно-кишечного тракта. Эти недостатки - расплата за более агрессивное действие против бактерий. Но препарат вполне подходит для самолечения и может продаваться без рецепта.

«Дрилл боль в горле».
Один из большой серии дриллов для лечения разных проявлений простуды. Применение остальных препаратов этой серии в России в качестве средств для самолечения сомнительно, так как многие их компоненты относятся к сильнодействующим и даже наркотическим средствам. «Дрилл боль в горле» отличается от себидина меньшей дозой хлоргексидина и добавкой тетракаина, обезболивающего горло и угнетающего кашель.

Неоангин, стрепсилс, фалиминт и дрилл воюют на два фронта - атакуют бактерии, обитающие в горле, и смягчают кашель и першение. Себидин опасен только для микробов. Поэтому, когда вы решите сами лечить простуду, хорошенько подумайте, что и где вас беспокоит и какой набор лекарств вам необходим, - одного борца с простудой может не хватить.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «ГЕРБАЛАЙФ»

Атмосфера загадочности вокруг этой «панацеи от всех болезней» должна скоро рассеяться. Как нам сообщил Анатолий МОНИСОВ, заместитель председателя Госкомсанэпиднадзора России, фирму «Гербалайф» заставят провести информационную кампанию среди медиков, дабы они были осведомлены о свойствах этой пищевой добавки.

Первые испытания основных формул «Гербалайфа» в России уже проведены в Институте питания РАМН на небольших группах пациентов. Как и следовало ожидать, те, кто получал диету с «Гербалайфом», худели быстрее и больше, чем от одной диеты. Но у некоторых пациентов выявлены аллергия, обострение язвенной болезни и дерматит. Эти осложнения были вполне прогнозируемы. Испытания «Гербалайфа» продолжатся и в других клиниках. После их окончания будут установлены все побочные действия и разработаны показания и противопоказания.

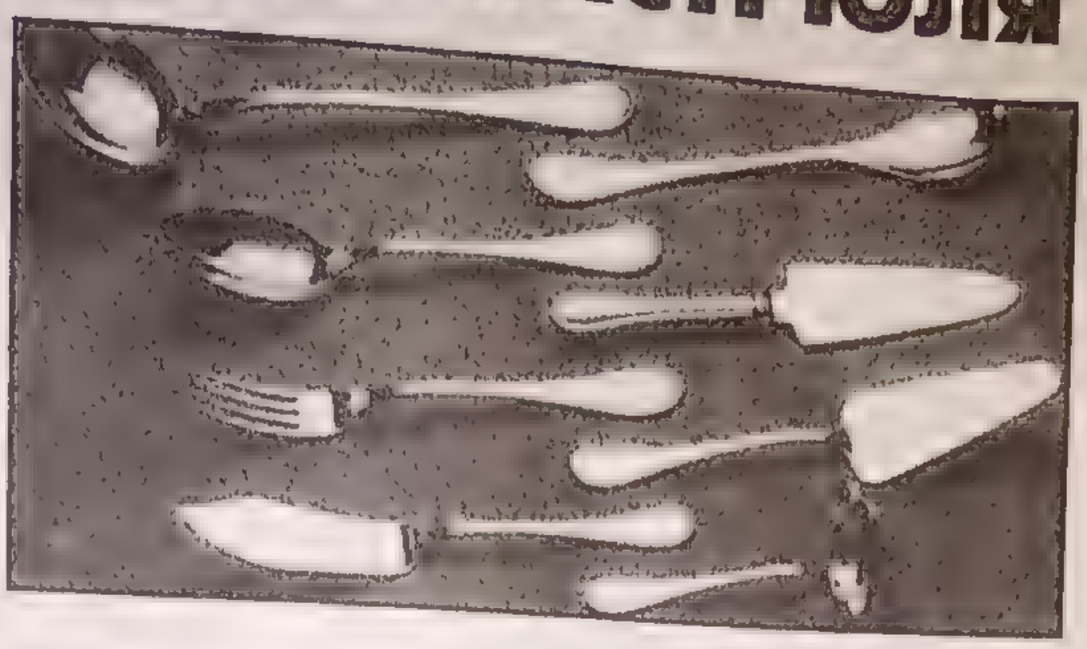
В принципе, как отметил Аналотий Монисов, «Гербалайф» должны назначать врачи, только они могут прогнозировать пользу и риск его применения каждым конкретным пациентам. Зам. пред. Госкомсанэпиднадзора считает нужным предупредить потребителей о том, что главным показанием для применения «Гербалайфа» пока остается ожирение, однако его лечебный эффект гарантирован не всегда, и отказываться от основных методов лечения в пользу «Гербалайфа» не стоит.

Между тем, по мнению создателей «Гербалайфа», он не только средство для похудения, но и особый образ жизни, повышающий тонус. Его связь с допингами очень прозрачна. По сути, гербалайф-философия проповедует счастье, обретаемое с помощью пилюль.

Часто защитники «Гербалайфа» утверждают: «В США правительство заботится о своих гражданах больше, чем в России, и если бы «Гербалайф» был чем-то плох и опасен для здоровья, его бы не разрешили». Это миф. Многие гигиенические нормы в России гораздо жестче американских. Более того, «Гербалайф» и родственные ему пищевые добавки легче всего могли родиться в США. Американская медицина к травам, в том числе и к допингам типа женьшеня, относится не очень серьезно. Недавно в США было доказано, что четверо мужчин умерли, приняв сексуальные допинги «Stone», «Love stone» , «Black Stone» и «Rock Hard», зарегистрированные как пищевые добавки.

ТАКАЯ ОПАСНАЯ КАСТРЮЛЯ

Многие изделия из никеля отнесены к категории особо вредных. Активно рекламируемые импортные кастрюли и сковороды могут таить в себе угрозу для здоровья. Не говоря уже о ложках и вилках, зубных протезах, бижутерии и других таких привычных предметах.



В НАЧАЛЕ века в Германии была впервые применена нержавеющая сталь. Этот новый материал с неимоверной скоростью распространился по планете и стал незаменимым. Он действительно произвел революцию в быту благодаря тому, что обладал весьма ценными свойствами - не ржавел и легко подвергался штамповке. Первое свойство обеспечивал хром, второе - никель, входящие в состав нержавеющей стали.

Шли годы. Аллергические реакции на никель поначалу были единичными, и на них не обращали внимания. Но затем число людей, у которых появлялась аллергия, стало удваиваться с каждым прошедшим десятилетием. Сегодня повышенная чувствительность к никелю наблюдается у 25 процентов женщин и 10 процентов мужчин - и это только официально зафиксированные случаи.

Многие исследователи в конце 80-х — начале 90-х годов принялись изучать влияние никеля на организм человека. Выяснилось, например, что зубные протезы и имплантанты из нержавеющей стали часто вызывают воспаление слизистой оболочки, вплоть до появления язв. Серьги, браслеты, цепочки, контактируя с кожей, дают дерматозы, причем речь идет не только о кожной аллергии. Влияние никеля на организм гораздо сложнее - контакт с ним в некоторых случаях провоцирует даже бронхиальную астму.

Словом, по мнению специалистов, никель - это материал, имеющий один из самых высоких «аллергических потенциалов», к тому же обладающий канцерогенными свойствами. На Западе в последние годы появились соответствующие нормативные документы, ограничивающие его применение. Например, директива Европейского союза № 94/27, в которой говорится, что «никельсодержащие сплавы не могут использоваться в изделиях, которые вставляются в уши и другие части человеческого тела, если концентрация никеля в сплаве превышает 0,05 процента», и в изделиях, «предназначенных для прямого и продолжительного контакта с человеческой кожей, если переход никеля в кожу превышает 0,5 мг/см в неделю» Продукция, не отвечающая этим нормативам, не может быть выставлена на рынок.

Эти ограничения уже официально приняты Швецией, Данией и Германией. Предполагается, что в ближайшее время к ним присоединятся остальные страны - члены ЕС. Независимо от этого, многие фирмы самостоятельно отказались от использования никеля и сопровождают свои изделия специальной отметкой «nikel free» (без никеля).

Чем же можно заменить привычную «нержавейку»? В Германии, США и других странах, где этой проблеме уделяется особое внимание, созданы и используются специальные безникелевые сплавы. В России тоже изобрели нечто подобное. Сотрудники Института металлургии имени Байкова под руководством члена-корреспондента РАН Сергея Ефименко разработали безникелевую сталь, где никель заменен вовсе даже не другим металлом, а азотом. Причем все полезные свойства сохраняются.

По идее, подобные сплавы должны заменить «нержавейку» повсеместно. Но в России это, видимо, произойдет не скоро.

- Мы обращались в Институт гигиены имени Эрисмана, - рассказывает научный сотрудник Института металлургии Михаил Перкас, - и там сообщили, что никель, по российским нормативам, действительно считается вредным веществом, но только если попадает в атмосферу или на кожу и слизистые в процессе его изготовления

Тем не менее именно в России самый высокий процент людей, использующих зубопротезные изделия из нержавеющей стали, - на металлокерамику или драгоценные металлы у населения просто не хватает денег. И, как показывают исследования, у 60 процентов пациентов непереносимость стальных протезов вызвана именно никелевой аллергией.

А ведь из сплавов, содержащих никель, делаются отечественные столовые приборы, посуда и масса других вещей, которые используются людьми ежедневно. Специалисты опасаются, что на российский рынок хлынет поток западной продукции - прежде всего немецкой, - которую перестали там покупать именно из-за вредного воздействия. Фактически это уже происходит.

Например, ведущий одной из телевизионных передач недавно рекламировал набор кастрюль, изготовленных, по его словам, из «новейшего безвредного сплава 18 дробь 10». Неграмотность авторов тут очевидна: конечно же, имеется в виду старая знакомая - нержавеющая сталь. В ее составе как раз 18 процентов хрома и 10 - никеля. Так что не гоняйтесь за модой и дешевизной. Не стоит скупать то, что выбрасывается цивилизованными странами на наш рынок, как на помойку.

ОЧКИ ОТ СОЛНЦА: КАКИЕ ВЫБИРАТЬ?

Использование в качестве солнезащитных очков с повышенным пропусканием в ультрафиолетовом и синем диапазонах опасно. Зрачок расширяется, подставляя хрусталик и сетчатку глаза губительным лучам. В результате возможна и катаракта, и дегенерация сетчатки.

Запомните: не любые стекла защищают глаза. Очки, через которые все видится фиолетовым, синим, голубым или серым, заведомо вредны для сетчатки. Обычное стекло, вопреки расхожему мнению, тоже не защищает глаз от ультрафиолета. Да, через такое стекло не загоришь, но зрение испорить можно. Обычно стекло пропускает самый вредный ульрафиолет «В» и синий свет.

Хорошие импортные солнезащитные очки дороги. Наиболее добротными считаются очки зарубежных фирм «Боуш энд Ломб», «Ноер» и некоторых других. Из стекол хорошими считаются петербургские «хамелеоны» ФСХ-8. Высоко зарекомендовали себя безосколочные светофильтры российского ЦЗТ (Центра зрительных технологий).

МИНЗДРАВ ИЗРАИЛЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ...

Министерство здравоохранения Израиля предупредило население об опасности появившихся на местном рынке таблеток «Тилекс» для похудения.

Это предупреждение обусловлено тем, что в больницы уже обратилось множество людей, отравившихся «Тилексом». Таблетки ценой более 200 долларов за упаковку, свободно продаются в магазинах типа «Дары природы», а владельцы последних утверждают, что «Тилекс» - это гомеопатическое средство, которое не нуждается в фармацевтической регистрации. Согласно рекламному проспекту, производителем таблеток якобы являются известная германская фирма «Байер» и израильская больница «Хадасса». Однако руководство больницы категорически отрицает, что имеет каое-либо отношение к «Тилексу».

Заявление Минздрава может иметь непосредственное значение и для россиян: по собщениям местной печати, некоторые лекарства из Израиля поступают в Россию.

ТРАВЫ ОЧИЩАЮТ

Многие из нас быстро утомляются, часто простужаются, тяжело засыпают, утром встают разбитыми. Это сигнал о том, что организм загрязнен, он устал бороться с различного рода отравлениями. Опыт народной медицины показал: многие травы применимы для промывания и очищения органов от экологического загрязнения.

Листья брусники, собранные ранней весной до полного таяния снега, и ягоды, созревшие в августе - сентябре, очищают стенки крупных артериальных сосудов, стимулируя движение воды через сосудистую систему, способствуют удалению из нее накопившихся ядов и жировых веществ. Таким образом очищаются не только аорта, но и артериальные сосуды сердца и периферические сосуды. Одновременно очищаются печень и почки.

Приготовление: одну столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, кипятить 3 - 5 минут, профильтровать, принимать по столовой ложке 4 раза в день.

Настой из молодых листьев мать-и-мачехи улучшает лимфатический дренаж почек, выводит яды через почки. Две столовые ложки измельченных листьев заливают стаканом кипятка. Через 40 - 60 минут настаивания при комнатной температуре процеживают, принимают по столовой ложке через каждые 1,5 - 2 часа.

Корневища петрушки способствуют промыванию через лимфатическую систему органов, имеющих гладкую мускулатуру, особенно сердечную мышцу и матку. Две столовые ложки высушенных и измельченных корней заливают 1,5 стаканами кипятка. Принимают по столовой ложке 3 - 4 раза в день за 30 минут до еды. Настой корней петрушки противопоказан при заболеваниях печени.

Листья подорожника, собранные в первой половине лета, улучшают прохождение жидкости в стенках кишечника и желудка, через лимфатическое русло выводят ядовитые вещества. Столовую ложку измельченных листьев подорожника заливают стаканом кипятка, выдерживают 15 - 20 минут при комнатной тмпературе, процеживают. Принимают по 1 - 2 столовые ложки 2 - 3 раза в день.

Настои из молодых листьев черной смородины совместно с настоем из кукурузных рыльцев активно очищают печень, миокард, лимфатические узлы от токсических веществ.

25 - 30 граммов измельченных молодых листьев на 0,5 л воды кипящей, хорошо укутать и дать настояться до охлаждения. После охлаждения процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

20 граммов кукурузных рыльцев засыпают в воду комнатной температуры (0,5 литра). На небольшом огне доводят до кипения, кипятят 20 - 30 минут, охлаждают, процеживают, принимают по 40 - 50 мл через каждые 3 - 4 часа.

Настой из плодов и корней шиповника очищает от ядовитых веществ сердечную мышцу, кишечник, печень, скелетную мышцу, лимфатическую систему. Две столовые ложки измельченных плодов заливают 0,5 литра кипятка, кипятят 10 минут, настаивают сутки, процеживают. Принимают по полстакана 2 раза в день после еды.

Осторожность следует соблюдать людям с повышенной свертываемостью крови, больным тромбофлебитами, сахарным диабетом. Нельзя одновременно принимать синтетические препараты с содержанием витамина С.

СЕКРЕТ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ТРАВ

Эфирные масла - это летучие с сильным запахом вещества. Лечение запахами называется ароматералией. Эфирные масла (запахи) растений влияют на организм следующим образом:

- возбуждают нервную систему пижма, камфора, рябина;
- повышают артериальное давление: сирень, тополь, сосна, ель;
- успокаивают нервную систему: апельсин, лимон, герань, роза, резеда, цикламен;
- снижают повышенное кровяное давление: дуб, береза, душица, лаванда, тимьян, сосна, ель (зимой), лимон, мелисса, валериана;
- улучшают зрение: герань, цитрусовые, розмарин;
- расширяют бронхи: липа, береза, лимон, эвкалипт.

Ароматерапия проводится либо непосредственно около живого растения, либо при вдыхании распыленного пульверизатором водного настоя или масла этого растения.

Подъем тонуса - от перца, хорошее настроение - от петрушки... Оказывается, продукты, которые мы употребляем каждый день, очень сильно влияют на наше внутренее состояние. Как? Попробуем рассказать.

ПОЧЕМУ ПЕТРУШКА ДЕЛАЕТ НАС МУЖЕСТВЕННЫМИ

Бананы - маленькое чудо, убивающее депрессию.

Эти желтые фрукты содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» мескалин. Поев бананов, человек начинает чувствовать себя гораздо лучше, а если он до того находился в состоянии депрессии, ее просто как рукой снимает.

Помидоры лишают нас... застенчивости.

Они содержат в достаточно большом количестве 5-гидрокси триптамин, чье действие напоминает действие серотонина. Мы расслабляемся, теряем «тормоза». Недаром помидоры называют иногда «яблоками любви».

Корица дарит удовольствие.

Еще в Древнем Египте в лепешки добавляли корицу. Аромат этой специи оказывает сильное эротическое действие. Добавляйте корицу в каждый свой десерт!

Петрушка - трава мужества.

Еще в Древнем Риме гладиаторам перед боем давали петрушку. Она удваивала силы и мужество. Петрушка содержит много витамина С, а кроме того, мультивитаминное вещество апиол.

Лук - аспирин с грядки.

Эфирное масло аликин обладает тем же действием (болеутоляющим, жаропонижающим), что и аспирин. Старое средство от головной боли и ломоты в теле - горячий луковый сок.

Масло укрепляет нервы.

Если вы когда-нибудь соблюдали диету, ваше настроение наверняка было не самым лучшим. И это происходило потому, что вы не употребляли в пищу масло, ведь масло - бальзам для нервов.

Перец чили и просто перец дарят ощущение счастья.

Основная составляющая чили - капсацин, в перце - пилерин. Это они создают у нас во рту «пожар». Но то, что мы воспринимаем как слишком острое, на самом деле обладает свойством подавлять болевые ощущения.

Благодаря псевдоболи, которую вызывают чили и перец, мозг вырабатывает опиат. И это чуть позже дарит незабываемое ощущение счастья.

Сыр веселит.

Настроение повышают содержащиеся в сыре аминокислоты тирамин, триптамин и фенилэтиламин.

СОВЕТУЕТ ЧИТАТЕЛЬ

При гипертонии (особенно весной) самое лучшее оздоравливающее средство - соки растений:

- сок калины - 200,0;
- сок свеклы - 200,0;
- сок моркови - 200,0;
- сок редьки - 200, 0;
- мед - 250, 0.

Хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. л 2 раза в день. Соки обостряют зрение, снижают давление, улучшают работу сердца, желудка, печени, кишечника, усиливают выведение с мочой продуктов обмена, повышают жизненный тонус.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Сборка

Цветки и соцветия собирают в начале их распускания или в фазе полного цветения (в зависимости от вида растения).

Плоды и семена - вполне созревшие, целые, сочные. Собирать их лучше утром или вечером, а плоды шиповника - за несколько дней до полного созревания.

Кору деревьев (молодых стволов), кустарников, веток (не более 3 - 4-летнего возраста), не покрытых лишайниками и наростами, заготавливают в апреле - мае. Ножом делают несколько кольцевых надрезов до древесины на расстоянии 20 - 30 см друг от друга и соединяют их 1 - 3 - продольными надрезами. Полосы коры отслаивают немного не доводя до нижнего поперечного надреза, в виде лент для подвяливания, а затем снимают и сушат.

Корни, корневища, клубни выкапывают осенью - в конце вегетационного периода или ранней весной, - прежде чем растения тронутся в рост.

Подземные части растений выкапывают на расстоянии 10 - 14 см от стебля. Затем их моют в проточной воде, однако имейте в виду: нельзя мыть подземные части, содержащие сапонины (например, корневища мужского папоротника) и слизистые вещества (например, клубни орхидеи) - их очищают от земли с помощью щеток и снимают кожицу. Корни, корневища, клубни можно собирать в мешки, а листья, почки, цветы, плоды - в просторные сумки и корзины. Сорванные растения нельзя мять, сжимать, утрамбовывать - это разрушает их и вызывает интенсивный распад полезных веществ.

Сушка

Почки, траву, листья, цветки можно сушить в проветриваемом помещении или на чердаке, под навесом, в тени или на печи при температуре 40 - 50 градусов (эфиромасличные культуры - при 30 - 35 градусах), на подстилке - например, из рогожи.

Плоды, ягоды, семена завяливают на солнце и сушат при температуре 70 - 90 градусов в печах или сушилках. Хорошо высушенные, они не пачкают рук и не сжимаются в комок.

Корни, корневища, клубни, в которых нет эфирных масел, можно сушить на солнце, а в плохую погоду - в проветриваемых помещениях. Толстые корни разрезают вдоль и поперек. Корни орхидных и некоторых других растений перед сушкой обваривают кипятком, чтобы они не прорастали. Сухие корни, корневища ломают.

Пахучие растения, содержащие эфирные масла (аир, валериана и др.), сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Сушка снижает содержание влаги на 50 - 95 процентов.

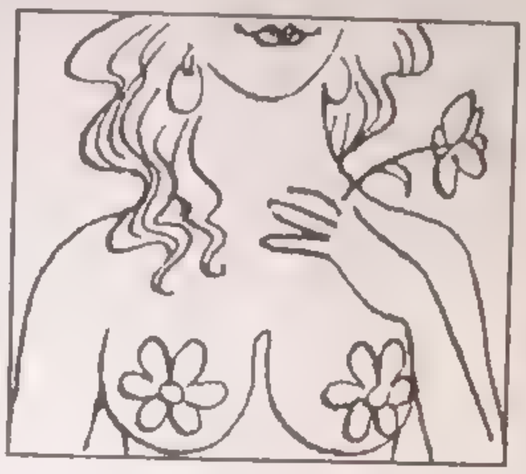
Хранение

Высушенный лекарственный «урожай» можно хранить (только ни в коем случае не уминая) в бумажных пакетах, в мешках, в картонных коробках, в фанерных ящиках и даже в стеклянных банках, выложенных изнутри бумагой. Срок хранения (разумеется, в сухом месте), как правило, не превышает 1 - 2 лет.

Душистые лекарственные растения хранят отдельно от непахучих, а содержащие эфирные масла и другие летучие лекарственные вещества - в банках или контейнерах с плотно закрывающимися крышками.

ВЫ СТАЛИ МАМОЙ...

Как ни прекрасно это событие, но оно иногда приносит свои маленькие неприятности. При кормлении ребенка грудью часто возникают трещины сосков. Они образуются в результате недостаточной подготовки молочных желез во время беременности, неправильной техники кормления, недостаточного поступления витаминов и общего ослабления организма. И уж если случилось, что трещины все же появились, воспользуйтесь несколькими рецептами.



Наружно рекомендованы растения, обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

АЛОЭ (сок): в виде примочек после каждого кормления.

БЕРЕЗА (настой листьев): 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Примочки 4-5 паз в сутки.

КАЛЕНДУЛА (настой цветов): 2 ст.л. цветов на стакан кипятка. Настоять 2 часа. Примочки. Прекрасно обезболивают, уменьшают воспаление, способствуют заживлению.

Спиртовая настойка: 1ч. ложка настойки на стакан воды. Примочки.

КАЛАНХОЭ (сок): сок комнатного растения каланхоэ быстро затягивает трещины сосков. Смазывать соски 3 - 4 раза в день после кормления.

ЗВЕРОБОЙ (настой травы): 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка. Примочки.

ОБЛЕПИХА (масло): смазывать соски после каждого кормления.

Примочки следует делать после каждого кормления, оставляя грудь открытой на 15 минут (воздушные ванны).

СОВЕТЫ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ВЕСНУШЕК

1. Приготовить отвар - 2 столовые ложки одуванчика варить в 300 мл воды 15 минут, затем процедить и остудить. Этим отваром обмывать лицо.

2. Выжать сок молодого огурца, смазывать соком пигментные пятна 2 - 3 раза в течение нескольких недель.

3. Протирать лицо свежей луковицей репчатого лука ежедневно до полного исчезновения веснушек.

4. Приготовить кашицу из корней хрена и накладывать на участки кожи с веснушками 1 - 2 раза в день.

5. Для обесцвечивания веснушек можно применять такие средства, как свежий сок из смеси петрушки, огурца, лимона, репчатого лука, однопроцентный раствор столового уксуса, взбитый пополам с белком одного яйца.

ХВОЙНАЯ КЛАДОВАЯ

Зимой нам так не хватает винаминов! Но их в длительно хранившихся овощах и фруктах остается все меньше. Великолепным источником витамина С может стать самая обычная хвоя.

СОБЕРИТЕ в чистом лесу, подальше от дорог немного хвои. Нужна хвоя с хорошо опушенных крупных лапок. Свежая, не высыхающая и не желтеющая. Интересно, что летняя хвоя чуть беднее витамином С, чем зимняя. Старые побеги богаче витамином, нежели молодые. А ведь часто приходится слышать, что нужны только молодые побеги. Но опыт врачей говорит о другом.

Человеку в сутки необходимо 25 - 30 граммов свежей хвои.

Ее моют питьевой водой, затем измельчают. Лучше это делать ножом из нержавеющей стали, потому что контакт с железом разрушает аскорбиновую кислоту. Далее измельченную хвою заливают кпиятком и настаивают в эмалированной посуде 15 - 20 минут, а менее измельченную - 2 - 3 часа. Затем добавляют 3 - 4 части охлажденной кипяченой воды. Фильтруют и отстаивают 5 - 6 часов на холоде. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и аскорбиновая кислота сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (одна чайная ложка на литр воды). В готовый экстракт можно добавить сахар из расчета 30 граммов на литр воды.

К водным экстрактам витамина С добавляют морс, квас или капустный рассол.

Из хвойных настоев готовят кисели, добавив одну столовую ложку картофельной муки и столько же сахара на литр настоя. Употребляют эти напитки по стакану в день.

Если же хвою нечем измельчить, ее заливают крутым кипятком и кипятят летом 20, зимой - 30 - 40 минут, затем отстаивают и фильтруют. В этом случае берут пятикратное по отношению к весу хвои количество кипятка.

ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО ВЫ САМИ

Известно, что наше здоровье во многом зависит от того, как мы к нему относимся, ценим ли мы его. У большинства россиян, в общем-то, наплевательское отношение к себе. А у вас? Ответив на вопросы предлагаемого теста, читатели женского пола выяснят, насколько на самом деле они ценят свое здоровье.

1. Представьте, что врач рекомендовал вам больше не носить туфли на высоком каблуке. Как вы отнесетесь к его совету:

а) тотчас последуете совету; **б)** если ноги у вас не болят, то продолжите носить; **в)** последуете совету, но отчасти - станете надевать такие туфли только в торжественных случаях.

2. В один прекрасный день вы вдруг осознаете, что теряете свою привлекательность:

а) просто примете это к сведению - все мы стареем; **б)** немедленно начнете искать причины и будете прилагать все усилия, чтобы их устранить; **в)** будете страдать от этого.

3. Что вы делаете, чтобы держать себя в форме:

а) у вас разработана специальная программа, хотя вы регулярно ее не придерживаетесь; **б)** вы делаете только то, что вам доставляет удовольствие; **в)** вы регулярно занимаетесь зарядкой и следите за собой.

4. Можете вы себе представить, что целый год ходите минимум раз в неделю на плавание или постоянно делаете что-то иное для поддержания здоровья: **а)** только летом, когда хорошая погода; **б)** да, хотя это вам нелегко; **в)** будете заниматься весь год - разве у вас нет твердой воли?

5. Соблюдаете ли вы диету (если она вам предписана):

а) нет, вы и так уже занимаетесь самоистязанием, **б)** у вас нормальный вес; **в)** да, постоянно соблюдаете

6. У вас склонность к праздности (но при наличии комфорта)

а) при определенных условиях; **б)** вам это нравится, но получается не всегда, да и в том, что у вас есть такое желание, вы не всегда себе признаетесь; **в)** нет.

7. Как вы питаетесь.

а) блюда выбираете исходя из их питательной ценности; **б)** едите, что нравится; **в)** вы непривередливы в еде - едите то, что есть.

8. По-вашему, люди которые заботятся о своем здоровье:

а) мудры и целеустремленны; **б)** волнуются понапрасну, отказывая себе в стольких удовольствиях; **в)** достойны восхищения.

За каждое «да» в пункте «а» - 1 очко, в пункте «б» - 2 очка, в пункте «в» - 3 очка

От 8 до 12 очков. Вы придерживаетесь девиза «Здоровье - главное богатство». И делаете все, чтобы его сохранить. Вам это удается, вы достигли гармонии физического и психического состояния

От 13 до 18 очков. Ваша воля еще недостаточно сильна, вы слишком щадите себя. И это, пожалуй, может сослужить плохую службу вашему организму. Поэтому старайтесь придерживаться собственных планов и следовать своим намерениям.

От 18 до 24 очков. Или вы еще молоды, и ваш организм сам справляется с недугами, или вы просто убеждены, что счастлив лишь тот, кто делает в жизни то, что хочет. Задумайтесь над своим образом жизни и режимом питания. В конце концов ваш организм может отплатить за такое пренебрежительное отношение.

ВАШ ХАРАКТЕР... В АВТОМОБИЛЕ

ЛЮДИ, сидящие за рулем, не подозревают, что их манера управлять автомашиной может рассказать об их характере. Припомните, как водят машину ваши родные и друзья (см. помещенные ниже рисунки), и вы узнаете любопытные вещи об их характере. Или о собственном, если вы сами водите автомобиль. Или о водителе такси, с которым вы едете.

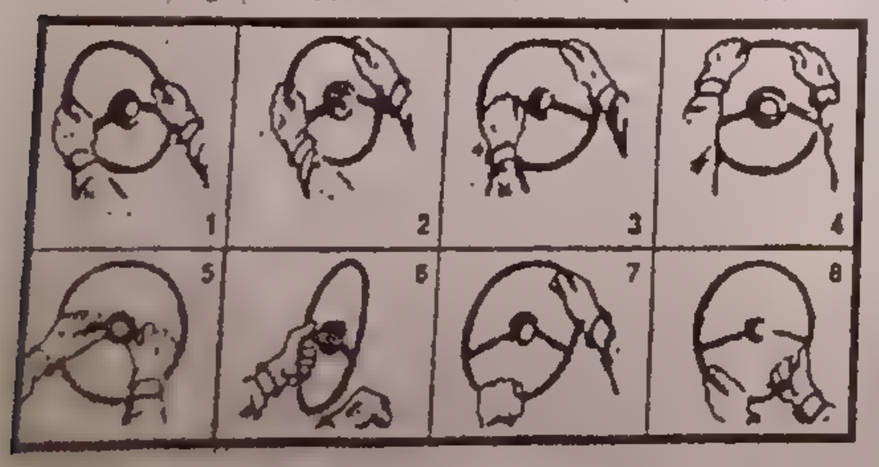


Рисунок 1. Шофер - человек дисциплинированный, хладнокровный, уверенный в себе.

Рисунок 2. Шофер не очень уверен в себе и все время думает об опасностях, которые его подстерегают.

Рисунок 3. Шофер знает, к чему стремится. Он весел и любезен.

Рисунок 4. Это свидетельствует об упрямстве и безрассудной смелости.

Рисунок 5. Этот способ управления чрезвычайно характерен для пессимистов.

Рисунок 6. Поза, типичная для самонадеянного спортсмена.

Рисунок 7. Шофер - мечтательный человек, которому трудно долгое время находиться в собранном состоянии.

Рисунок 8. Нервный, легковозбудимый человек.

ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
редакционный коллектив
ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство "ДДЛ"
Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 2333.
Типография полиграфического производственного объединения «Известия».

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации.

НА КАКОМ БОКУ ВЫ СПИТЕ?

ОКАЗЫВАЕТСЯ, поза человека во время сна во многом определяется состоянием его здоровья. Так, например, люди, страдающие хроническими заболеваниями печени, не могут спать на правом боку, а те, у кого нарушено кровообращение, дискомфортно чувствуют себя, лежа на левом. Люди с патологическими изменениями в позвоночнике предпочитают спать на спине, а при некоторых расстройствах психики, наоборот, любят спать на животе.

Исследователи подметили и такую интересную закономерность: 75 процентов правшей спят преимущественно на правом боку, а левши - на левом, хотя те и другие во время сна могут менять свои позы. А вот пациенты с тяжелым заболеванием сердца вынуждены спать почти сидя, иногда даже используя для этого подушки, чтобы подпирать спину. При сердечно-легочной недостаточности пациенты тоже вынуждены спать в полувертикальном положениии. По мнению известного американского исследователя, доктора медицины Самюэла Данкелла, наиболее физиологичной позой во время сна следует считать позу «полузародыша», то есть сон на боку со слегка подтянутыми коленями. При этом не затрудняются кровообращения и циркуляция воздуха вокруг тела, которое к тому же сохраняет свое тепло. Такая поза обеспечивает также большую подвижность тела, что очень важно: ведь во время сна человек непроизвольно делает несколько десятков движений!

Словом, чтобы вовремя заметить то ли иное начинающееся заболевание, советуем вам изучить «ночной язык» своего тела, это поможет своевременно начать лечение и сохранить здоровье.

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

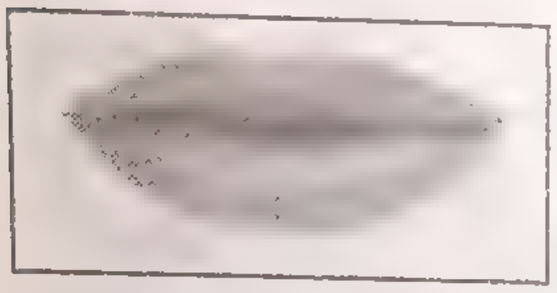
ПОЛЕЗНО ВАМ

МАРТ 1999 г.

Традиционно-российский напиток — травяной листовой чай по своим целебным свойствам не имеет себе равных. Такой самодельный чай — подлинный эликсир здоровья.

Стр. 4

Не губите... губы

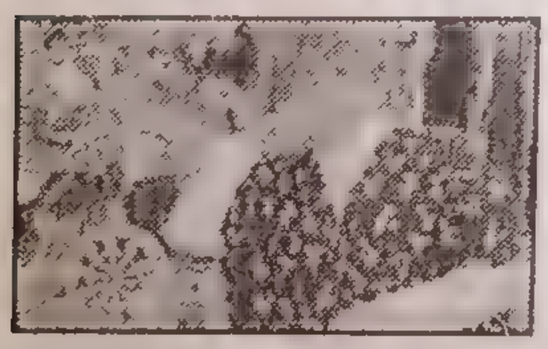


Стр. 7

Лекарства от простуды могут вызвать инсульт

Стр. 12

Гипертония



Стр. 10

Не теряйте время на раздумья

Стр. 11

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

В НАРОДНОЙ медицине настой из шишек хмеля применяют в качестве средства, успокаивающего центральную нервную систему, при неврастении и невралгиях, бессоннице, воспалении почек, желчного и мочевого пузыря, при заболеваниях селезенки, в качестве мочегонного средства, при водянке, желтухе, гастрите. Отвары шишек употребляются как желчегонное при лечении болезни Боткина. Хмель оказывает болеутоляющее действие при ушибах. Отвары и примочки употребляют для лечения радикулита и заболеваний суставов. Настойку хмеля рекомендуют для улучшения аппетита и деятельности кишечника.

Хмель находит применение как укрепляющее и кровоочищающее средство при цинге и золотухе, неправильном обмене веществ, лечении болезненных и долго незаживающих ран, язв, лишаев, половом возбуждении и частых поллюциях, болезненной эрекции, гонорее. Известно лечебное действие отваров цветков при бессоннице, отваров соплодий хмеля - при выпадении волос, перхоти. В качестве снотворного средства используются подушечки с хмелем тогда, когда другие препараты противопоказаны. Хмель рекомендуется при лечении алкоголизма.

Горькие вещества, содержащиеся в растении, обладают антисептическим действием и антимикробной активностью, повышающей выделение желудочного сока. Эфирное масло входит в состав сердечных препаратов "Валокордин" и "Милокордин": сумма флавоноидов обладает противовоспалительным действием; лейкоантоцианы - цитостатическим, что определяет их противоопухолевую активность.

Приготовление мази. В ступке или кофемолке растирают до порошка шишки хмеля. Смешивают со свиным или гусиным жиром (1:1). Применяют как обезболивающее средство при болях в суставах.

Приготовление настоя. 10 г шишек хмеля заливают на ночь стаканом кипятка (в термосе). Принимают по полстакана перед сном при бессоннице. Наружно используют для втирания при выпадении волос.

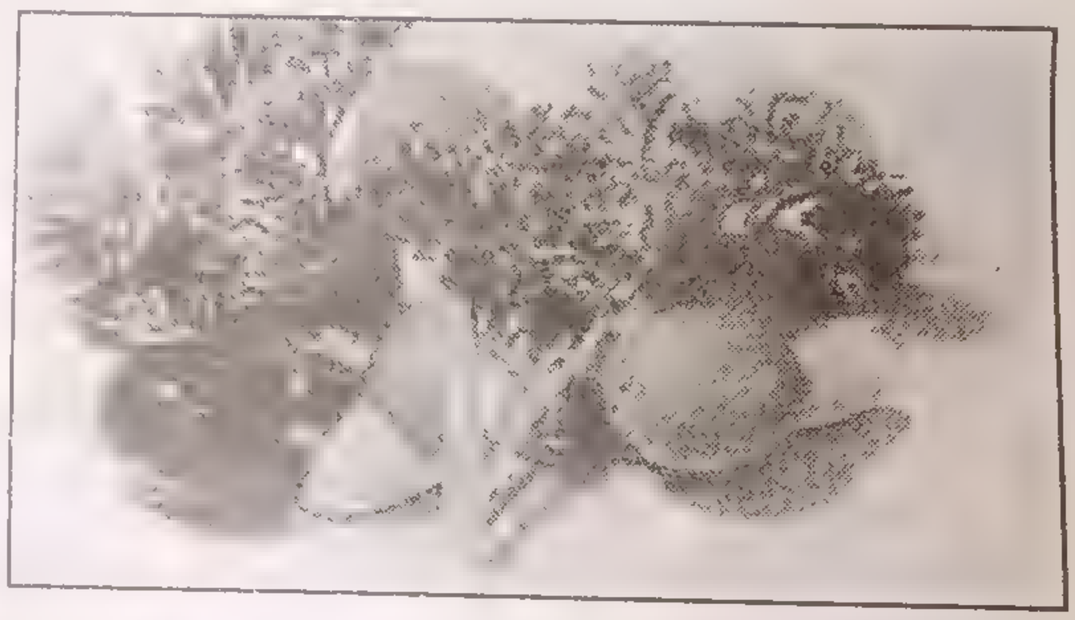
Противопоказания. Прием хмеля в больших дозах может вызвать отравление.

ЧУДНАЯ СИЛА ДЕВЯСИЛА

ЕСТЬ растения, которые пользуются у знающих людей заслуженной славой. Среди них девясил занимает не последнее место. Его название, кстати, происходит от необычного воздействия на организм. Силы больного, лечащегося девясилом, по народному поверью, увеличиваются в девять раз. Латинское название растения связано со словом "очищать", то есть говорит об очистительных свойствах девясила.

Девясил - многолетнее растение, сложноцветное, с большим мясистым корнем, в высоту достигает порой 3,5 метра, как подсолнечник (его иногда и называют диким подсолнечником). Корень растения "многоголовый», снаружи серовато-бурого цвета, а внутри - желтый. Для лечения используются только корни (они обладают удивительным ароматом). Их выкапывают ранней весной и осенью, когда нет стебля, иначе сила девясила уходит в стебли и листья. Известно, что девясил одно время был опробован учеными . для лечения туберкулеза. Через две недели после начала приема отвара или настойки девясила у больных прекращался кашель, дыхание становилось свободным, а в мокроте исчезали туберкулезные палочки. В России это растение традиционно применяют при лечении бронхита и астмы, хронической пневмонии.

Применяют девясил при диабете, ревматизме, гастрите и язвенной болезни.



БОЯРЫШНИК И СЕРДЦЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ препаратов боярышника для лечения сердечных заболевании давно и достаточно широко известно. Обычно применяют отвары и настои его плодов, нередко в сочетании с плодами шиповника. Но немногие, вероятно, знают, что для этой цели могут с успехом использоваться и настои цветков этого уникального целебного растения. Упоминание об этом можно найти во многих справочниках по фитотерапии.

Иван Владимирович Мичурин, который известен не только как талантливый и всемирно признанный селекционер, но и как широко эрудированный фитотерапевт, рекомендовал применять для лечения сердечных заболеваний настои бутонов и цветков боярышника на спирте или водке. (Бутылка цветков и бутонов боярышника заливается спиртом (70-процентным) или водкой и настаивается в холодильнике в течение двух недель). Полученную настойку следует принимать следующим образом: по 20 - 30 капель на 1,2 стакана теплой воды три раза в день за 15-20 минут до еды Курс лечения - 2-3 недели с перерывом в 3-4 недели и последующим повторением лечения. Этот рецепт нам сообщила племянница Мичурина А Тихонова. Исследованиями установлены многочисленные случаи успешного применения настойки цветков боярышника для профилактики стенокардии, инфаркта миокарда, при обострении этих заболеваний, при нарушении работы митрального клапана сердца, при различных формах сердечной аритмии (предсердной, желудочковой) и других нарушениях сердечно-сосудистой деятельности. Отмечалось и уменьшение отеков сердечного происхождения при приеме настойки цветков боярышника.

Вместо спиртовых настоек можно использовать и настои сушеных цветков в воде. (Столовая ложка сушеных цветков заливается стаканом кипятка и настаивается час-полтора в теплом месте). Принимать по полстакана теплого настоя три раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения такой же, как и в предыдущем случае. Сухие цветки боярышника хранят в затемненном месте. При лечении некоторых форм сердечной аритмии настои цветков боярышника нередко дают более ощутимые положительные результаты, чем препараты калия (аспаркам, панангин), этазицин, однако и параллельное их применение, так же как и богатых калием печеного картофеля, изюма, чернослива, показанных при сердечно-сосудистых нарушениях, не исключается.

Возможно применение настоя цветков боярышника и при приеме гипотензивных (то есть снижающих кровяное давление) медицинских препаратов - раунатина, адельфана, и при внутримышечном введении дибазола и папаверина. Нет необходимости говорить о том, что вреда эти настои не принесут, а польза от них может быть очень большой. Но, занимаясь заготовкой лекарственного сырья, обязательно нужно помнить, что делать это недопустимо вблизи от проезжих дорог. Иначе не избежать вредного воздействия на здоровье токсических веществ, которые содержатся в выхлопных газах двигателей внутреннего сгорания. Эти вещества попадают в растения и накапливаются в их тканях. При лечении препаратами боярышника рекомендуется не курить.

Настои сухих плодов и цветков боярышника и шиповника можно использовать и как высоковитаминозные, общеукрепляющие средства. Мы сами и многие наши знакомые принимали эти чудодейственные фитопрепараты, и эффект был самый благоприятный.

ДИАБЕТ — ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

Общеизвестно, что для диабетика самое трудное - это питание. К сожалению, четких рекомендаций, технологии приготовления блюд, меню-раскладок для больных сахарным диабетом в России почти не существует. Поэтому следует подробнее остановиться на фитотерапии и "растительной кухне".

САХАРНЫЙ диабет - хроническое заболевание, особенно нуждающееся в фитотерапии, то есть лечении с применением растений. Существуют травы, способствующие выведению вредных веществ, образующихся в больном организме, и несколько снижающие уровень сахара, а значит, улучшающие общее состояние. Такие растения могут применяться длительное время, не вызывая существенных побочных действий, они хорошо сочетаются с противодиабетическими препаратами.

Травы, рекомендуемые при диабете, содержат сахароснижающие компоненты (инсулиноподобные вещества: галеин, инозин, инулин). Отечественная медицина сейчас использует более 200 таких растений. Их применение в некоторых случаях легкого инсулинозависимого диабета приводит даже к снижению дозы лекарств, а иногда такое происходит и с больными диабетом первого типа. Большинству больных известно действие **створок (стручков) фасоли.** Их собирают в августе, сушат и затем готовят отвар: 15-20 г створок варят 3 - 4 часа в литре воды до уваривания половины объема. Затем охлаждают, процеживают и принимают по полстакана за 30 минут до еды три раза в день в течение трех-четырех месяцев. С такой же целью используют **перегородки плодов грецкого ореха.** Перегородки примерно 40 орехов заливают одним стаканом кипятка и томят на водяной бане час. Внутренняя емкость при этом должна быть стеклянной или эмалированной. Остудив, процеживают и принимают по чайной ложке три раза в день до еды. При постоянном лечении лекарственными растениями его активность снижается, поэтому рекомендуется делать интервалы между курсами лечения не менее 15 - 20 дней.

Приятным и полезным растением является **земляника лесная.** Сок из свежих ягод принимают при легкой форме диабета по столовой ложке 4-6 раз в день. Из сухих ягод готовят настои.

Используется **овсяный настой:** один стакан овса (или крупы) заваривают 500 мл кипятка, настаивают в течение часа. Процеживают и принимают по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Однако всю жизнь готовить себе отвары и настои трудно. Проще использовать растения для приготовления пищи. Например, сахароснижающим действием обладает **одуванчик.** Из него получаются неплохие витаминные салаты. Молодые листья одуванчика необходимо предварительно вымочить, чтобы они отдали воде горечь. Из высушенных корней готовят суррогатный кофе, в который хорошо добавлять **цикорий**, также полезный при диабете.

Сильное сахароснижающие действие оказывает **топинамбур,** в народе его называют земляной грушей. Я наблюдала больную, которая в течение года принимала топинамбур по два крупных плода три раза в день за 30 минут до еды, уклоняясь от назначения инсулина. Топинамбур абсолютно неприхотлив, клубни его содержат полисахарид, инулин. Их можно в сыром виде использовать для приготовления салатов с морковью, яблоками типа антоновки, зеленым луком.

РЕЦЕПТЫ ОТ МАЛОКРОВИЯ

Сок цикория обыкновенного. Одну столовую ложку на стакан молока. Выпить в течение дня в три приема. Применяется при малокровии, общей слабости.

Настоять **листья лесной земляники** и этот настой пить вместо чая с молоком и сахаром.

Настой листьев ("земляничный чай"). Столовую ложку сухих порезанных листьев (можно смесь травы и корня) залить стаканом кипятка, настоять в течение 1/2 часа, процедить. Пить по стакану 1-2 раза в день как тонизирующее средство.

Другой вариант: 1-2 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по столовой ложке через каждые 2 часа. Применяется как тонизирующее средство. Кроме того, оно повышает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит. Рекомендуется лицам с пониженным содержанием гемоглобина в крови.

Настой плодов рябины сибирской. Две чайных ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить по вкусу сахара и выпить за 3-4 приема в течение дня.

Настой плодов шиповника. Две столовые ложки сухих плодов с верхом на стакан кипятка. Заварить как чай и пить три раза в день после еды. Этот напиток очень богат витамином С.

Отвар плодов шиповника. Пять столовых ложек измельченных плодов на 1 л воды. Кипятить 10 минут, укутать на ночь. Пить как чай в любое время суток, с чем угодно.

Плоды рябины обыкновенной - 25 г, плоды шиповника - 25 г. Чай пьют по 1 стакану в день как витаминное средство для проведения поддерживающей терапии при анемиях.

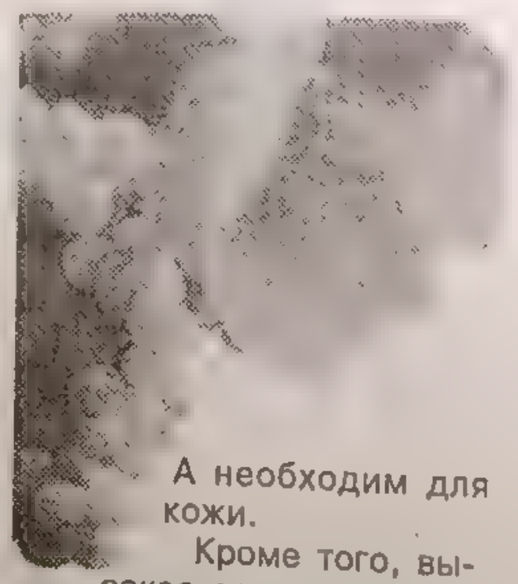
Отвар соцветий клевера лугового (красного). Чайную ложку соцветий залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 4 - 5 раз в день.

Отвары травы одуванчика лекарственного, 6г травы залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

На многих известных курортах мира каждую осень - после урожая - проводится лечение виноградом. Такой курс вы можете пройти и в домашних условиях.

ЭТО, НАВЕРНОЕ, одна из самых приятных на свете медицинских процедур. Благодаря нежнейшему вкусу винограда разгрузочный день проходит не так уж тяжело.



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ВИНОГРАД

Помимо натурального фруктового сахара, который является оптимальным поставщиком энергии, ягоды винограда содержат минеральные вещества и витамины. Кальций - строительный материал для костной ткани, цинк и витамин С повышают иммунитет, магний и витамин В успокаивают нервную систему, а витамин А необходим для кожи.

Кроме того, высокое содержание калия улучшает деятельность почек. Одновременно с этим поваренная соль, мочевая кислота и другие остаточные продукты обмена веществ вымываются из организма.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС

Виноград - прекрасное средство для выведения излишней жидкости и токсических веществ, а также для снижения веса. В течение разгрузочного дня съедайте 3 килограмма ягод или выпивайте пять стаканов виноградного сока.

Для похудения рекомендуется пятидневный виноградный курс. Утром, в полдень и вечером следует съедать по 250 г винограда. В промежутках (три раза в день) выпивать по 200 мл виноградного сока, а также как минимум 1,5 литра травяного чая или минеральной воды. В результате вам удастся сбросить от двух до трех килограммов. Из организма будут выведены излишки жидкости и шлаки. Кровь очистится, улучшится цвет лица.

ЛЕСНОЙ ЧАЙ

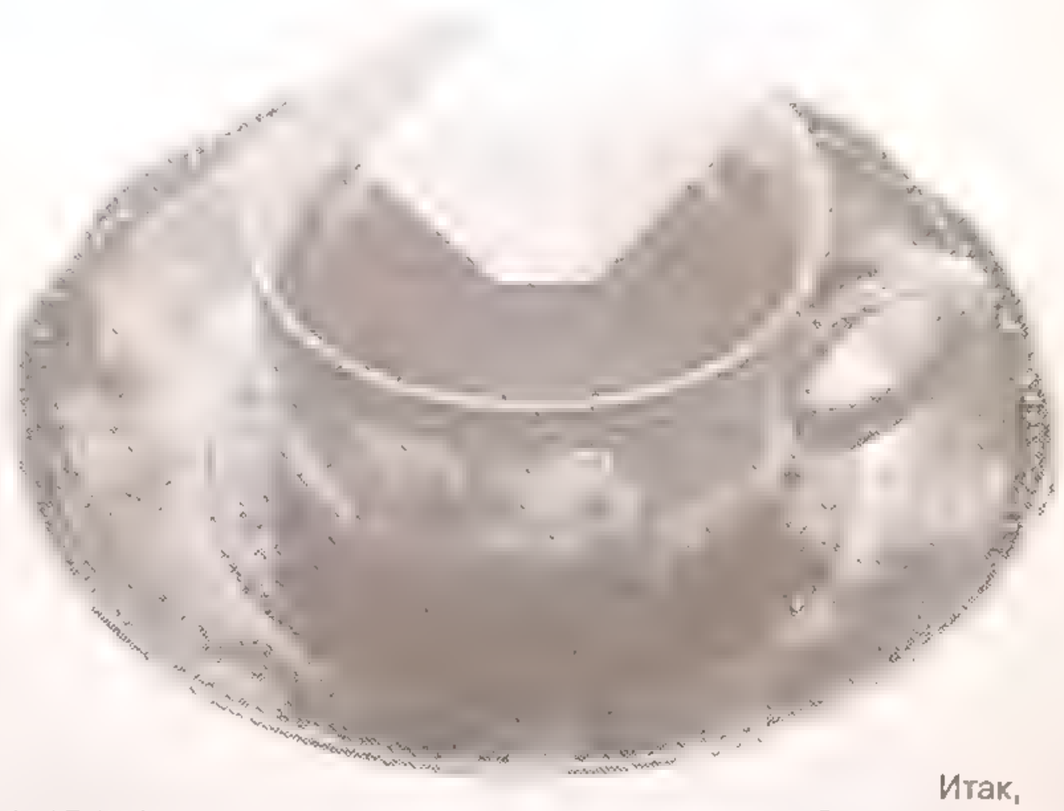
"Что нет, чай в России нынче дорог. Особенно модные, элитные сорта не всем по карману. Но у меня есть немало друзей и знакомых, употребляющих чай, стоимость которого равна цене билета на пригородной электричке.

ЧИТАТЕЛЬ, видимо, уже догадался, что речь идет о традиционно русском напитке - травяном, цветочном, листовом чае по вкусу, цвету и аромату, по своим целебным свойствам, смею утверждать, не имеющему себе равных. Такой самодельный чай - подлинный эликсир здоровья, в нем много витаминов, ферментов, пектинов, органических кислот и других биологически активных веществ, крайне необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. В то же время в нем нет кофеина, возбуждающе действующего на центральную нервную систему.

Один из основоположников отечественной фармакологии профессор Н. Кравцов в своем научном труде "Основы фармакологии" утверждает, что "хроническое отравление кофеином при длительном и неумеренном употреблении чая и кофе встречается довольно часто". При этом, замечает профессор, наблюдаются желудочно-кишечные расстройства, потеря аппетита, диспепсия, тошнота, рвота, запоры, неврастения, бессонница. Словом, с какой стороны ни возьми, лесной чай (назовем его так для краткости) - прекрасный, полезный напиток. С чего же начнем?

Приготовим для начала ***витаминный чай из листьев черной смородины.*** Трех-четырех листочков на стакан кипятка вполне достаточно, чтобы в полной мере почувствовать свежий, неповторимый вкус напитка, вдохнуть его чудесный аромат, оценить цветовую гамму, схожую с зеленоватым свечением утренней зари над дальней березовой рощей. Позже, после многократных приемов витаминного чая, вы сможете по достоинству оценить и его целебные свойства, не случайно народная медицина рекомендует его при лечении гипертонии, малокровия, туберкулеза лимфатических желез.

Теперь попробуем ***листовой земляничный чай.*** Напиток обладает тонким ароматом, приятным вкусом. Кстати, родовое название земляники происходит от латинского глагола "благоухать". Земляничный чай благоприятно действует на людей с истощенной нервной системой, улучшает сон, нормализует работу органов пищеварения, расширяет кровеносные сосуды.



Превосходен ***чай из мяты.*** У него оригинальный холодноватый вкус, он хорошо освежает, снимает усталость, дает ощущение бодрости. Мятный чай обладает антисептическими свойствами.

Большой целительный силой отличается чай, заваренный ***цветущими стеблями зверобоя.*** Словно сказочная живая вода, он оказывает на организм человека общеукрепляющее действие, незаменим при простуде, болезнях сердца. Янтарный напиток из зверобоя останавливает воспалительные процессы, заживляет раны, укрепляет нервную систему. На литр кипятка достаточно двух-трех столовых ложек измельченной травы зверобоя, его верхней части вместе с листьями и цветами. Пить с сахаром или с медом. Горек зверобой... Что поделаешь, сладких лекарств, очевидно, не бывает.

Вкусный, ароматный, освежающий напиток получается при заварке ***листьев, цветов и плодов шиповника, малины.*** Среди травознаев высоко ценится чай из листьев и соцветий таволги, обладающий неповторимым медовым запахом. Украшением любого застолья может стать **липовый чай** - чудесный золотистый напиток, оказывающий большое оздоровительное воздействие на органы дыхания.

Итак, выбор лекарственных растений для заварки чая почти безграничен. Но он еще более расширится, если вы будете готовить лесной чай комбинированного состава - из нескольких растительных компонентов. Каждый комбинированный чай хорош по-своему. Хотите приготовить напиток, по вкусу и аромату не уступающий лучшим сортам импортного чая, к тому же обладающий об щеукрепляющим, кроветворным и противосклеротическим действием?

- Возьмите в равных весовых долях листья кипрея, ежевики, земляники, малины, зверобоя, добавьте щепотку липового цвета, несколько листиков черной смородины и веточку чабреца. Можно обойтись и без листьев ежевики или малины. Они лишь дополняют букет, делают несколько изысканней, тоньше. Главное здесь - кипрей, зверобой, чабрец.

Большой популярностью издавна пользуются рецепты поливитаминного чая. Вот некоторые из них.

❶ Плоды и листья шиповника, листья черной смородины и земляники - в равных долях. Прекрасное оздоровительное средство. Приятный запах, цвет и вкус.

❷ Листья черной смородины, стебель душицы - по одной доле, листья ежевики и костяники - по три доли. Напиток снимает усталость, обладает противосклеротическим и тонизирующим действием. Регулирует обмен веществ.

Благотворно влияют на обмен веществ также напитки, приготовленные по следующим рецептам.

❶ Плоды шиповника - три доли, череда, зверобой, листья черники, костяники - по две доли, чабрец - одна доля.

❷ Листья земляники - три доли, листья ежевики и костяники - по две доли, чабрец - одна доля.

Из лекарственных растений в домашних условиях знатоки готовят чай, особенно ценный для диабетиков. Можно порекомендовать следующие рецепты.

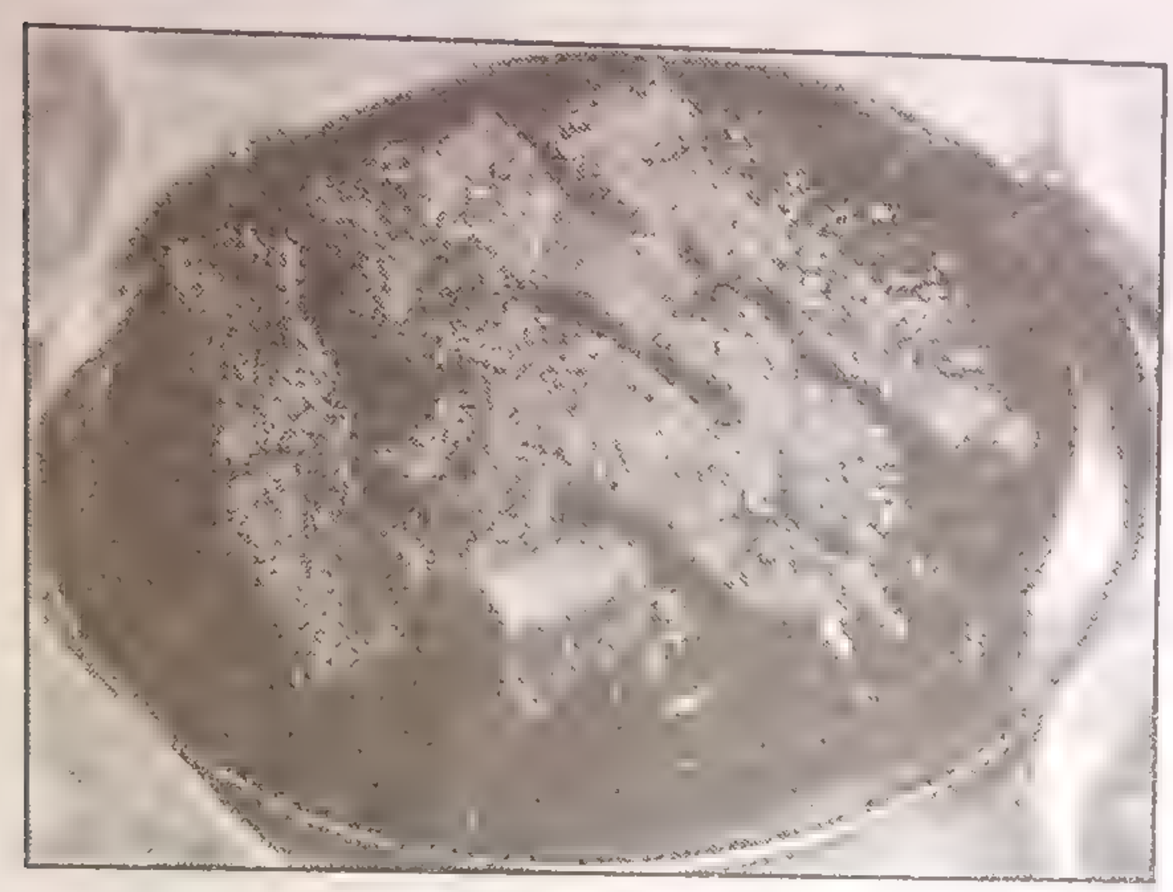
❶ Корень лопуха - три доли, корень одуванчика - две доли, листья черники и крапивы двудомной, плоды шиповника - по четыре доли, метелка цветущего овса - четыре доли.

❷ Плоды шиповника, листья земляники - по три доли, листья черники и створки фасоли - по четыре доли, тысячелистник - одна доля.

Лесной чай не только приятный, утоляющий жажду, но и действительно полезный, поистине целительный напиток. Зная лекарственные свойства растений, их влияние на организм человека, можно самостоятельно составлять чайные рецепты. Поверьте, это очень интересное, увлекательное занятие! Конечно, будет неплохо, если вы при этом посоветуетесь с врачом. Концентрация лекарственных веществ в чае, его употребление должны быть строго и разумно дозированы. Здесь особенно нужно соблюдать чувство меры.

БЕДА ИЗ ТАРЕЛКИ

Увы, большинство из нас питаются далеко не "по-научному». Обычно, что купили, то и съели, тем и семью кормим. А иные считают: пусть и проста пища, лишь бы пожирнее. Отсюда - лишний вес, целлюлит, прочие недомогания. Мы предлагаем вам тест, который поможет определить, насколько правилен ваш рацион.



ПРОДУКТЫ	Каждый день	Каждый второй день	Каждый третий день	Никогда
Хлеб, масло и варенье, масло и мед	А	Б	В	Г
Яйца	А	Б	Г	В
Йогурт, молоко, свежие фрукты	Г	Г	Б	А
Ужин	А	Б	В	В
Мясо, овощи и картофель	А	А	Г	В
Мучные изделия, тесто, хлебные изделия	Г	Г	В	А
Салаты	Г	Г	В	А
Торты и пирожное	А	А	В	В
Бутерброды, гамбургеры, картофель фри	А	А	В	Г
Консервированные и готовые блюда	А	А	В	В
Шоколад	А	В	В	Г
Хлеб с сыром или колбасные изделия	Б	В	Г	А
Больше двух стаканов вина или пива	Б	В	В	Г

Нужно выделить то, что вы употребляете в течение недели. Каждая буква в тесте имеет свое цифровое выражение: А - 8 очков, Б - 6 очков, В - 4 очка, Г - 2 очка. Например: 5 "А" в ответах = 40 очков.

РЕЗУЛЬТАТ

75 очков и более. Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ - слишком много вы едите мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты, хотя и вкусны, малополезны, зато в них большое количество калорий. Попробуйте включить в рацион побольше овощей и фруктов, мясо заменить рыбой, добавьте в меню фасоль, сою или вареный картофель, который содержит многие витамины.

От 50 очков до 74 очков. Такое питание - правильное. И тем не менее нужно быть осторожней Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад, иногда йогурт содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье - частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

От 50 очков. Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте побольше жидкости.

ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ - СПОРЬТЕ

● Молоко нельзя с чем-нибудь смешивать. Молоко - это еда, а не питье. Молочные продукты относятся к белковым, и употреблять их можно в небольших количествах. В желудке молоко створаживается. Когда оно до конца переварится, можно съесть хлеб. Ягоды с молоком не сочетаются еще больше, чем хлеб с молоком.

● Мед и орехи несовместимы. Орехи лучше сочетаются с овощами, в крайнем случае - с кислыми фруктами.

● Картофель лучше мяса, яиц, но лучше есть его мало. Сырой картофель - не пищевой продукт, но картофельный сок вполне приемлем.

● Баклажаны и картофель лучше всего запекать.

● Мясное с хлебом - недопустимая смесь. Хлеб можно есть не раньше, чем через час после употребления мяса.

● Лук и чеснок нужны, чтобы избавиться от гниения в результате неправильного питания.

БУТЕРБРОД ОТДАЙ ВРАГУ

"Чем меньше ешь, тем дольше живешь", - утверждают американские биологи, на протяжении десяти лет занимавшиеся исследованием этой темы.

В ходе экспериментов над обезьянами им регулярно давали на 30 процентов меньше пищи, чем получают их собратья, живущие на воле. Недокормленные обезьяны были меньше по размеру, более худыми, имели более низкую температуру тела и замедленный обмен веществ. По мнению многих специалистов, это замедляет старение и отмирание клеток. Организм обезьян благоприятно реагировал на недоедание и в другом отношении: кровяное давление у животных снизилось.

Хотя окончательные выводы из исследования делать еще рано, так как средняя продолжительность жизни обезьян составляет 30 - 40 лет, тем не менее биологи считают: недоедание полезно и для людей.

КОЛИТЫ СО СКЛОННОСТЬЮ К ЗАПОРАМ

ПРИЧИНЫ возникновения запоров самые различные: щадящая диета с ограничением продуктов, содержащих клетчатку, ограничение употребления жидкости (менее 1,5 л в сутки), малоподвижный образ жизни, сознательное подавление рефлекса, заболевание прямой кишки, яичников, щитовидной железы и др. Исходя из этого рекомендации врачевателей просты: утренняя зарядка с включением упражнений для брюшного пресса ("велосипед", письмо ногами, лежа на спине, цифры от одного до десяти, "поза кошки", бег, прыжки и т. д.).

Естественно, много значит и рациональное питание. Нужно включать в рацион продукты, послабляющие кишечник: хлеб с отрубями, квашеную капусту, простоквашу, растительное масло, черную смородину, калину, рябину красную, ежевику, сливу, инжир, свеклу, ревень, репу, землянику.

Слабительным свойством обладает также сок редьки, сок репы с медом, рассол капусты в теплом виде, отвар овса, чаи из сушеной вишни, из сушеных яблок.

Очень эффективна и приятна в употреблении паста послабляющая: **чернослив - 200 г, курага - 200 г, сок алоэ - 50 мл, мед - 150 г, сенна - 20 г. Все это пропустить через мясорубку. По 1 ст. л. намазывать на хлеб утром и на ночь.** Нормализует работу кишечника, успокаивает нервную систему, укрепляет сердце, улучшает состав крови.

КАК ИСПРАВИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Вы думаете, это сложно - исправить скверное настроение? Вовсе нет. Спросите у тех, кто умеет властвовать над собой, и они откроют вам несколько секретов. Многие считают, что лучший способ победить уныние и хандру - выговориться. Не меньшее число посоветует вам пойти в аптеку и купить что-нибудь из транквилизаторов, благо современная фармакология предлагает огромный выбор успокоительных лекарств. Но есть и другие, не менее эффективные средства.

1. Физические упражнения.

[illegible]ители из США обнаружили, что биохимические и иные изменения, происходящие в организме человека благодаря физическим упражнениям, весьма благотворно действуют и на психическое состояние человека. Однако женщинам не следует заменять физзарядку работой по дому - она не дает нужного эффекта, хотя и сопряжена с физическими усилиями. Наибольший эффект дают бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание -все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом. Эффективной считается также аэробика и другие разнообразные ритмические упражнения под бодрую музыку.

2. Кстати, о музыке.

Если, вернувшись домой с работы, вы чувствуете напряжение и раздражительность, попробуйте... музыку. Врачи, которые лечат музыкой, советуют своим пациентам сначала найти ту мелодию, которая соответствует их настроению, а затем постепенно менять музыку, чтобы и настроение менялось вместе с ней.

3. Питание.

Ученые знают о непосредственной связи между едой и настроением. Продукты, которые содержат в основном углеводы, являются своего рода "успокаивающей пищей» и действуют почти как транквилизаторы, утверждают американские психологи. Происходит это потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга, который "отвечает за состояние покоя и расслабленности".

Неутешительная информация для любителей кофе. Психиатр Джон Греден из Мичиганского университета обнаружил во время контрольного исследования связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

4. Цвет.

Некоторые психологи утверждают, что воздействие цвета на мозг можно сравнить с действием витаминов на организм. Известны и характеристики этого воздействия. Если хотите погасить гнев и раздражение,ну конечно, избегайте красного цвета. Не окружайте себя черными, темно-синими и иными цветами, которые могут вызвать грусть. Если хотите избавиться от депрессии, выбирайте одежду, интерьеры, вещи ярких, радостных, теплых тонов. Чтобы успокоиться, смотрите на спокойные, нейтральные тона.

5. Свет.

Известно, что люди подвержены своего рода зимней депрессии, которую многие называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина - недостаток света, потому что стандартная лампа дневного освещены дает в десять раз меньше света, чем тот, что вы воспринимаете, сидя в тени дерева в солнечный день. Людям, страдающим зимней депрессией, достаточно проводить два-три часа в день при ярком искусственном освещении, и их настроение улучшается. Не приводите сами себя в подавленное состояние. Старайтесь смотреть на мир через светлые очки, думайте о хорошем, тем более что его не так уж и мало на свете. Все зависит от угла зрения. Измените ракурс, и хандра покинет вас...

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ТОСКУ

Всемирный конгресс психиатров в Мадриде пришел к выводу: плохое настроение свойственно человеческой природе. "Подхватить" его даже проще, чем простуду.

ХАНДРА, или сплин - так называлось это раньше. Теперь у психиатров новый диагноз - депрессия. Лет десять назад этой болезнью страдал каждый девятый житель планеты. Сегодня по разным данным депрессией страдает каждый шестой-седьмой землянин. Возможно, еще рано называть депрессию очередной "чумой XX века", но то, что это древнейшее из известных человечеству психических расстройств является сегодня и наиболее распространенным заболеванием, очевидно.

По словам заведующего отделением "пограничных ситуаций» московской клиники имени Алексеева (знаменитая "Кащенко») Леонида Кисельмана, в отличие от просто плохого настроения "в состоянии депрессии человек перестает контролировать ситуацию и свое настроение". "Суицидальные мысли, - говорит доктор, - проще говоря, нежелание жить - один из выходов из этого состояния. Но большинство депрессий протекает легче: настроение снижается, ощущается подавленность».

Самая упрощенная классификация этого заболевания (ее врачи не жалуют, называя примитивной): простые - невротические расстройства (наиболее распространенные, характеризующиеся скверным настроением, тоской, подавленностью и отсутствием каких-либо желаний). В этом случае, особенно на ранней стадии, достаточно простого общения с психологом или психиатром Возможности для этого сегодня есть - при каждой поликлинике работает кабинет психологической помощи. Есть такие кабинеты и на предприятиях, существуют телефоны доверия. Сложные психические заболевания - это депрессии с бредом и галлюцинациями, тут зачастую необходима госпитализация.

В основном людей "донимают" именно простые формы депрессии. Причем если в мире депрессией страдает каждый шестой-седьмой человек, то в России - каждый пятый. Тоска, подавленность, высокая раздражительность и даже плохой сон подлежат лечению, утверждают депрессологи.

"Но, - говорит Константин Овчинников, психиатр Московской клиники неврозов, - у нас люди пока еще даже не представляют, что от плохого настроения, если оно продолжается больше трех-пяти дней, можно и нужно лечиться. И приходят к врачу только тогда, когда болезнь приобретает запущенную форму".

Как это ни парадоксально, в клинике неврозов - ни подавленности, ни тоски. Пациенты щеголяют в спортивных костюмах и мягких тапочках, в руках - полотенца и простыни для занятий гимнастикой. До обеда - время процедур, из которых любимыми являются массаж, сауна, бассейн и процедура, называемая в народе "расчесочка": электродами, сделанными в форме расчески, пациент "причесывается". Во время соприкосновения с головой происходит легкий разряд - помогает работе сосудов головного мозга.

Это метод психотерапевтический. Он также включает беседы врача с больным, эстетическую терапию (в клинике «Кащенко» собрана целая галерея картин, написанных пациентами), гипноз, аутотренинг, релаксационную и дыхательную гимнастику, трудотерапию. Другой, более длительный метод лечения депрессии - медикаментозный. Он связан с применением транквилизаторов (как дневных, так и вечерних) и антидепрессантов. Правда, врачи предостерегают от эффекта и привыкания к лекарствам. Поскольку они сильнодействующие, их выписывают в мизерных дозах. Психиатры предпочитают самовнушение: нужно просто понять свою ситуацию и расслабиться. Что, кстати, своеобразно делают "новые русские" (они вместе с безработными составляют группу риска, наиболее подверженную депрессиям). Так вот, имея доступ к транквилизаторам, часто очень дорогим, они их запивают... водкой, коньяком и прочим алкоголем, полагая, что спиртное расслабляет. Эскулапы иронизируют: это все равно что хроническую простуду лечить закаливанием. Они уверены: депрессию нужно лечить, как грипп, как любую другую болезнь, а уж потом закаливаться или снимать стресс спиртным. В минуты тоски специалисты рекомендуют не стесняться и обращаться к психиатру или психологу - люди не всегда могут сами объяснить природу своего плохого настроения, иногда для этого необходим специалист.

Тем более что прогноз психиатров относительно этой болезни неутешителен: она неискоренима. Депрессия будет существовать, пока существует человечество. Правда, ученые полагают, что депрессивных состояний можно было бы избежать, если бы люди научились более уважительно относиться к себе и к окружающим.

НЕ ГУБИТЕ... ГУБЫ

Советы стоматолога

Что может заставить сердце перекачивать ежеминутно на один литр крови больше обычного? Привести в движение 28 мышц тела одновременно и мгновенно повысить артериальное давление? Спровоцировать выброс адреналина, а также сжечь дюжину калорий? Утренняя пробежка, сдача экзаменов, побелка потолка? Не угадали: поцелуй!

ЭТА СТАТЬЯ посвящена губам, тем уникальным анатомическим образованиям, подаренным нам природой, без которых мы никогда не испытали бы радость и волнение первого поцелуя, не смогли бы внятно и красиво объясниться в любви и спеть любимой песню.

Каждый мужчина знает, насколько волнительны и привлекательны женские губы, как много они значат для будущих отношений между ним и его избранницей. Огромное значение губы имеют и в процессе питания человека. Буквально через несколько минут после рождения нового человека у него включается самый мощный рефлекс -сосательный, и именно губы играют в нем основополагающую роль. С помощью губ мы можем пить любимые напитки, не опасаясь, что они будут вытекать из ротовой полости. Губы защищают полость рта от пересыхания и попадания в нее пыли и микробов, они принимают самое активное участие в процессе звукообразования и мимике человека. Но выполняя так много полезных для организма функций, сами они остаются практически беззащитны, так как постоянно контактируют с окружающей средой, солнечными лучами, косметическими средствами. Это наиболее актуально в летний период, когда наступает время любви, отдыха и дачных забот. В этот период времени многократно возрастают раздражающие факторы, действующие на слизистую оболочку губ, и под их напором защитные механизмы могут не справиться, тогда возникает заболевание слизистой оболочки губ.

В последнее время появилось огромное количество косметических средств, в том числе губные помады зарубежного и отечественного производства. Губные помады в своем составе содержат красящие и увлажняющие вещества, которые могут быть аллергенами, то есть веществами, которые способны вызывать аллергическую реакцию организма. Конечно же, они вызывают аллергию не у всех без исключения женщин, а лишь у тех, у кого имеется повышенная чувствительность к определенным химическим веществам, входящим в состав помады. Период развития аллергической реакции чрезвычайно вариабелен (от нескольких часов до 5-7 дней) и зависит от предрасположенности человека к аллергическим реакциям, состояния нервной системы. Аллергия начинается после начала применения впервые используемой губной помады. Процесс располагается по красной кайме (наиболее окрашенная часть губ), иногда распространяется на кожу лица. После удаления помады слизистая оболочка губ приобретает ярко-красную окраску, появляется небольшое шелушение, зуд и жжение. При появлении подобных явлений необходимо немедленно прекратить использование данной губной помады и 5-6 раз в день наносить на слизистую оболочку губ мазь (Лоринден-с, Фторокорт) до полного исчезновения проявлений аллергической реакции.

Лето - благоприятное время года, когда созревают все ягоды и фрукты. Мы рекомендуем использование натуральных масок и кремов, взамен дорогостоящих, но, к сожалению, искусственных косметических средств. Они могут вызвать аллергические реакции и пагубно отразиться на вашем здоровье. При длительном пребывании на открытом воздухе может возникнуть другое заболевание слизистой оболочки губ, которое возникает под действием метеорологических условий (повышенная или пониженная влажность, запыленность воздуха, ветер, холод, солнечная радиация). Это заболевание чаще встречается у мужчин, чем у женщин, которые пользуются губной помадой, защищающей красную кайму губ от влияния метеорологических факторов.

При этом заболевании слизистая оболочка нижней губы приобретает более красную окраску, немного припухает, становится сухой, покрывается мелкими чешуйками. Появляется чувство "стягивания" губы, при этом многие начинают облизывать ее, что приводит к увеличению сухости. Необходимо сразу же начать наносить на губы фотозащитные жирные кремы "Щит", "Луч", "Антилюкс", можно использовать и гигиеническую губную помаду. Целесообразно в течение 7 - 10 дней раза два в день наносить мазь Лоринден-с. В летнее время часто встречается хроническая (длительно существующая) трещина губ. Обычно возникает одиночная более или менее глубокая линейная трещина, располагающаяся поперек губ и сопровождающаяся болезненностью.

Обычно она находится в центральной части красной каймы нижней губы, но иногда сбоку от центра. Она никогда не переходит на кожу губы. Ночью неглубокая трещина может начать заживать, но утром при движении губой трещина вновь вскрывается и слегка кровоточит. Для лечения применяют мазь (Оксикорт, Лоринден-с), которые наносят на трещину 3 - 4 раза в день, а также масла, которые наносят на трещину до полного заживления.

Относитесь внимательно к своему здоровью, не злоупотребляйте солнечной радиацией и переохлаждением, и лето подарит вам радость, запас сил и здоровья на долгую холодную зиму.

АРБУЗ НА ЩЕЧКИ

ЛЕТОМ мы стараемся "запастись" витаминами. В ход идет все: фрукты, овощи, травы. Но то, что хорошо для нашего желудка, вполне подойдет и для кожи. Вместо надоевших кремов можно сделать натуральную подпитку для кожи лица. Только нужно помнить: в зависимости от кислотности фруктовые маски держат на лице от 5 до 10 -15 минут, не дольше, иначе кожа покраснеет. Чем кислее фрукт, тем больше он подходит для жирной кожи. Сухую кожу после натуральной маски следует все-таки смазать питательным кремом. Это придется сделать и в том случае, если после фруктовой маски кожу подсушило. Маска должна быть теплой, иначе эффекта не будет.

Абрикос содержит каротин (провитамин А), органические соли калия, кальция, фосфора. Вполне годится для косметических масок.

Мякоть зрелого арбуза, кроме жаропонижающего действия, оказывает и косметическое в виде маски.

Недозрелые баклажаны с нежной мякотью и неогрубевшей кожицей, которые содержат сахар, белковые вещества, минеральные соли, витамин С, тоже используются для косметических масок.

Вишня богата лактозой, фруктозой, каротином, железом, медью, калием, фолиевой кислотой. Маска из вишен подходит для нормальной и жирной кожи. Помимо питательного, имеет очищающе-отшелушивающее и вяжущее (стягивает расширенные поры) действие.

Кабачки содержат витамин С, РР и другие. Маски из них хороши для сухой кожи лица.

Клубника содержит большое количество сахара, витамины С, группы В, каротин, марганец, яблочную и салициловую кислоты. Маски из клубники полезны для жирной, пористой кожи с нарушенной пигментацией. Дают очищающее, антисептическое, вяжущее действие, а ее сок обладает и отбеливающим эффектом.

Морковь богата всем: и витаминами, и кислотами, и маслами, поэтому маски из тертой моркови и моркови с желтком хороши для сухой кожи, а маска из моркови, картофеля и желтков поможет жирной коже.

Огуречный сок используют для удаления веснушек и пигментных пятен. Жидкая кашица из перезревших огурцов (семянников) поможет разгладить морщины. Для этого маску наносят на лицо перед сном в течение месяца. Огуречная маска с сырым молоком применяется при сухой коже лица.

Маска из патиссона с детской присыпкой хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

Маски из плодов рябины в смеси со смородиной, клубникой или лимоном используют при любом типе кожи.

Персик восстанавливает клетчатку кожи, снабжая ее кремнием. Сок и пюре из мякоти применяют в масках при сухой, увядающей, дряблой коже. Пюре из мякоти персика уравновешивает кислотность кожи.

БЕГОМ ОТ ДРЯХЛОСТИ,

или Как остаться здоровым человеком и избежать болезней века

В наши дни врачи-кардиологи обеспокоены ростом сердечно-сосудистых заболеваний, большая часть которых приходится на лиц самого трудоспособного возраста. Болезни сердца и сосудов занимают первое место среди причин инвалидности и смертности.

ОДНИМ из факторов, увеличивающих шансы оказаться в числе таких пациентов, является недостаток физических нагрузок. И если с детства физкультура не стала такой же устойчивой привычкой и необходимостью, как, скажем, чистка зубов, то с возрастом дефицит движений еще более увеличивается. После 30 лет занятия физкультурой и спортом перестают быть привычными даже у тех, кто занимался ими в юношеском возрасте.

Гораздо привлекательнее оказывается роль болельщика - можно полежать на диване или уютно устроиться в кресле.

Длительное уменьшение суточного объема выполняемых движений, по свидетельству профессора А. Г. Сухарева, приводит к неблагоприятным сдвигам в организме, создавая состояние предболезни. Прежде всего это касается сердца. Скелетные мышцы призваны активно помогать сердцу в его работе по перекачиванию крови. Каждая мышца действует по типу микронасоса, присасывая артериальную кровь на себя, а затем возвращая ее к сердцу. То есть каждая работающая мышца представляет собой маленькое "периферическое сердце". И таких помощников, обеспечивающих работу основному насосу, в нашем организме более 1000. Малоподвижный человек всю нагрузку внутреннего кровоснабжения переносит на сердечную мышцу - миокард. Поэтому, когда мышцы мало помогают сердцу, оно быстрее слабеет и изнашивается. При малоподвижном образе жизни риск развития сердечной недостаточности у людей старше 35 лет возрастает в 4,5 раза. Угрозе сердечных заболеваний подвержены и мужчины, и женщины, но у мужчин эта угроза возникает примерно на 10 лет раньше.

Известно, что в развитии инфаркта миокарда или мозгового инсульта "виноваты" склеротически измененные сосуды сердца и мозга. Неправильно думать, что атеросклероз - удел пожилых людей. Изменения сосудов появляются довольно рано, еще в юношеском возрасте. Именно поэтому в материалах Всемирной организации здравоохранения подчеркивается, что профилактику атеросклероза следует начинать в детском возрасте. И одним из защитных факторов, с помощью которого можно отодвинуть развитие заболевания, является физическая нагрузка. Она способствует снижению содержания в крови холестерина, уменьшает опасность образования в кровеносных сосудах тромбов.

Выдающийся русский врач А. С. Заламов открыл капиллярную систему снабжения всех органов. Капилляр - это микрососуд. Только в мышечной ткани находятся капилляры длиной в сто тысяч километров (если их вытянуть по прямой), но работают не все сосуды, потому что в условиях малой двигательной активности значительная часть их заблокирована, забита "шлаками". При сокращении мышцы открывают капиллярное русло, выводят "шлаки", поддерживая таким образом определенное постоянство крови.

Кого можно отнести в группу риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний? Тех, кто имеет физическую нагрузку не более 1,5 часа в день, включая мышечную работу на производстве и в быту, ходьбу, спорт. Для преодоления сидячего образа жизни этого недостаточно, и дополнительные двигательные нагрузки просто необходимы. Ежедневный минимум движения для поддержания здоровья не так уж мал и составляет 3 - 4 часа в день. Не для развития силы, выносливости и других качеств, а только для поддержания здоровья.

Половина этой нагрузки выполняется в процессе производственной, хозяйственной работы, по дороге на работу и обратно. Но этого недостаточно. Американские ученые подсчитали, что при самом активном труде используется подвижность максимум 40 процентов суставов. Значит, остальные "ржавеют", и возникает необходимость хотя бы раз в день прокрутить каждый сустав. То есть нужна ритмичная нагрузка на все суставы и крупные мышцы, которые не задействованы при обычной работе, чтобы "разогнать кровь". Выходит, что в гимнастике нуждаются не только малоподвижные люди. Поэтому сетования типа: "За день так натопаешься по дому, какая еще нужна физкультура?" - неприемлемы. Даже при значительных физических нагрузках нужны корректирующие упражнения.

От природы человек запрограммирован на довольно большие физические нагрузки, ведь ему всегда приходилось добывать хлеб в поте лица. Если сто лет назад люди решали свои проблемы, затрачивая 90 процентов мускульной энергии и только 10 процентов интеллектуальной, то сегодня все наоборот.

Какие физические упражнения выбрать для укрепления здоровья и профилактики болезней сердца и сосудов? Наилучшими медики считают упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. Полезны ритмическая гимнастика для молодых или занятия в группах общей физической культуры, если вам за 50. Достаточную нагрузку обеспечит быстрая непрерывная ходьба на расстояние 4-5 км, если она совершается 4 - 5 раз в неделю.

Идеально - бег трусцой в любое время года, при любой погоде в парке, в сквере, в лесу (всегда вызывает недоумение человек, бегущий вдоль проезжей дороги при нашей-то загазованности улиц!). Но, занимаясь быстрой ходьбой или бегом, не надо никого догонять, оздоровительный бег - не погоня за рекордами, и нагрузка должна быть у каждого своя. По этой причине не несут желаемого оздоровительного эффекта массовые мероприятия по типу соревнований. А вот принести ощутимый вред здоровью нетренированного человека могут.

Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым начинать лучше с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте до 50 лет ходьбу начинать с 3 км, постепенно наращивая темп и длительность движения, а лицам старшего возраста выбрать для начала путь в 1,5 км, постепенно увеличивая скорость движения до 100-120 шагов в минуту. Каждый может найти для себя приемлемую форму повышения физической активности, преодоления сидячего образа жизни. Хороши в этом отношении обыкновенные танцы - своеобразный массаж мышцы, костных тканей, крови. Они способствуют сохранению правильной осанки, а значит здорового, гибкого позвоночника, нормализуют работу всех внутренних органов. Добавьте к этому благотворное влияние приятной музыки. Какой должна быть интенсивность любых выбранных вами занятий? Она определяется прежде всего самочувствием: появление одышки, обильного потения, слабости во время занятий - сигнал для снижения интенсивности нагрузки; появление боли в груди - повод для обращения к врачу. Можно для контроля использовать подсчет частоты сердечных сокращений в одну минуту при максимальной нагрузке. Для тренированного человека ориентиром служит учащение пульса во время нагрузки до цифры "220 минус число лет».

Для лиц нетренированных, ведущих сидячий образ жизни, рекомендуется интенсивность занятий, при которой частота сердечных сокращений не превышает 60 - 70 процентов от максимальной. Например, 220 - 50 (возраст в годах) = 170. 60 процентов от 170 составляет 102, т. е. пульс при нагрузке не должен превышать 102 удара в одну минуту.

Польза от выбранных занятий обязательно будет, но только при условии их систематичности. Перерывы в 7-12 дней ведут к исчезновению оздоровительного эффекта, поэтому лучше не ссылаться на отсутствие условий или плохую погоду. Иной человек не прочь приобщиться к физической культуре, но нет рядом с домом бассейна, хорошего зала с тренажерами, отсутствуют беговые дорожки. А если и есть, то стали за последние годы для многих недоступны по причине дороговизны. Активный пропагандист двигательных нагрузок врач С. М. Бубновский считает: "Если бы человек думал, что с ним будет через 20 - 30 лет, каждый бы занимался физкультурой - в зале или лесу, в бассейне или на балконе, чтобы избежать дряхлой старости".

КЛИМАКС НЕ БОЛЕЗНЬ, НО ЛЕЧИТЬСЯ НАДО

Сидите на совещании, едете в автобусе, собираетесь в гости - вдруг жаркая волна накрывает вас, лицо вспыхивает, глаза заливает пот. А второй волной - стыд, растерянность, страх: "Началось! И говорят, приливы, это еще "цветочки", чем дальше, тем все хуже будет»... Климакс каждая женщина ждет с ужасом. Но действительно ли здесь есть риск для ее здоровья? И можно ли избежать неприятностей? На вопросы редакции отвечает профессор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, президент Ассоциации "Менопауза" В. П. СМЕТНИК.

ВЕРА ПЕТРОВНА, обычно врачи утверждают, что климакс не болезнь, а лишь новая ступенька в развитии нашего организма. И те же врачи признают: симптомы его таковы, что до восьмидесяти процентов женщин нуждаются в медицинской помощи. Парадокс да и только!

- Он вытекает из самой сути климактерия. Ведь что такое женские яичники? Одна из эндокринных желез организма. В детородный период у женщины они выделяют два важных гормона - эстрогены и прогестерон, которые оказывают влияние на различные органы и ткани в циклическом режиме, а также готовят матку к беременности. И 30-35 лет, пока женщина способна рожать, яичники их исправно вырабатывают. Так вот, раньше считалось, что рецепторы к половым гормонам находятся лишь в матке и молочных железах. А оказалось, что их можно найти и в костях, сердце, сосудах, коже, нервных волокнах.

С началом климакса функции яичников снижаются, гормонов они вырабатывают все меньше и меньше. Вот и начинаются сбои: обостряются хронические болезни, заявляют о себе те, что протекали скрытно. Появляется целый "букет" недугов, связанных и с самой этой сложнейшей биологической перестройкой организма женщины.

- Но что должно послужить для нее "первым звонком"? Не пойдешь же к врачу с жалобами на приливы - в этот период они у всех бывают.

- Да ведь приливы - лишь один из симптомов начала климакса, так называемой пременопаузы. Кроме того, появляется: избыточная потливость, из-за чего женщина то и дело просыпается, а, значит, утром встает не отдохнув как следует. Отсюда раздражительность, беспричинные слезы, эмоциональные срывы. Возможны в этот период и депрессия, ослабление памяти, ощущение собственной ненужности семье. Все эти симптомы мы, врачи, объединяем в группу эмоционально-психических и вегетативно-сосудистых. Они и впрямь знакомы каждой женщине в период климакса, проявляются особенно ярко, переживаются мучительно. Да, это еще не болезнь, а пока лишь ухудшение качества жизни. Но достаточный повод обратиться к врачу.

- И какие же меры следует принимать именно на раннем этапе?

- Чтобы снять сами эти симптомы, достаточно попить валерьянку, успокаивающие травки. Помогут и такие испытанные средства, как горчичники на шею, грудь, плечи, обливания, контрастный душ, зарядка, активный отдых. Надо сказать, у части женщин подобные неприятности могут проходить года через три сами собой - организм как бы адаптируется к новым условиям, но у 20-25 процентов женщин приливы могут продолжаться 5-10 и даже 15 лет. Коварство ситуации в другом. Именно на этом, первом этапе, закладываются опасные недуги, если не предложить женщине меры, так сказать, стратегического значения.

- Что вы имеете в виду?

- Я говорю о заместительной гормонотерапии, когда женщина для профилактики и лечения климактерических расстройств получает те самые гормоны, которые перестают вырабатывать ее яичники. Что происходит в организме, если этим пренебречь? Спустя три - пять лет начинаются, как мы их называем, средневременные проявления климакса: расстройства полового тракта, мочевого пузыря, уретры, проблемы в интимной жизни. Но наиболее опасны поздние обменные нарушения, в частности, атеросклероз. Он оборачивается затем гипертонией, инфарктом, инсультом.

- Инфаркт? Инсульт? Но ведь они считаются мужской "привилегией"?

- Портрет больного инфарктом, к сожалению, стал меняться - все чаще это женщина, причем все более молодого возраста. К тому же если после инфаркта рецидив в течение первого года происходит лишь у 13 процентов мужчин, то у женщин - у сорока! А заместительная гормонотерапия позволяет снизить число инфарктов наполовину. Так же - наполовину! - снижается число переломов и при другом серьезном недуге, поражающем женщину в период климакса - остеопорозе

- Остеопороз - системное заболевание скелета - тоже стал в основном женской болезнью: у женщин за пятьдесят, к примеру, переломы бывают в пять раз чаще, чем у мужчин! Почему так?

- Этот недуг называют еще "безмолвной эпидемией": потеря костной массы идет незаметно, исподволь. Поскольку у мужчин исходная костная масса значительно больше, чем у нас, кости их крупнее, они и держатся дольше. А у женщины с началом климакса начинается прямо-таки обвал - за эти годы она может терять до трети своей костной массы! Последствия самые печальные: частые переломы рук, ног, позвонков. А уж перелом шейки бедра это просто катастрофа: до четверти таких травм заканчиваются смертью, а половина пострадавших становятся тяжелыми инвалидами. И все мы потом героически боремся с последствиями, вместо того чтобы предотвратить беду, своевременно назначив женщине гормонотерапию.

- Это прежде всего прием главного женского гормона - эстрогена?

- Все зависит от таких обстоятельств, как состояние здоровья в период климакса и т. д. Скажем, если у женщины удалена матка, ей надо принимать именно эстрогены. При остеопорозе эффективнее комбинация эстрогенов и гестагенов. Далее: если раньше гормоны назначали на поздних стадиях климакса, чтобы помочь женщине при поражениях сердечно-сосудистой системы, остеопорозе, то теперь во многих странах эту терапию уже передвигают в пременопаузу - для профилактики этих заболеваний. Здесь показаны двухфазные или даже трехфазные препараты.

- Это препараты фирмы "Ново-Нордиск"? Я о них уже наслышана, например, о Трисеквенсе. Он не только снимает такие досадные проявления климакса, как приливы, слабость, раздражительность, но и как бы регулирует сам месячный цикл, чтобы женщина не страдала от задержек, кровотечений.

-Да, это так.

- А когда показан такой препарат, как Клиогест?

- В постменопаузе, так как он позволяет избежать "менструацию".

- Вера Петровна, все сказанное вами, конечно же, впечатляет, но вы ведь знаете отношение нашего населения к гормонам. Да что публика! Узнав, что в Америке вот уже тридцать лет применяют заместительную гормонотерапию, чтобы облегчить жизнь женщины в климактерии, я обращалась за советом к нашим докторам: "Может, стоит попробовать?» Одни ничего не слышали о ЗГТ, другие смотрели на меня с сожалением: "Вы что, совсем себя угробить хотите?»

- Именно для этого - для просвещения женщин, для обучения врачей - мы и создали ассоциацию "Менопауза". Не только в Америке, Европе, но и в России, в частности, в нашей клинике уже четверть века применяется гормонотерапия. Более того: все новое, что появлялось за рубежом, апробировалось у нас. Мы же давали заключения, рекомендации по закупкам препаратов. Так что заместительная гормонотерапия, широко применяемая на Западе, внедряется в России. Другое дело, как двигать эту терапию в рядовые поликлиники?

Для тех, кто страдает предубеждениями против гормонов, подчеркну: сегодня в Россию поступают только натуральные, "чистые" гормоны. За много лет тщательно отработаны их комбинации, дозировка - тот оптимум, который реально можефт улучшить состояние женщины сегодня и застраховать ее от тяжелых болезней на завтра. Так что гормонов не следует бояться, напротив - чем раньше женщина начнет прием, тем лучше для ее здоровья.

- Многое, на верное, зависит и от образа жизни, который ведет человек. Что вы порекомендуете женщине в климактерии?

- Различное питание: исключите из своего меню жареное мясо, животные жиры - и вот уже меньше риск для болезней сосудов сердца. Для укрепления костей мы рекомендуем препараты кальция. Но можно также получать кальций и из пищи - творога, рыбы, свеклы, сыра. Я за физкультуру, активный отдых, за оптимизм. Оптимисты всегда все переносят легче!

ГИПЕРТОНИЯ

АМЕРИКАНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЭТУ ПРОБЛЕМУ

Большинству лиц с легкой гипертонией необходимо попробовать лечение без применения лекарств. Сейчас уже известно больше десяти способов контроля своего кровяного давления. Если вы уже принимаете лекарства для снижения давления, можете пересмотреть дозы, но попробовать стоит.

1. Следите за массой тела. Хотя не все гипертоники - тучные люди, у тучных вероятность заболеть в три раза больше. Израильские исследования показали, что полные люди с гипертонией могут достичь нормального давления, потеряв лишь половину своей избыточной массы.

2. Избавьтесь от привычки есть много соли. Связь между солью и давлением никогда не была точно доказана, но подлинно известно, что среди гипертоников есть группа лиц, чувствительных к соли, и вы можете оказаться одним из них. Нет другого пути, как сесть на бессолевую диету.

3. Сократите потребление алкоголя. Вот эта связь доказана давно.

4. Увеличьте потребление продуктов, содержащих калий. Не столь важно количество потребляемого вами калия, сколь правильного соотношения натрия и калия в вашей диете. Количество калия должно в три раза превышать количество натрия. Невозможно избежать потребление калия, если вы едите много натуральных продуктов, - картофель, свежие фрукты и рыба полны им.

5. Попробуйте кальций. Он тоже оказывает целебное воздействие на некоторых больных. Причем хорошо реагирует на увеличение кальция как раз та группа больных, которая хорошо реагирует на снижение соли в диете, значит, если соль вам вредна, то кальций полезен.

6. Не поднимайте тяжестей. Попробуйте занятия аэробикой. Тяжелые физические нагрузки могут спровоцировать резкий подъем давления. Хорошие упражнения для гипертоников - плавание, ходьба, езда на велосипеде. Физические упражнения заставляют сосуды расширяться, и это снижает давление. Хотя давление обычно повышается во время упражнений, оно падает после. Затем не поднимается так высоко.

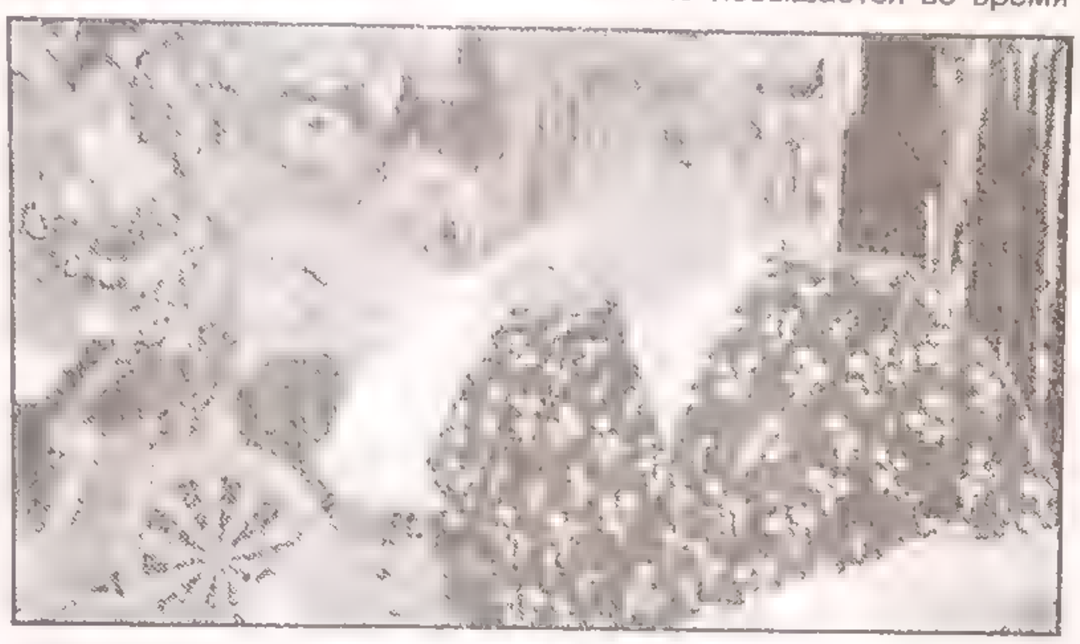
7. Станьте вегетарианцем. У них давление ниже, но никто не знает почему. Возможно, потому что вегетарианцы обычно не пьют, не курят и не переедают.

8. Будьте счастливы. Чем счастливее чувствует себя человек, тем ниже опускается систологическое давление.

9. Попробуйте меньше говорить. Мы все знаем, что любой конфликт способен поднять давление, но, оказывается, буквально любое общение может вызвать тот же результат. Абсурдно, но и беседа с врачом тоже способна вызвать повышение давления, как и беседа в жестах для глухих.

10. Контролируйте давление супруга или супруги. Вы слышали, что семейная жизнь делает людей похожими, но исследователи обнаружили еще более удивительный феномен: чем дольше люди состояли в браке, тем более сходным становилось их давление, особенно это заметно у людей старше 60 лет.

11. Возьмите собаку утром на прогулку. Исследования врачей давно показали благотворное влияние четвероногого члена семьи на здоровье остальных, особенно - сердечников и гипертоников.



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЧЕК ПРИ НЕФРОЗЕ И НЕФРИТЕ

Воспаление почек (нефрит) часто осложняется их уплотнением, сморщиванием, наиболее характерным для нефроза. Так что надо лечить и то, и другое, а со стиханием воспалительного процесса постоянно оздоравливать почки. И тут многое, если не все, зависит от нас самих.

ЧТО ЗДЕСЬ главное? Во-первых, необходимо избегать охлаждения тела, особенно беречь нужно таз, не сидеть подолгу на холодном грунте, камне, прислонившись к холодной стене, не пребывать на сквозняке. Но нужно позаботиться и о закаливании (осторожном, но систематичном) своего тела, особенно ног (кратковременные контрастные обливания стоп то холодной, то горячей водой после работы, проведение зарядки без рубашки, прием воздушных ванн и т. п.).

Большую роль в оздоровлении почек играет диета: избегаем острых блюд, перца, горчицы, ограничиваем соль, жареное. В диете и подборе лечебных растений большое значение имеет анализ мочи, в частности, преобладание в ней тех или иных солей, что важно и для предупреждения мочекаменной болезни, осложняющей нефриты и нефрозы. Так, если преобладают соли мочекислые, полезны листья березы, которые можно применять в начале лета и в салатах, а потом и в квашеном (капуста) виде. Так же используем и листья подорожника большого, обладающего и противовоспалительным действием. Отлично оздоравливают почки, способствуя повышению их способности к выведению из организма шлаков, корни репейника (лопуха большого), которые используют в отваре по 2 чайные ложки в день. Их хорошо дополнить корнями солодки, способствующей образованию гормонов самим организмом и рассасыванию воспалительных процессов в нашем организме.

Почти все мы имеем не одну, а несколько недолеченных воспалительных болезней, вызывающих хроническую интоксикацию (самоотравление), в чем, кстати, почки наряду с печенью виноваты больше всего.

Для получения отвара по 1 чайной ложке размельченных корней лопуха и той же солодки заливаем стаканом кипятка и кипятим на медленном огне минут 10, затем, сняв посуду с огня, закладываем в нее еще и листья брусники (или толокнянки) - столовую ложку, накрываем посуду полотенцем. Через полчаса этот отвар процеживаем и пьем по трети стакана перед едой. Курс лечения - две недели, повторяем его для профилактики через 2 - 3 месяца. При малейшем подозрении на обострение нефрита и для его лечения полезна настойка травы зверобоя, содержащего растительный антибиотик иманин, распадающийся при кипячении. Делают настойку на десятипроцентном спирте (разведя в 4 раза ту же водку) в соотношении 1 : 10. Например, на 50 граммов размельченной сухой травы берем 100 граммов водки и 400 граммов кипяченой теплой воды. Бутылку с заправкой для ускорения процесса настаивания можно поставить в кастрюлю с теплой водной из-под крана на час.

Пьют настойку по 1 столовой ложке - хорошо бы с соком подорожника (две чайные ложки) в течение недели.

А для рассасывания образующихся при нефрозе рубцовых уплотнений почек пьем раствор мумие - 5 граммов - на соке подорожника или каланхоэ - 150 граммов - по 1 чайной ложке до завтрака и на ночь по 10 дней, повторив курс лечения через 2 месяца.

ГРИБЫ, КОТОРЫЕ "ЛЮБЯТ" ВСЕХ

Мало кто всерьез проблемой номер один считает отнюдь не онкологию, СПИД, а... микозы. Наш корреспондент беседует с профессором, доктором медицинских наук, заведующим микологическим отделением ЦНИКВИ Геннадием СУКОЛИНЫМ.

- МНОГИЕ считают, что однажды заразившись грибковой инфекцией, будешь ходить с ней до конца жизни. Это так?

- Разные есть грибы. В мире насчитывается несколько десятков тысяч видов. Но паразитарных для человека всего около ста. Человек является носителем многих из них. Они есть на слизистых оболочках, коже, ногтях, волосах. Человек не болеет, пока у него достаточно сопротивляемости, пока хорошо защищается иммунная система. Как только гармония нарушается, тут же появляются расстройства здоровья. Распространению грибковой инфекции способствует длительное применение антибиотиков, цитостатиков, гормональных препаратов, неправильное лечение каких-то других заболеваний. Эти обстоятельства приводят к тому, что инфекция из дремлющего состояния переходит в атакующее

- Но если иммунная система "проспала" заражение каким-нибудь онихомикозом, то человека могут лечить и 5, и 10 лет, да так и не вылечат.

- Онихомикоз вызывается Trichophyton rubrum в 96 процентах случаев. Но даже там, где есть грибки, заражение происходит не всегда. В том случае, если человек длительное время пользуется резиновой обувью или обувью из кожзаменителя, носит тесную или модельную обувь либо страдает серьезным внутренним заболеванием - туберкулезом, СПИДом, онкологическими болезнями, которые вызывают слабость и потливость, создают благоприятную среду для размножения грибков и проникновения в кожу, возможно быстрое развитие инфекции. Вначале поражается гладкая кожа, потом через несколько месяцев или даже через несколько лет, инфекция распространяется уже на ногти. Это становится действительно большой и очень трудной проблемой для медицины, для дерматологов, для микологов, которые занимаются такими больными.

- Существуют ли эффективные методы лечения?

Существует несколько методов лечения:

- наружная терапия (без назначения внутрь противогрибкового средства) - выздоровление будет только в 30-40 процентах случаев, и очень высока вероятность рецидива;
- оперативный (удаление ногтевых пластин) плюс наружная терапия; комплексное лечение - выздоровление в 70-98 процентах случаев, в зависимости от препарата, которым проводится лечение.

К сожалению, действительно эффективных препаратов немного и еще меньше препаратов без побочных действии. Такую репутацию, к примеру, имеет швейцарский ламизил, который в 95 процентах позволяет избежать насильственного удаления ногтей. Казалось бы, вот и решение проблемы, но препарат этот довольно дорог, а это уже социальная проблема.

- Какие меры профилактики помогают избежать заражения?

- После посещения бани, бассейна обработайте подошвы ног обычным уксусом. Держите под рукой антигрибковую мазь. Старайтесь не ходить босиком там, где перемещалось большое количество людей.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЯ НА РАЗДУМЬЯ

У большинства людей при слове «менингит» возникает неосознаная тревога. Однако не каждый знает, что вызывает эту тяжелую патологию. Менингит - это воспаление мягких мозговых оболочек, причина его развития - проникновение микроба в мозг. Возбудителями менингита могут быть бактерии, вирусы и другие микроорганизмы.

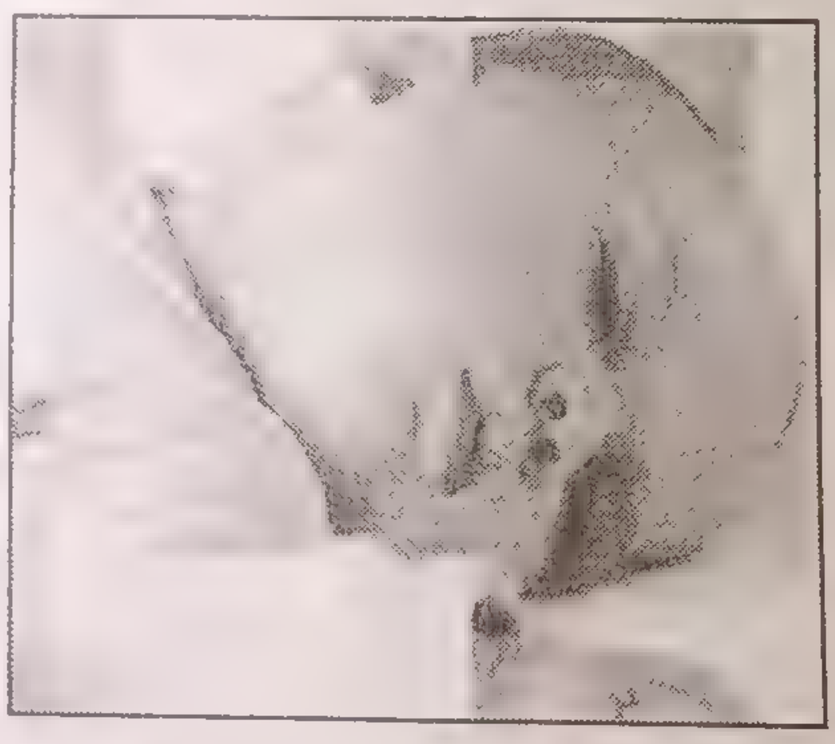
Наиболее часто инфекция попадает в мозг по кровеносным и лимфатическим сосудам при наличии какого-то первичного очага в организме, иногда кажущегося несерьезным: больной зуб, прыщик на лице, насморк и т. п. Менингитом может осложниться любое заболевание. Однако особое место занимают менингиты, являющиеся одной из форм течения менингококковой инфекции.

Менингококковая инфекция, или как ее еще иногда называют, эпидемический цереброспинальный менингит, известна очень давно. Инфекция передается воздушно-капельным путем. И только благодаря тому, что микроб сохраняется во внешней среде недолго, заражение происходит при очень близком контакте с больным или носителем менингококка, чаще всего в семье - от взрослых детей.

Наиболее подвержены заболеванию (более 80 процентов от числа заболевших) дети первого года жизни, у которых оно часто заканчивается летально.

Необходимо знать, что менингит - не единственная форма клинического течения этой инфекции. При проникновении менингококка в кровь развивается менингококцемия, которая может быть как самостоятельной формой, так и при заносе с кровью в мягкие мозговые оболочки мозга вызвать еще и явления менингита. Существуют легкие формы менингококковой инфекции без поражения мозга. Чаще всего они встречаются у взрослых и подростков. Число заболевших генерализованными формами (менингиты, менингококцемия или их сочетание), как правило, невелико.

Однако следует помнить, что болезнь сопровождается тяжелым течением, серьезными осложнениями и часто заканчивается летально: умирает каждый пятый - восьмой заболевший.



Болезнь развивается остро, нередко бурно. Мама может назвать час, когда ребенок заболел. Среди полного здоровья появляется сильнейший озноб с повышением температуры до 39-40 градусов, резкая головная боль, частая рвота, отмечается резкая напряженность затылочных мышц, ребенок не может согнуть голову. Характерная поза - больной укладывается на бок с запрокинутой головой, ноги согнуты, притянуты к животу. Двигательное беспокойство сменяется оглушенностью, заторможенностью. При развитии менингококцемии на ягодицах, бедрах, голенях, веках появляется сыпь.

Любой из этих признаков должен стать для мамы сигналом тревоги. Малейшее опоздание с оказанием медицинской помощи грозит ребенку смертью. Часто родители, опасаясь, что ребенку будет делаться спинномозговая пункция, отказываются от госпитализации, теряя тем самым время и надежду спасти малыша.

Хотелось бы напомнить, что пункция - это не только диагностическая, но и лечебная процедура. После ее проведения состояние больного сразу облегчается.

Сегодня в отделении, в которое госпитализируют больных менингитами, работают высококвалифицированные специалисты, способные оказать необходимую помощь. Не доверять им - значит обречь ребенка на смерть.

ЛЕКАРСТВА ОТ ПРОСТУДЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ИНСУЛЬТ

АМЕРИКАНСКАЯ газета "USA Today" опубликовала статью, в которой сообщила о восьми случаях инсульта, связанных с приемом противоотечных препаратов, снимающих заложенность носа при простуде и аллергии. Речь идет о лекарствах типа колдрекс, контак, ринопронт и многих других препаратах, широко продающихся в наших аптеках.

О серьезных побочных эффектах подобных лекарств "Экспертиза" предупреждала и раньше. Думается, небесполезной для потребителей будет и информация, опубликованная в "USA Today".

На совещании Американской академии неврологов ученые предупредили, что регулярный или интенсивный прием безрецептурных противоотечных средств, применяемых при простуде и аллергии, у некоторых больных может повышать риск инсультов. О восьми случаях инсультов, связанных с этими препаратами, сообщил невропатолог Эрик Рапс из медицинского центра Пенсильванского университета (Филадельфия).

Такие противоотечные средства, как псевдоэфедрин и фенилпропаноламин, входят в состав сотен средств для лечения простуды и аллергии. И их принимают без осложнений миллионы людей ежегодно. Но восемь случаев инсультов, о которых сообщил Рапс, подтверждают, что человек рискует, если он предрасположен к мигрени или имеет кровеносные сосуды, склонные к спазмам.

Из восьми пострадавших пациентов ни у кого не было общепризнанных факторов риска инсульта, правда, у пяти в прошлом были головные боли, как при мигрени. Все пострадавшие или принимали противоотечные средства интенсивно, но недолго, или в нормальных дозах, но месяцами. Противоотечные средства могут способствовать инсультам из-за того, что вещества, подобные псевдоэфедрину и фенилпропаноламину, заставляют кровеносные сосуды сокращаться.

По мнению Рапса, противоотечные средства, принятые так, как указано в инструкции, безопасны для большинства пациентов. Но больные диабетом, с заболеваниями сердца, глаукомой, с высоким давлением и перенесшие инсульты в прошлом, должны консультироваться с врачами перед началом лечения.

Поскольку в России постоянно регистрируются новые лекарства, список этот может быть неполным. Дабы избежать ошибок, внимательно читайте вкладыши к лекарствам, где состав указан обязательно.

Лекарства, помеченные звездочкой (*), применяют в лечении ожирения. Поскольку их применяют подолгу, вероятность побочных эффектов возрастает. При их приеме будьте особенно осторожны.

Разрешенные в России препараты, содержащие псевдоэфедрин, фенилпропанопамин и подобные им компоненты

Содержат псевдоэфедрин:

- Средство от гриппа и простуды (USA Upteca);
- ТераФлю (Сандоз, Швейцария);
- Линафед плюс (BDI Pharmaceutical, США);

Содержат фенилпропаноламин:

- Шипучие таблетки от простуды и сироп тройного действия (USA, Upteca);
- Контак (СмитКляйн Бичем, Великобритания);
- Эффект (Pharmacare, Индия);
- Колдакт (NATCO, Индия);
- Дегест (Eczacibasi, Турция);
- HL-колд (SAGMEL, США);
- Диетрин* (For Ventires Enterprises, США);

Содержат фенилэфрин:

- Колдрекс и Колдрекс хотрем (СмитКляйн Бичем, Великобритания);
- Колдрекс-Тева (Teva, Израиль);
- Ринопронт (Маск, Германия);
- Гексапневмин в таблетках (Doms Adrian, Франция).

Содержат этилэфрин:

- Инфлубене (Людвиг Меркле, Австрия)

Содержат эфедрин:

- Солутан (Галена, Чехия);
- Бронхолитин (Болгария);
- Нова Фигура (Natur Produkt, Германия).

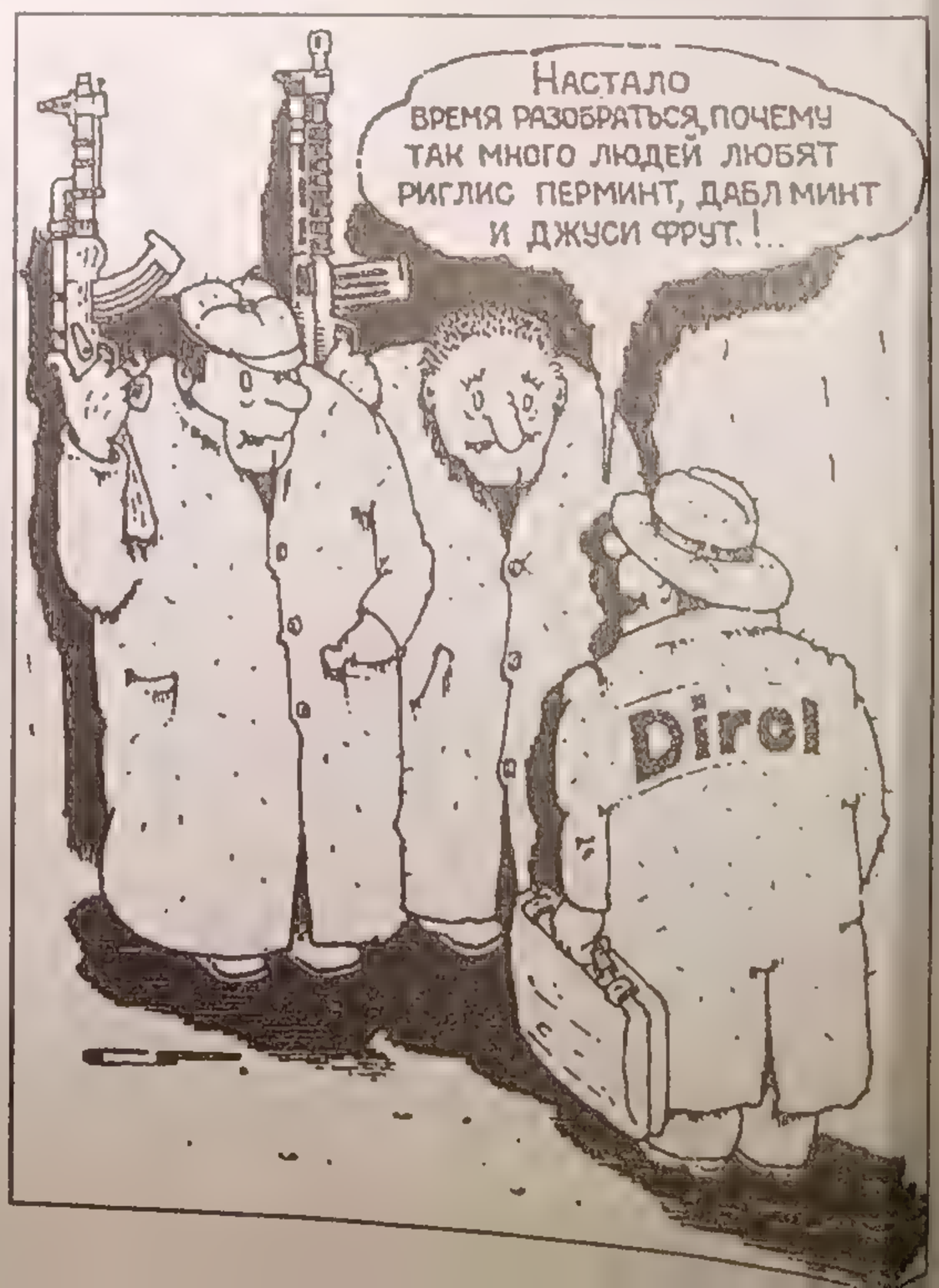
ЗАГАДОЧНЫЙ СИМВОЛ АМЕРИКИ

РЕДКАЯ газета не публиковала запоминающуюся рекламу "Суперсжигателя жира №1» с бромелайном. Однажды его даже наравне с "Фордом мустангом" назвали символом Америки. Но похоже, что у себя на родине, в США, его никто и никогда не видел. Об этом уведомила фирма "Американские спортивные лаборатории", представив заодно результаты экспертиз "Суперсжигателя жира № 1". Оказалось, что холина, трипсина и флавоноидов в "Сжигателе № 1" просто нет, а всех других компонентов, в том числе и бромелайна, обладающего "страшной жиросжигающей силой", было гораздо меньше, чем провозглашено на упаковке. По правилам американского производства, допускающего не только 10-процентные отклонения от указанной дозировки, такой "сжигатель" родиться в США просто не мог.

Эту версию подтверждает и тот факт, что Национальная академия питания США (НАП США), создавшая "Суперсжигатель жира № 1", не имеет лицензии на производство и зарегистрирована в Америке как компания по неспециализированной оптовой торговле. Следовательно, производить свой "Сжигатель" в Штатах она просто не могла. Где его делают, пока загадка.

Но самое интересное в другом: бромелайн жир не сжигает. Об этом ферменте наслышаны многие, но мало кто догадывается, что "по зубам" ему только белки. Но будь бромелайн даже липазой - ферментом, перевариващим жиры, сжигать подкожные жиры он все равно не смог бы. Подобные ферменты работают только в кишечнике, из которого в целости и сохранности попасть в подкожный жир не могут.

Но название "Сжигатель жира" не врет. Карнитин, метионин и витамин В6 входящие в его состав, жиры сжигают. Но... не под кожей, а в печени. Так что похудению они тоже не способствуют. В результате испытаний в Институте питания РАМН больные, сидевшие на строгой диете (1500 ккал в сутки) с "Суперсжигателем №1", потеряли всего 7 - 9 процентов веса за 25 дней. Эффект одной диеты был бы примерно таким же.



КРАСИВЫЕ БУТЫЛКИ, НЕСУЩИЕ СМЕРТЬ

«Гринпис» предупреждает: использование продуктов питания, разлитых или упакованных в тару из полвинилхлорида (ПВХ), опасно для вашего здоровья. Ученые определили, что вредный винилхлорид мигрирует из ПВХ-бутылок непосредственно в их содержимое, отравляя его. В алкогольные напитки, например, винилхлорид переходит из тары в количестве 10-20 мг на килограмм. Скорость миграции ПВХ в напитки зависит от времени хранения продукта. Через 40 дней винилхлорид обнаруживают в воде. В бутылках с пивом через 6 лет винилхлорида оказалось 2 мг на килограмм. Отмечен переход ПВХ в 3-процентную уксусную кислоту, кукурузное и арахисовое масло, апельсиновое пюре и коньяк. При этом срок хранения продуктов в ПВХ-таре составлял от 1 недели до 12 месяцев.

Но и это еще не все. Вредное воздействие винилхлорида продолжается и после того, как товар, упакованный в тару из ПВХ, использован по прямому назначению. При горении ПВХ выделяет огромное количество диоксинов. По токсичности они в сотни раз превосходят синильную кислоту, цианистый калий, яд кураре. Представьте: если в костер бросить 20 пластиковых бутылок из-под воды или пива, изготовленных из ПВХ, то при горении выделится 50 миллиграммов диоксинов, что вполне достаточно для возбуждения рака у 50 тысяч лабораторных животных. Кроме того, диоксины воздействуют на иммунную систему, вызывают гормональные нарушения. Во многих странах под давлением общественности производители отказываются от применения ПВХ и находят альтернативные материалы. Однако на прилавках магазинов, особенно в России, встречаются товары, упакованные в ПВХ.

Как отличить бутылки, изготовленные из ПВХ, от других:

- такая бутылка имеет синеватый оттенок;

- на дне ее могут быть наплывы;

- при легком сгибании бутылки на ней появляются белые полосы.

МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ НЕ «ФОНЯТ»

У многих людей, пользующихся микроволновыми печами как отечественного, так и импортного производства, возникает вопрос, не опасны ли эти приборы для здоровья? Не начинают ли печи с течением времени "фонить"?

В принципе, как всякий достаточно мощный источник электромагнитного излучения, СВЧ-печи могут такую опасность представлять в тех случаях, когда их конструкция несовершенна или используются неподходящие материалы.

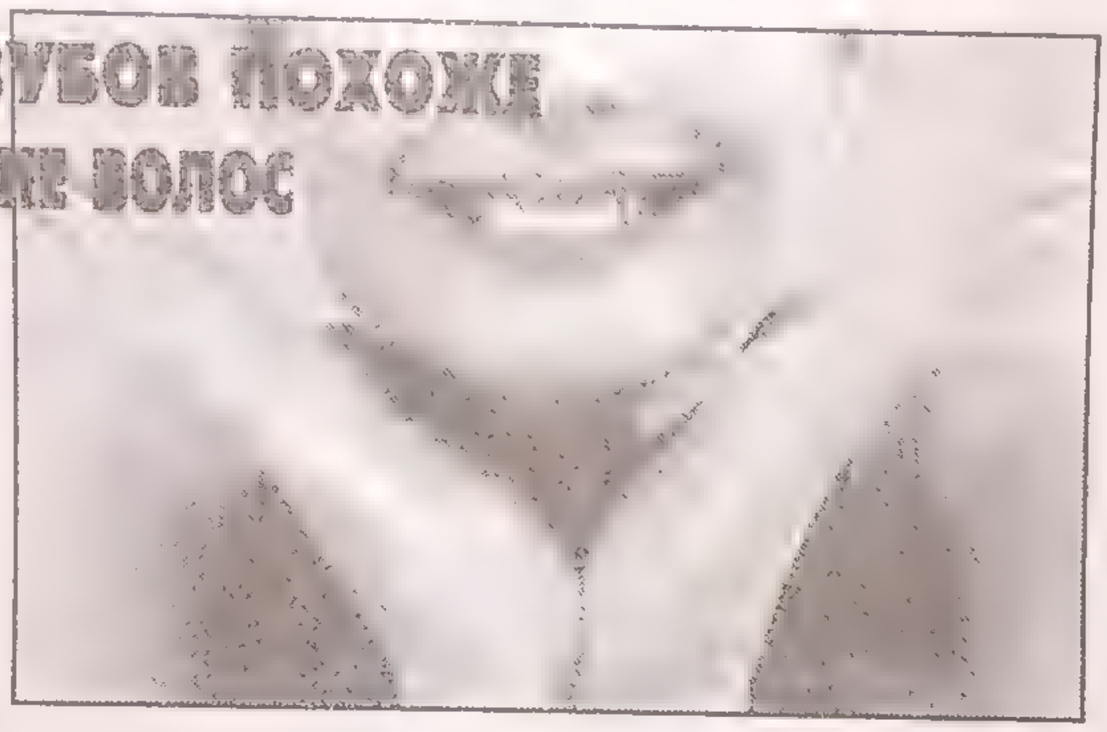
Специалисты провели измерения максимальных значений плотности потока энергии (ППЭ) на расстоянии 0,5 метра от корпусов нескольких СВЧ-печей, находящихся в эксплуатации около 5 лет в режиме реального бытового использования. Измерения и оценки были проведены сотрудниками Центра электромагнитной безопасности при помощи измерителя напряженности поля ИПМ 101, разработанного и аттестованного во ВНИИФТРИ.

Испытаниям подвергли пять печей: две из которых отечественного производства - "Электроника СП-10" и "СП-11" и три импортных - SHARP (CARUSEL), WHIRPOOL/SWEDEN и MICRPWAVE OVEN. В процессе испытаний печи включались на максимальную мощность, а в рабочую зону устанавливалась стеклянная емкость с 1 литром воды.

Допустимое значение ППЭ для СВЧ-печей в бытовых условиях составляет 10 мкВт/кв. см. Ни одна из испытанных печей не создает опасного для здоровья уровня ППЭ. Наименьшее излучение дает печь SHARP - 0,7 мкВт/кв.см, наибольшее значение получено при испытании печи WHIRPOOL - 5,6 мкВт/кв. см. Три остальные печи выдали максимальное значение ППЭ на уровне 2-3 мкВт/кв.см.

Таким образом, результаты измерений говорят о том, что использование СВЧ-печей в быту для здоровья безопасно, или, по крайней мере, укладывается в санитарные нормы

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ ПОХОЖЕ НА ОБЕСЦВЕЧИВАНИЕ ВОЛОС



ОКОЛО года назад в продаже появились отбеливатели для зубов. Некоторые из них весьма навязчиво рекламируются в телешопах, другие скромно лежат в аптеках и аптечных киосках. Но каждый из них обещает голливудскую улыбку. Чтобы разобраться в том, что представляют собой эти отбеливатели и как вообще нужно отбеливать зубы, мы обратились к главному врачу Центра эстетической стоматологии «Орис-плюс» **Владиславу Прикулсу.** Он рассказал следующее:

Химическое отбеливание эмали зубов можно сравнить с обесцвечиванием волос. В состав отбеливателей входит или 30-процентный раствор перекиси водорода или различные кислоты. Эти вещества действительно осветляют эмаль, но при этом частично нарушают ее структуру и вымывают из нее кальций.

Обычно отбеливание происходит в два этапа. На первом – эмали пытаются вернуть защитные свойства. Но к сожалению, нарушить ее структуру проще, чем восстановить.

Поэтому после отбеливания эмаль зубов становится более хрупкой. Это мы могли наблюдать у некоторых пациентов, обращавшихся в нашу клинику после отбеливания. Ведущие фирмы, производящие препараты для отбеливания эмали, приводят большой список с обязательным напоминанием о необходимости консультации у стоматолога перед отбеливанием. (К слову сказать, в инструкции к отбеливателю "Natural White", принесенному в нашу редакцию, нет не только противопоказаний и рекомендаций обследоваться у стоматолога, ни малейшего указания на состав, но и ни одного слова по-русски).

В Европе предпочитают иные методы. В большинстве случаев химического отбеливания можно избежать благодаря удалению зубных отложений ультразвуком. Эта методика включает в себя обязательную полировку эмали пастами с фтором. Уже после этого наиболее ослабленные участки зубов покрывают фтористым лаком.

Но есть ряд людей, которым необходимо более тщательное отбеливание некоторых участков эмали. Для этого применяют специальный аппарат "Kavo-Prophyflex 2010", создающий под большим давлением воздушно-водяной поток. При этом используется специальный раствор с ультрамелкодисперсным абразивом. Затем на участки эмали, подвергшиеся обработке, наносят препараты, восстанавливающие защитный слой. Как правило, эти процедуры делают с помощью электрофореза. Для профилактики достаточно десяти процедур.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез издавна был известен как страшный бич человечества. О заразной (инфекционной) природе этого заболевания догадывались еще в глубокой древности, однако возбудитель заболевания известен чуть более ста лет.

Каковы причины возникновения и развития туберкулеза? Что нужно для его предупреждения? Какова его профилактика? Об этом наш корреспондент Л. Андришак беседует с главным внештатным фтизиатром Управления здравоохранения мэрии г. Ярославля Н. Я. ТОРОПОВЫМ.

Николай Яковлевич, туберкулез по-прежнему остается распространенным заболеванием, представляющим существенную проблему здравоохранения?

- Есть такой показатель заболеваемости: более 20 случаев на 100 тысяч населения – это уже проблема, уже распространенное заболевание. В России за последние 30 лет заболеваемость туберкулезом снизилась в 2,5 раза – со 118 случаев на 100 тысяч населения в 1965 году до 34 - в 1990 году. Однако с 1991 года вновь наблюдается ее рост, и в 1993 году показатель достиг 43 случаев на сто тысяч человек.

- В чем причины неуязвимости этой болезни?

- Туберкулез относится к группе так называемых социальных заболеваний. Им болеют преимущественно люди, проживающие в неблагоприятных социально-экономических условиях. В царской России туберкулез назывался "болезнью подвалов".

Из основных причин роста заболеваемости туберкулезом можно выделить несколько. Это и ухудшение социальных условий значительной группы населения, увеличение источников инфекции – амнистированные из мест заключения, бомжи, беженцы. Существует причина и организационного характера - низкий охват населения профосмотрами (всего около 30 – 40 процентов).

- Следовательно, профосмотры относятся к числу наиболее надежных заслонов на пути туберкулеза?

- Кто рано выявляет – хорошо лечит. Самое массовое и перспективное средство от туберкулеза – это регулярные проверочные флюорографические осмотры.

Преимущество флюорографического метода заключается в том, что он дает документ, который может быть оценен несколькими специалистами, представляет возможность изучения изменений в динамике, позволяет выявить не только (и не столько) туберкулез, но и хронические неспецифические заболевания: опухоли легких, патологию сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы и т. д.

- Надо сказать, что сейчас у многих возникла радиофобия – боязнь лучевой опасности.

- Флюорографии бояться не надо. Последними исследованиями доказано, что лучевая нагрузка при проведении флюорограммы не превышает 50 процентов фона. Лучевая нагрузка, например, за один день загорания на сочинском пляже в 3 – 5 раз выше, чем при флюорографии.

- Получается, что каждый выбирает сам: заболеть туберкулезом, раком легких или своевременно пройти профосмотр?

- В ранних стадиях туберкулез протекает скрытно, незаметно для больных, в чем и состоит коварство болезни. При хорошо отлаженной системе проверочных осмотров более двух третей больных выявляются флюорографическим методом. Однако за последние три года больные туберкулезом выявляются этим методом только в одной трети. Остальные при обращении к врачу в связи с возникающими жалобами на снижение работоспособности, быструю утомляемость, нерезко повышенную температуру, потливость по ночам, ухудшение аппетита, покашливание, одышку, иногда кровохарканье и боли в грудной клетке.

- Какой же контингент "запрограммирован" на эту болезнь?

- Заболеть могут все, так как туберкулез – инфекционное заболевание. Но вот типичный социальный портрет впервые выявленного больного: мужчина 40 – 50 лет, ранее побывавший а заключении, курящий, злоупотребляющий алкоголем, одинокий, длительно не проходивший проверочных, флюорографических осмотров, страдающий хроническим бронхитом и гастритом, работающий во вредном цехе. При таких исходных данных заболевание почти неотвратимо.

В группу риска следует включить людей, болеющих сахарным диабетом, язвенной болезнью, хроническими заболеваниями легких и некоторыми другими. В группе риска также беременные женщины и роженицы. В 1993 году среди них показатель заболеваемости туберкулезом составил 150 случаев на 100 тысяч населения, то есть почти в 4 раза выше, чем в среднем по городу. Ввиду повышенной опасности туберкулезной инфекции для новорожденных,а также ослабления иммунитета у самой роженицы, с нынешнего года проводится флюорографическое обследование окружения беременной, а также самой женщины - сразу после родов.

- Как лечат туберкулез в современных условиях?

- Это сложная задача, но специалисты умелым подбором противотуберкулезных препаратов и средствами патогенетической терапии (направленных на разные стороны и фазы процесса) добиваются излечения в течение года 85 – 90 процентов впервые выявленных больных.

Лечение противотуберкулезными препаратами должно быть длительным, непрерывным, комбинированным, этапным. Средняя длительность основного курса лечения в зависимости от распространенности туберкулезного процесса составляет от 6 – 8 месяцев до 1, 5 лет.

При безуспешности консервативного лечения больным не следует отказываться от предлагаемой операции. В этом случае излечение наиболее радикальное, часто без остаточных изменений, а объем операции невелик – обычно удаляется 1 – 2, максимум 3 сегмента из двадцати, имеющихся в обоих легких.

- Туберкулез - заболевание инфекционное, следовательно, очень важны и меры его профилактики.

- Для предупреждения возникновения этой болезни в нашей стране профилактика осуществляется по двум направлениям: специфическая и санитарная.

Специфическая профилактика проводится у еще неинфицированных туберкулезом детей, подростков и молодых людей с целью предупредить заболевание при первой встрече с туберкулезной инфекцией на основе выработки привычного иммунитета. Вакцинация БЦЖ в 80 процентах случаев надежно предохраняет организм от тубер-

БОТУЛИЗМ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Ботулизм - тяжелейшее пищевое отравление, вызываемое токсином, вырабатываемым микробом ботулизма, по силе своего действия превосходящим все другие известные бактериальные токсины и химические яды.

ПРИЧИНОЙ заболеваний ботулизмом во всех случаях служат употребление в пищу консервированных овощей (томаты, огурцы, баклажаны, овощные салаты и др.), изготовленных в домашних условиях в герметической стеклянной таре с несоблюдением качества мытья сырья, необеспечением достаточного теплового режима при пастеризации с последующим нарушением условий хранения готовой консервированной продукции. Невыполнение этих требований привело к образованию токсина в консервированной продукции и к печальным последствиям.

Возбудитель ботулизма - микроб-строгий анаэроб, т.е размножается в условиях при отсутствии кислорода. Широко встречается во внешней среде: почве, навозе, водоеме. Носителями инфекции могут быть крупный рогатый скот, домашние и дикие птицы, рыбы, которые сами нечувствительны или малочувствительны к токсину микроба.

Споры ботулизма, попадая из внешней среды на мясные, рыбные, растительные продукты питания, прорастают в вегетативные формы микроба, размножаются и вырабатывают токсин в пищевой продукт.

Кроме консервированных овощей, плодов, грибов, причиной этого заболевания может быть употребление в пищу колбасы, соленой и вяленой рыбы, сала, окорока свиного, изготовленных в домашних условиях.

Ботулинический токсин, проникая в кровь, в первую очередь поражает ткань головного мозга. Первые признаки заболевания проявляются через 6 – 30 часов после употребления в пищу .продуктов питания, но при массивном поступлении токсина этот период может быть очень коротким и начинается в виде тошноты, рвоты, общего недомогания, мышечной слабости, сухости во рту, ухудшения зрения ("пелена" или "сетка" перед глазами), двоение в глазах, опущения век, затрудненного глотания, расстройства речи, шаткой походки.

Не дожидаясь проявления всех вышеперечисленных симптомов, немедленно обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью!

Предупредить ботулизм гораздо легче, чем лечить. Профилактические мероприятия при изготовлении продуктов питания в домашних условиях, в данном случае при консервировании овощей, плодов, грибов, ведутся в трех направлениях.

1. Защита пищевого продукта от попадания в него возбудителя. Для консервирования использовать только свежие, цельные, без каких-либо признаков порчи овощи и фрукты. Категорически запрещается консервировать лежалые, подвергшиеся порче продукты.

Тщательно мыть овощи и плоды проточной водопроводной водой. Если моется в емкости, то следует менять воду в процессе мытья несколько раз. При мытье овощей и плодов, поверхность которых загрязнена землей, пользоваться мягкой щеткой или губкой.

2. Правильная тепловая обработка продуктов, обеспечивающая гибель вегетативных форм микроба и инактивацию токсина в случае его попадания в продукт до пастеризации.

Микроб ботулизма чувствителен к кислой среде, поэтому содержание поваренной соли в продукте свыше 12 процентов, совершенно подавляет развитие микроба и токсинообразование, а температура свыше 80 градусов обеспечивает гибель вегетативных форм микроба и разрушает токсин. При консервировании овощей надо добавить в 3-литровый баллон 7 мл, в 2-литровый баллон 5 мл 80-процентной концентрации уксусную кислоту. Заливку томатов, огурцов производить предварительно приготовленным 12-процентным кипяченым раствором поваренной соли.

Стеклянную тару и крышки предварительно следует мыть в теплой воде с последующим прополаскиванием горячей (кипятком) водой.

Специи-добавки (перец, чеснок, лавровый лист и др.) следует тщательно мыть в горячей воде перед укладкой в стеклянную тару.

Стеклянные баллоны с уложенным сырьем следует стерилизовать путем погружения в воду и кипячения не менее 40 минут.

3. Предупреждение возможности размножения микробов и образования токсина в готовом продукте. Для этого следует консервированную продукцию хранить в прохладных, хорошо вентилируемых местах, так как наиболее благоприятной температурой для размножения микроба ботулизма и накопления токсина является 35 -37 градусов, его микроб способен размножаться и при температуре 10 – 15 градусов.

Не приобретайте консервированную продукцию в герметичной упаковке, не имеющей сертификатов качества и маркировки, у случайных лиц, соленую и вяленую рыбу, окорока свиные на колхозных и оптовых рынках, а местах реализации в порядке в порядке уличной торговли. Реализация их категорически запрещена, поскольку они представляют опасность для вашего здоровья.

мода, в случаях массового контакта заболевание все же может развиться, но протекает более доброкачественно.

- Наряду с вакцинацией БЦЖ применяют химиопрофилактику – прием противотуберкулезных препаратов. Ее цель – предупреждение перехода инфицированности в заболевание. Вот почему химиопрофилактика в первую очередь проводится тем, кто находится в тесном контакте с больным открытой формой туберкулеза.

Одна из причин того, что туберкулез до сих пор не ликвидирован как распространенное заболевание, - высокая устойчивость возбудителя во внешней среде. Отсюда вытекает необходимость санитарной профилактики туберкулеза. Прежде всего сам больной должен соблюдать правила личной гигиены. Столовую посуду больного хранят отдельно, а после употребления дизенфицируют. То же самое в отношении нательного и постельного белья больного, носовых платков.

Важно содержать в чистоте и регулярно проветривать жилище больного, где не должно быть ковров, мягкой мебели, детских игрушек. Бацилловыделителю рекомендуется при кашле прикрывать рот, избегать тесных контактов с детьми, особенно раннего возраста, не целовать их, не спать с ними в одной кровати. Больных матерей изолируют от новорожденных, детям из семей, где есть больной туберкулезом, предоставляются места в санаторных яслях, садах, интернатах.

Большую роль играют меры социальной профилактики туберкулеза. Повышают сопротивляемость организма к инфекции физкультура и спорт, туризм, правильный режим работы и отдыха.

Следует помнить, что только усилиями медиков проблему борьбы с туберкулезом не решить. Здесь необходимы объединенные усилия органов власти, учреждений и организаций здравоохранения, самих больных и всего населения в целом.

ЕСЛИ МАЛЫШ СЛИШКОМ МНОГО ПЛАЧЕТ

Ваш ребенок плачет, вы думаете про себя: "Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он устал? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?" Родители забывают о самой главной причине плача - усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

ГОЛОД? Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или "по требованию", скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то маловероятно, что причина его плача - голод. (Если он проснулся через 2,5 - 3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.)

НЕ БОЛЕН ЛИ ОН? Самые частые заболевания в младенчестве -простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель или жидкий стул. Другие заболевания встречаются крайне редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, измерьте температуру и обратитесь к врачу.

НЕ ПЛАЧЕТ ЛИ РЕБЕНОК ОТТОГО, ЧТО ОН МОКРЫЙ ИЛИ ГРЯЗНЫЙ? Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечает этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет

УСТАЛ? Если ребенок слишком долго бодрствует или если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело.

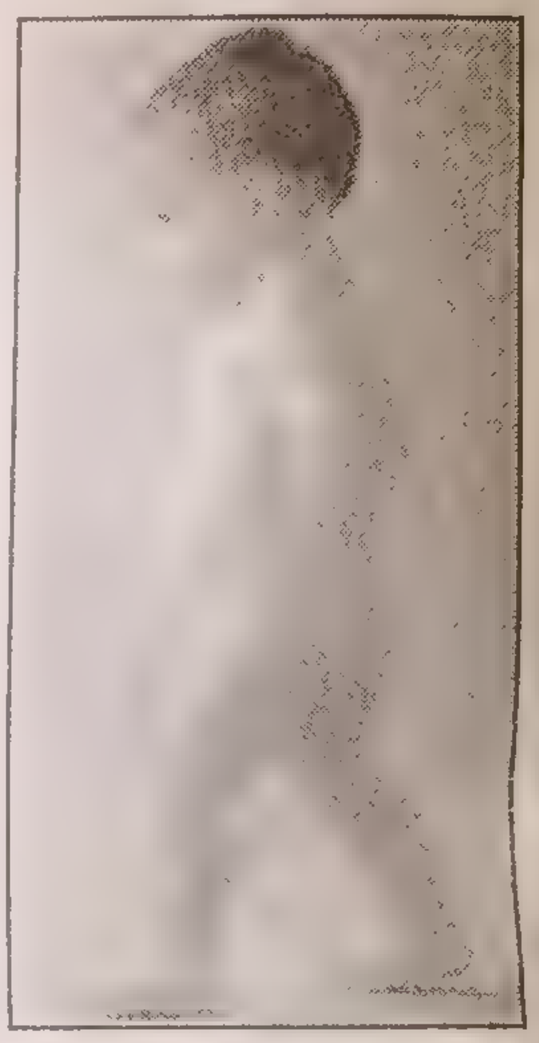
Некоторые дети так устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает, и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15 - 30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
редакционный коллектив
ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство "ДДЛ"
Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ №2329
Типография полиграфического производственного объединения «Известия».

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации.



ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА

В последнее время ряд фармацевтических компаний, в первую очередь японских и американских, продвигает на российский рынок многочисленные лекарства, содержащие особые добавки привыкания. Человек, принявший их 2-3 раза, становится зависимым от них и отдает им предпочтение при выборе медпрепаратов. Делается это, естественно, с чисто коммерческой целью - чтобы чаще покупали.

Привыкание к любому препарату может иметь самые различные негативные последствия. В лучшем случае препарат просто перестанет через какое-то время оказывать лечебный эффект, а в худшем – может вызывать самые различные, порой не всегда предсказуемые побочные действия.

МАГИЯ КРАСОТЫ

Крем с медом, омолаживающий кожу

Разогреть на водяной бане 120 г меда, добавить 240 г водного ланолина и, когда он растворится, соединить с 1/2 чашки миндального масла, хорошо размешать, снять с огня и взбить. Крем использовать для ухода за сухой увядающей кожей.

Защитный крем

Растереть взятые в равных соотношениях цинковую мазь и растительное масло. Отправляясь зимой на прогулку, нанести на кожу лица этот крем - он защищает ее от вредных внешних воздействий.

Медовое молочко

1 ст. ложку меда развести в стакане чуть теплого молока и использовать для ухода за очень чувствительной кожей лица.

Медовая вода

Развести 1 ст. ложку пчелиного меда в стакане чуть теплой кипяченой воды, добавить 3 - 5 капель сока лимона, хорошо перемешать н использовать для ухода за кожей лица любого типа.

ВЕСНУШКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

1. Хорошо перемешать 1/4 стакана кислого молока, 1 ст. ложку овсяной муки и 1/2 чайной ложки тертого хрена. Смесь поместить между двумя слоями марли и наложить на лицо на 15-20 сек.

2. Смешать в равных частях сок цветков календулы, сок лимона, смородины и миндальное масло. Полученным составом протирать кожу 2 раза в день. Через некоторое время веснушки блекнут или исчезают совсем.

3. Горсть цветков одуванчика залить в термосе стаканом кипятка, настоять 1 - 2 ч., процедить и использовать для протирания кожи 2-3 раза в день при пигментных пятнах и веснушках.

4. Смазывать веснушки или пигментные пятна утром и вечером соком лимона или соком ягод красной смородины.

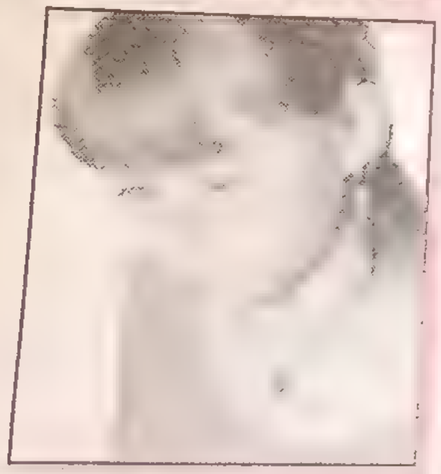
Растереть 1 яичный желток со 100 г сметаны (сливок), добавить при смешивании 1/3 стакана водки, сок половины лимона и использовать для очищения, питания и отбеливания сухой и нормальной кожи.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

4 (70) 1999 год

С АСТМОЙ ЖИТЬ МОЖНО



Стр. 3

КАЖДОМУ – ЕДОКУ СВОЙ ОВОЩ

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

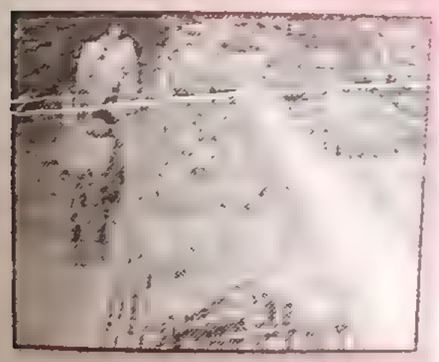
ЗАБОЛЕЛА СПИНА –

Стр. 5

ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ ЛИМОН

Стр. 7

УБИЙСТВЕННАЯ «Е»



Стр. 11

БЬЕТ – ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Стр. 9

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ЗАБОЛЕЛА СПИНА – ДЕРГАЙ ЗА УХО

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ДЕФИЦИТ ЙОДА

ВЕСНОЙ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВОЙ

НАЧАЛИ ЩУРИТЬСЯ? ПОРА НАДЕВАТЬ ОЧКИ...

КОНКУРС ДД

СКОЛЬКО ВРАЧЕЙ...

«Курите, старики, - это вам полезно!» С таким призывом обратился к престарелым соотечественникам профессор миланского университета Чезаре Сирторио.

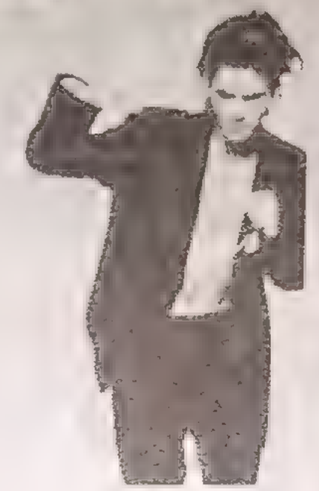
Доктор утверждает: при определенных обстоятельствах никотин приносит пользу - а именно в борьбе против коварной болезни Альцгеймера, которой страдают в основном старые люди.

«Хотя в принципе курение чрезвычайно вредно», - подвел итог профессор. Однако в случае с людьми старше 70 лет оно оказывает лечебное или профилактическое действие. Ведь в сигаретном дыме содержатся вещества, способствующие усиленной выработке в организме вещества, дефицит которого испытывают страдающие заболеванием Альцгеймера.

У профессора есть и другое приятное известие для неисправимых курильщиков: «Те, кто бросил курить до 35 лет, могут рассчитывать на такую же продолжительность жизни, как и некурящие». Да еще и остается утешение: когда голова покроется сединой, можно снова начать курить, чтобы избежать склероза сосудов.

Профессор Сирторио, однако, подчеркнул: несмотря на все сказанное, не следует понимать его слова так, будто он считает курение полезным - ведь ежегодно в мире от него умирают три миллиона человек, а к 2025 году, по мнению специалистов, эта цифра может достичь десяти миллионов.

ОХ УЖ ЭТОТ СТРЕСС!



Даже самое малое нарушение установленного порядка вызывает у человека стресс. Американские психиатры Холмс и Рэй обследовали сотни людей и составили таблицу, из которой следует: стрессы так и бродят около нас

Самыми большими поводами для них ученые считают смерть мужа или жены (100 баллов), развод (73), лишение свободы и смерть менее близких родственников (63), увольнение с работы (47 баллов), конфликт с начальством (23), изменение режима работы (20), хлопоты, связанные с оформлением отпуска (13 баллов), остановка машины в «пробке» на автостраде (11).

Дело приняло столь серьезный оборот, что Международная организация труда считает ныне стресс одной из самых серьезных угроз здоровью человечества. В сфере трудовой деятельности особенно высоким уровнем стресса отличаются работники физического труда, а также пилоты, полицейские, медсестры, артисты, учителя, журналисты. Женщины страдают от стресса значительно больше мужчин, не имеющих постоянных домашних забот. Врачи дают достаточно простые советы по уменьшению стресса любого происхождения: ежедневные физические упражнения, прогулки по оживленным улицам или бег в парке, переключение внимания на другой вид деятельности - рукоделие, работа в саду или в домашней мастерской, любое хобби.

СОЛО «ХРАПУНА»

Отучить от храпа любого человека, всего за 7-10 дней берется инженер из Великобритании Уильям Джонсон. Для этого им изобретен оригинальный «музыкальный автомат».

Под подушкой храпящего помещается динамик, а рядом - на столике или тумбочке - звуковой сенсор, посредством простого реле включающий магнитофон с музыкальной кассетой. При громком храпе система срабатывает, и под подушкой начинает, с постепенно нарастающей громкостью, звучать музыка. Пока храп не прекратится. Если храп возобновляется, музыка начинает звучать снова. И так - всю ночь. По словам изобретателя, испытавшего свой прибор уже более чем на 25 «клиентах», самый упорный из храпунов «продержался» всего 10 ночей. И храпеть перестал!

УРАНОМ ПО РАКУ

Для диагностики и лечения ряда онкологических заболеваний необходимо использовать ряд изотопов урана. Об этом заявил в интервью британской газете «Гардиан уикли» профессор Национального противоракового центра Артур Колминз.

Метод, разработанный им и его коллегами, - это примерно то же, что введение в качестве профилактики гриппа или дифтерита их ослабленных вирусов в организм человека для укрепления его иммунитета. Наличие же безвредной для человека «сверхлегкой» лучевой болезни блокирует развитие раковых клеток. В настоящее время с той же целью применяются радиоактивные изотопы йода, кобальта, цезия, но во многих случаях они не дают должного эффекта.

ВПЕРВЫЕ ЗА ТРЕТЬ ВЕКА

Безупречно провела 30 лет за рулем машины «скорой помощи» жительница Литвы Янина Эглинине. И вот перед самой пенсией она была задержана за управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

Дорожных полицейских поразила карета «скорой», выписывавшая неимоверные зигзаги по всей ширине дорожного полотна. Когда ее удалось остановить, водитель вышла из машины, едва держась на ногах. С учетом многолетней добросовестной службы, Эглинине отделалась строгим выговором и штрафом в 300

ЛЮБОВЬ К ТРЕМ АПЕЛЬСИНАМ

Чудодейственное средство - апельсины из Флориды и Калифорнии. И есть их стоит хотя бы ради витамина С, о котором в последнее время американские ученые узнали много нового.

Так, пища, богатая витамином С, снижает вероятность раковых заболеваний, способствует снижению кровяного давления и помогает «прочищать артерии». Одно из самых сенсационных открытий - витамин С может помочь мужчинам, страдающим бесплодием, стать отцами. Доказано, что «отцовство» восстанавливается при ежедневном употреблении 250 мг витамина С. Эта же доза витамина (примерно - 4 апельсина в день) продлевает жизнь на 5-6 лет.

Какие же фрукты и овощи, кроме занимающих первое место апельсинов, богаты витамином С? Это - грейпфруты и их соки, манго, помидоры, сладкий перец, брюссельская и цветная капуста, дыни, клубника, киви и папайя. Кстати, диетологи не советуют долго хранить сырые овощи в холодильнике, так как они уже через несколько дней теряют треть витамина С. Лучше всего есть их сырыми или сразу же после приготовления в микроволновой печи.

СУИЦИДНАЯ «ЭПИДЕМИЯ»

Резко возросло число самоубийств в Таганроге в начале нынешнего года. У себя дома повесился пенсионер 65 лет, злоупотреблявший спиртными напитками. Накинул на себя петлю двадцатишестилетний ранее не работавший мужчина. Он свел счеты с жизнью в коридоре общежития. В гараже в автомобиле «Волга» был найден труп 15-летнего подростка, отравившегося угарным газом. И, наконец, город потрясла весть о самоубийстве еще одного 15-летнего подростка, который застрелился из отцовского охотничьего ружья. Причина самоубийства - запрет родителей встречаться с понравившейся парню девушкой.

КТО ЗДОРОВЕЕ ВСЕХ В ЕВРОПЕ?

ГЕНЫ

КОМУ ПОЧКУ?

На поток поставлена торговля внутренними донорскими органами в Индии. Одним из основных рынков по продаже человеческих почек является Бангалор, на юге Индии. Покупатели - в основном жители богатых арабских стран. Особенно бойко покупают их жители Саудовской Аравии. Индийская полиция знает немало случаев, когда у людей обманным путем удаляли почки. Пациенту сообщалось, что необходима операция, например, «для проверки качества крови» и так далее. Однако на юге Индии, люди лишаются своих органов и вполне добровольно. Ведь за почку им предлагают до 5-7 тысяч рупий, то есть примерно 170 долларов, а это для них целое состояние

ЦЕЛЕБНЫЕ ОЛИВКИ

шая невиданные зигзаги по всей ширине дорожного полотна.

Когда ее удалось остановить, водитель вышла из машины, едва держась на ногах. С учетом многолетней добросовестной службы, Эглинине отделалась строгим выговором и штрафом в 300 литов.

ВСЛЕД ЗА ФРАНЦУЗАМИ

Впервые в истории операцию на открытом сердце сделал робот. Уникальная операция была проведена в парижском госпитале Бруссэ. Однако французские кардиологи недолго держали пальму первенства. Буквально через месяц аналогичная операция с использованием робота была проведена кардиохирургами из Университета Хьюстона. В отличие от французских коллег американские врачи уже провели 8 успешных таких операций.

терии». Одно из самых сенсационных открытий - витамин С может помочь мужчинам, страдающим бесплодием, стать отцами. Доказано, что «отцовство» восстанавливается при ежедневном употреблении 250 мг

диетологи не советуют долго хранить сырые овощи в холодильнике, так как они уже через несколько дней теряют треть витамина С. Лучше всего есть их сырыми или сразу же после приготовления в микроволновой печи.

НЕ РОЖАЙТЕ В МУКАХ!

Во всех самоубийствах мужчин есть доля вины их матерей. Об этом заявили в British Medical Journal шведские исследователи, изучившие большой объем медицинских записей людей, покончивших или пытавшихся покончить жизнь самоубийством. В значительной массе (больше 60 процентов) это представители мужского пола, родившиеся с применением кесарева сечения, других инструментальных или хирургических способов вмешательства в естественный процесс. Особенно, получившие родовую травму. Исследователи отмечают, что это относится только к мужской половине, в то время как для женщин никакой корреляции между качеством их рождения и суицидами не установлено.

Аналогичные результаты несколько позже получены в университете Хаддинга в США доктором медицины Бертилом Джекобсоном, о чем сообщила газета New-York Times. Кроме того, американский ученый доказал, что вероятность суицида у людей мужского пола в последующем возрастает в тех случаях, когда их рожали с сильными болевыми проявлениями у рожениц, и без использования в их процессе обезболивающих средств. Доктор Джекобсон считает, что целесообразно расширить спектр оснований для применения аналгезирующих средств при родах.

тия. В гараже в автомобиле «Волга» был найден труп 15-летнего подростка, отравившегося угарным газом. И, наконец, город потрясла весть о самоубийстве еще одного 15-летнего подроста, который застрелился из отцовского охотничьего ружья. Причина самоубийства - запрет родителей встречаться с понравившейся парню девушкой.

КТО ЗДОРОВЕЕ ВСЕХ В ЕВРОПЕ?

Самыми здоровыми нациями в Европе являются шведы, финны и норвежцы. От скандинавов несколько отстают итальянцы и греки. В десятку самых здоровых наций попали швейцарцы, австрийцы, словенцы, французы и исландцы. Такие данные содержатся в докладе Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье каждой нации оценивалось по 14 параметрам. Среди них - уровень смертности, в том числе и детской, средняя продолжительность жизни, употребление спиртных напитков и наркотиков, а также распространенность хронических и инфекционных заболеваний.

ГЕНЫ В АТАКЕ

Новые методы терапии раковых заболеваний были применены в университетском больничном комплексе Страсбурга (Франция). Этот эксперимент объединил в себе генную и клеточную терапию. В его основе лежало использование «псевдовирусов», созданных для активизации белых кровяных телец (моноцидов) - «убийц метастазов». Опыты позволили испробовать на человеке «обещающие» результаты, полученные в лаборатории химика Жан-Поля Бера из Национального центра научных исследований.

Генная терапия состоит в укреплении системы иммунной защиты пациента. В отличие от химиотерапии она бережет здоровые клетки организма, ее принцип состоит в «активации» белых телец, вводя в них ген-«убийцу». Считается, что, будучи «активированными», белые тельца (в основном лимфоциты) передвигаются к раковой опухоли и разрушают ее. «Псевдовирусы» обладают свойством проходить через клеточную мембрану, чтобы «откладывать» гены или лекарства, не причиняя вреда пациенту - в отличие от вирусов, у которых случайно обнаруживаются инфекционные свойства и которые могут вызвать у больного иммунную реакцию.

- в основном жители богатых арабских стран. Особенно бойко покупают их жители Саудовской Аравии. Индийская полиция знает немало случаев,

своих органов и впоследствии добровольно. Ведь за почку им предлагают до 5-7 тысяч рупий, то есть примерно 170 долларов, а это для них целое состояние.

ЦЕЛЕБНЫЕ ОЛИВКИ

Вдвое реже болеют раком молочной железы жители Средиземноморья. Профессор Гарвардского университета (США) Ричард Хоуп особое значение в связи с этим придает потреблению оливкового масла (как известно, оливки являются любимым продуктом жителей Средиземноморья), которое, по его мнению, на 25 процентов снижает возможность возникновения рака груди. Ведь оливки богаты содержанием белка, а также витамина Е, оказывающих чрезвычайно благоприятное воздействие на жизненно важные функции организма.

Кроме того, профессор обратил внимание, что различные диеты и курсы похудения увеличивают возможность возникновения злокачественной опухоли. А между тем рак груди - явление, распространенное во всем мире. Особенно неблагоприятное положение сложилось в США, где эта опасность угрожает каждой десятой женщине старше пятидесяти лет.

СПАТЬ, КАК МЕДВЕДИ

Лекарство против бессонницы найдено израильскими врачами. Ученые долго искали причину ее происхождения. Подозрение пало на мелатонин - гормон, который вырабатывает шишковидная железа, расположенная у основания мозга.

Дело в том, что [illegible] вырабатывается в разных количествах в ходе цикла сон - бодрствование. Максимум падает на середину ночи. Биохимики из тель-авивского университета полагают, что постепенное введение мелатонина может уравновесить этот цикл, когда в нем наблюдаются перебои, например, у пассажиров самолета, страдающих от разницы часовых поясов. Хорошее воздействие оказал мелатонин и на слепых. Что касается лечения длительной бессонницы, то действие мелатонина еще окончательно не доказано.

Однако прежде чем приступить к лечению бессонницы, нужно сначала выяснить, нет ли у пациента каких-либо заболеваний, не принимает ли он лекарства, которые сами по себе могли бы вызвать нарушение сна. И только после этого перейти к лечению мелатонином, проявляя осторожность, как при всяком употреблении гормонов.

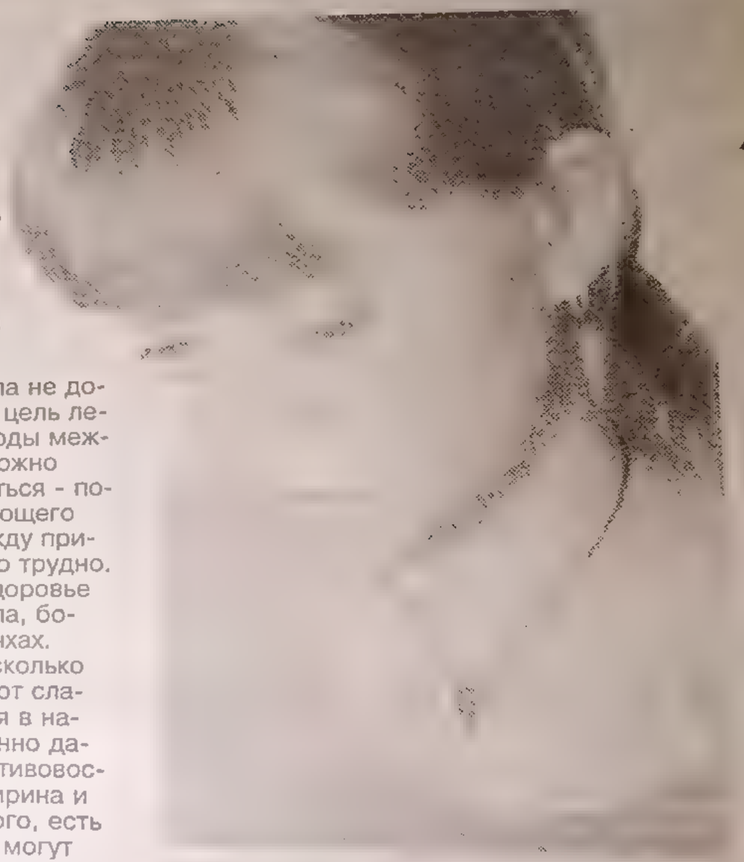
УКРАЛИ СИФИЛИС

Видно, не ведали, что творили воры, ограбившие серологическую лабораторию при поликлинике на станции Чусовая Пермской области. Наряду с несколькими столами и креслами, они зачем-то прихватили несколько ампул с кровяной сывороткой, зараженной возбудителем сифилиса. Специалисты полагают, что если воры решат вскрыть ампулы, то неизбежно заболеют опасным недугом. А тогда, очень возможно, им придется обращаться за помощью к тем, кого они ограбили.

По материалам «Экстра-Пресс»

С АСТМОЙ ЖИТЬ МОЖНО

Типичная судьба больного бронхиальной астмой безрадостна: приступ удушья - «скорая помощь» - больница - дом - приступ удушья... Выйти из этого замкнутого круга удается далеко не каждому. А между тем специалисты утверждают, что течение астмы можно значительно облегчить, а иногда и остановить. Но для этого надо как можно раньше диагностировать болезнь, во-первых, и правильно ее лечить, во-вторых.



Все начинается с диагноза

К сожалению, как показывает статистика, в России у трех больных астмой из пяти диагноз ставится только на пятый год болезни, Соответственно опаздывает и лечение.

Александр Чучалин, академик РАМН и ведущий специалист в России по бронхиальной астме, считает, что удар по этой болезни врачи и больные должны наносить вместе. Для этого медикам надо освоить современные методы диагностики и лечения астмы, а больные должны освоить приемы, помогающие жить с этой болезнью.

Бронхиальная астма - тяжелое аллергическое заболевание, при котором эпизодически возникает спазм мелких бронхов. Это приводит к приступу удушья.

Болезнью страдает от 7 до 10 процентов взрослого населения России. Чаще бронхиальная астма возникает у детей, чьи родители больны этим недугом или какими-нибудь другими аллергиями.

Почему диагноз бронхиальной астмы ставится с таким опозданием? Болезнь такова, что в начале заболевания врач нередко принимает больного за симулянта. Судите сами, приступы удушья обычно посещают больных ночью. Днем, когда больной приходит к врачу, он практически здоров: в первое время ночные приступы удушья никаких следов не оставляют. А следовательно, у врача есть все основания подозревать пациента в симуляции болезни.

Выделяют два основных вида бронхиальной астмы:

- атопическая, в возникновении которой виноваты только аллергены (пыльца, краска, продукты и др.);
- инфекционно-аллергическая, обострения которой обычно провоцируют простудные заболевания.

[illegible] есть еще аспириновая [illegible] астма и астма физического [illegible] При первой форме болезни при[illegible] используют аспирин, анальгин, ибопрофен и другие обезболивающие и противовоспалительные лекарства, при второй - физическая нагрузка.

Чтобы избежать такого «синдрома подозрительности», Александр Чучалин предлагает английский вариант ранней диагностики астмы. В Соединенном Королевстве пациентам, у которых подозревают бронхиальную астму, выдают пикфлоуметр. Этот несложный прибор позволяет определить сужение бронхов - главный признак бронхиальной астмы - даже на той стадии, когда никакой одышки больной еще не чувствует. Использование пикфлоуметра несколько напоминает игру на кларнете или свирели. Долго «играть» на пикфлоуметре не надо, достаточно с силой выдохнуть в трубку - и на шкале прибора зафиксируется значение максимальной скорости выдоха. Измерения нужно повторить три раза и выбрать из них самое лучшее.

Все результаты измерений в течение недели-двух записывают в дневник, который приносят на визит к врачу.

По результатам, полученным с помощью пикфлоуметра, доктор без труда может определить, действительно ли у больного есть спазмы бронхов или же с бронхами у него все нормально, а причина удушья совсем другая. Соответственно в такой ситуации нужно и совсем другое лечение.

Не стоит путать с бронхиальной астмой астму сердечную. Это два совершенно разных заболевания. Общего между ними - только приступы удушья. Собственно, греческое слово «астма» и переводится как «удушье».

Но пикфлоуметр нужен не только для постановки диагноза - он должен стать постоянным спутником астматика. С помощью этого прибора можно подбирать лекарства и определять наличие аллергенов в различных помещениях. Например, вам назначили лечение, но резкого улучшения вы не испытываете. Надо принимать это лекарство или оно вам не подходит? Доверьтесь пикфлоуметру: если скорость выдоха увеличилась, то лекарство стоящее и сразу отказываться от него не нужно. Или, например, в одной комнате показатели прибора лучше, чем в другой. Не исключено, что в неблагоприятной зоне есть аллергены, от которых вам надо избавиться.

Справиться с приступом астмы - не главное

Гораздо важнее этого приступа не допустить. Именно в этом и состоит цель лечения бронхиальной астмы - периоды между приступами должны быть как можно длиннее. Но для этого нужно лечиться - постоянно и ежедневно. Для начинающего астматика, чувствующего себя между приступами абсолютно здоровым, это трудно.

Но в действительности такое здоровье обманчиво. Даже если нет приступа, болезнь живет в человеке, в его бронхах. Там постоянно тлеет процесс, несколько похожий на воспаление. Чтобы этот слабый огонек болезни не разгорелся в настоящий пожар, его надо постоянно давить лекарствами. Банальные противовоспалительные препараты типа аспирина и ибупрофена не подойдут. Более того, есть даже аспириновая астма, которую могут спровоцировать подобные лекарства.

Сегодня есть несколько препаратов, которые широко используются для постоянного лечения бронхиальной астмы. Среди таких лекарств хромогликат натрия, недокромил, кетотифен и ингаляторы со стероидными гормонами. Ни одно из этих лекарств не остановит уже начавшийся приступ удушья, но помочь его предотвратить они могут. Правда, лекарства эти надо пить постоянно, нередко годами.

Обычно астматики очень боятся гормональных препаратов. И действительно, это очень серьезные и мощные препараты, которые применяют при тяжелой бронхиальной астме. Обычно они помогают, но нередко вызывают массу побочных эффектов. Но все это относится к гормонам, которые принимают внутрь в виде таблеток.

Сегодня у астматиков есть гормоны в аэрозолях. Действуют они местно, в бронхах. Поэтому доза гормона много меньше, чем в таблетке, и следовательно, меньше побочных действий. А вот эффективность их ничуть не меньше, чем у таблеток. Это было показано в крупном исследовании, проведенном под руководством Александра Чучалина.

Новая надежда астматиков

В последние два года появилось два принципиально новых лекарства для астматиков - аколат и синуляр. Специалисты называют их ингибиторами лейкотриенов - веществ, играющих ключевую роль в развитии бронхиальной астмы: они поддерживают тлеющее воспаление в бронхах и участвуют в их спазме. Постоянный прием этих лекарств помогает заблокировать действие лейкотриенов. То есть речь идет о новом классе лекарств, которые могут использоваться для предупреждения приступов удушья.

Пока эти лекарства очень молоды. Несмотря на то что они прошли строгие процессы регистрации во многих развитых странах мира, опыт их использования еще не очень велик. Аколат и сингуляр со временем могут потеснить лекарства, перечисленные выше. Возможно, они заставят подвинуться и гормональные аэрозоли Так что астматикам не стоит вешать нос не исключено, что их ждут счастливые ре[illegible] времены.

Александр Толстой
«Мир новостей»

...0, есть еще аспириновая ...альная астма и астма физического ... При первой форме болезни при... провоцируют аспирин, анальгин,

...вам назначили лечение, но резкого улучшения вы не испытываете. Надо принимать это лекарство или оно вам не подходит? Доверьтесь пикфлоуметру: если скорость выдоха увеличилась, то лекарство стоящее и сразу отказываться от него не нужно. Или, например, в одной

...меньше побочных действий. А вот эффективность их ничуть не меньше, чем у таблеток. Это было показано в крупном исследовании, проведенном под руководством Александра Чучалина.

Александр Телегин.
«Мир новостей».

ТАК НАЧИНАЕТСЯ ГИПЕРТОНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой серьезную социальную проблему, так как являются одной из наиболее частых причин инвалидности и смерти значительного числа людей. Заболевания эти приняли настолько массовый характер, что их называют «эпидемией XX века». Одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы человека является гипертоническая болезнь (ГБ).

Какие же основные причины заболевания ГБ?

Наибольшее признание получила неврогенная теория, согласно которой причиной заболевания является невроз, вызываемый эмоциями отрицательного характера, особенно при невозможности отреагировать на них. Имеет большое значение и наследственность, когда от больных родителей заболевание передается детям. Причиной ГБ может быть избыточная масса тела. Замечена повышенная частота ГБ у лиц, употребляющих избыточное количество поваренной соли с пищей. Снижение физической активности также является «фактором риска», предрасполагающим к развитию гипертории. При накоплении отрицательных эмоций нейтрализовать их позволяет физическая нагрузка. В наши дни резкое изменение профессионального профиля (увеличение числа людей «сидячих» профессий), значительное увеличение профессиональных нагрузок на нервную систему и потока информации, изменение характера отдыха (кино, телевидение, чтение) - все это отнюдь не способствует физической активности. Стимулируют развитие ГБ вредные привычки и наклонности: курение и алкоголь.

Какие же симптомы ГБ?

...ными клиническими симптомами являются повышенные ... артериального давления, ... сердца,

степень поражения почек, изменения глазного дна и других органов. При обострении болезни наблюдается гипертонический криз - внезапное значительное повышение АД, сопровождающееся признаками нарушения нервной и сердечно-сосудистой систем, почек и приводящее к временной потере трудоспособности.

Грозными осложнениями и наиболее частыми являются инфаркт миокарда, мозговые инсульты, кровоизлияния, тромбоз сосудов сетчатки, которые приводят к потере зрения, тяжелой почечной недостаточности.

Приведу два примера из моей практики

Больной К. 1952 года рождения с отягощенной наследственностью (мать болела ГБ) и вредными привычками (курил, злоупотреблял алкоголем) в течение десяти лет страдал ГБ, которая осложнялась инфарктом миокарда. Относился к лечению халатно, не выполнял все рекомендации и назначения врача, что привело к повторному инфаркту миокарда и смерти больного.

Больная М. 1954 года рождения с избыточной массой тела (ожирение 3-й степени) вела малоподвижный образ жизни, нерационально питалась, нерегулярно принимала назначенные медикаменты (заболеванием страдала 15 лет, на фоне последнего криза произошел мозговой инсульт). Больная утратила трудоспособность и переведена на инвалидность.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Первичной профилактикой ГБ является устранение причин, вызывающих неврозы. Для предотвращения неврозов и длительного сохранения работоспособности имеет значение правильная организация отдыха. Ведь отдых - это не просто состояние покоя и сон. Полный покой однообразен, тягостен и вреден. Отдых должен быть активным и плодотворным.

Необходимо соблюдать режим: в одно и то же время вставать, есть, работать, ложиться спать. При этом вырабатывается определенный стереотип, облегчающий деятельность центральной нервной системы. Каждый стареет так, как он живет. И развитие гипертонии в значительной степени зависит от образа жизни.

Немаловажную роль играет физическая активность, необходимая каждому человеку. Физические упражнения, занятия спортом, туризмом улучшают работу всех органов и тканей, создают хорошее настроение. Утренняя зарядка, пешеходные прогулки - вот «минимум» физической активности каждого человека. Желательно на работу и с работы идти пешком, а если расстояние большое, то хотя бы часть пути.

Во многом наше здоровье зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Основное внимание должно быть уделено ограничению употребления поваренной соли и жидкости. Рацион должен содержать витамины, особенно С и группы В, и продукты, препятствующие накоплению холестерина: овощи, фрукты, творог, сою, капусту, шпинат, ячменную и овсяную крупы, молочные продукты, рис. Рекомендуются продукты, содержащие калий, который обладает противоположным действием натрию, входящему в состав поваренной соли. К таким продуктам относятся: картофель, капуста, помидоры, овощные соки и отвары, а также фрукты, особенно сушеные (курага, урюк) и фруктовые соки. Содержится калий и в зелени укропа, петрушки и сельдерея.

И, конечно, снизит риск заболевания отказ от вредных привычек - курения и употребления алкоголя.

Вторичная профилактика ГБ включает в себя комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий, целую программу здорового образа жизни человека. Сюда входит:

1. Регулярное прохождение профилактических медосмотров.
2. Диспансеризация - систематическое активное наблюдение за состоянием здоровья человека.
3. Санитарно-курортное лечение, лечение в санаториях-профилакториях, реабилитационных центрах.
4. Медикаментозная терапия.

Выполнение назначений врача, здоровый образ жизни позволят вам на долгие годы сохранить хорошее самочувствие, высокую работоспособность, полноценно прожить жизнь.

Людмила НЕВЕДЛЕВСКАЯ,
врач-кардиолог поликлиники Центрального района г. Читы.
«Забайкальский рабочий».

КРОЛИКИ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет является одной из наиболее сложных проблем современной медицины, и его традиционное лечение, к сожалению, не способно полностью обеспечить компенсацию патологического состояния больного, что в конечном итоге приводит к ранней потере трудоспособности и смерти.

В НИИ трансплантологии и искусственных органов 18 лет назад впервые в стране и одними из первых в мире стали проводить лечение инсулинозависимого сахарного диабета с помощью трансплантации бета-клеток поджелудочной железы, полученных от плодов человека (спонтанные выкидыши) и новорожденных животных, что позволило значительно облегчить течение этого заболевания и приостановить вторичные осложнения.

В лаборатории разработан оригинальный метод получения бета-клеток из нового и чрезвычайно перспективного источника - поджелудочной железы новорожденных кроликов. Выращиваемые и размножаемые в специальных условиях бета-клетки обладают высокой способностью производить инсулин и при этом не отторгаться организмом больного после пересадки.

Введение путем инъекции таких бета-клеток обеспечивает их длительное выживание и активное функционирование, значительно снижает процент потребности во вводимом инсулине и исключает обратное развитие вторичных осложнений.

«Приамурские ведомости».

Вредные привычки

На протяжении четырех столетий человечество пытается бороться с этим злом. В 1624 году против курения была издана папская булла. В России в допетровские времена за употребление «зелья табачища» ссылали в Сибирь.

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Никотиана - родовое название растений семейства пасленовых.

Один из самых распространенных его представителей - табак настоящий, возделываемый в промышленных целях. Имя этому виду растений дано К. Линнеем в честь французского посланника в Португалии Ж. Нико, приславшего в подарок королеве семена и листья табака. Было это в 1580 году. Своему повсеместному распространению табак обязан содержащемуся в нем алкалойду никотину. Это вещество действует возбуждающе не нервную систему, создавая коварное впечатление бодрости, повышения работоспособности. Никотин принято считать основным токсическим компонентом табака.

КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ...

Современная наука прилагает колоссальные усилия к изучению влияния табака на организм человека. В целом ответ однозначен: курение опасно для здоровья. Однако пропаганда вреда курения до сих пор малоэффективна. Этому есть, по-видимому, исторические причины. Ведь в начале своего появления табак воспринимался как лекарство от многих болезней. Никотин - яд, а его производное - никотиновая кис[illegible]та и лекарственные препараты, в которые она входит (никошпан, [illegible], никотинамид), - широко [illegible]уемые во врачебной прак[illegible]екарства. Гомеопатичес[illegible]парат из листьев табака [illegible] табакум. Его применя[illegible] многих заболеваниях - [illegible]кардии, мигрени, бронхи[illegible] и бронхиальной астме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кожном зуде и крапивнице. Некоторым людям препарат помогает преодолеть вредную привычку курения.

И все-таки никотин - нервный яд. Он способен как стимулировать, так и угнетать функцию нервной ткани, поэтому и картина вызываемых расстройств чрезвычайно разнообразна. Это судороги, онемение, головные боли, головокружение, дрожание, нарушение функций всех органов, кожные высыпания. Курение является фактором риска развития многих заболеваний. Прежде всего это касается болезней сердечно-сосудистой системы. Так, в возрасте до 65 лет курильщики умирают от ишемической болезни сердца в два раза чаще, чем некурящие, а злостные курильщики - в 3,5 раза чаще. Курение значительно повышает степень развития атеросклероза, способствует тромбообразованию. Очевидна связь между курением и заболеванием артерий нижних конечностей. Около 95 процентов лиц, страдающих болями в ногах, возникающими при ходьбе, являются курильщиками. Длительное курение приводит к хроническим заболевания легких, таким, как хронический бронхит, обструктивный синдром, эмфизема. Курение повышает вероятность развития рака легких, полости рта, гортани. Вместе с тем снижается иммунитет человека - курильщики в большей степени подвергаются инфекционным заболеваниям, у них чаще развиваются заболевания зубов и десен и в два раза чаще - язвенная болезнь.

СТОИТ ЛИ ТАК РИСКОВАТЬ?

Особенно отрицательное воздействие оказывает курение на организм женщины. Курящие женщины чаще бывают бесплодными, у них раньше наступает менопауза. У беременных повышается риск спонтанного аборта, кровотечения, развития нарушений в плаценте. Акушеры отмечают, что вероятность рождения неполноценного ребенка у курящей женщины значительно выше, чем у некурящей.

Курение опасно и тем, что формирует психологическую и некоторую степень физической зависимости от табака. Существуют специальные методы лечения: групповая психотерапия, применение чихательного табака, гипноз, постепенное уменьшение количества выкуриваемых сигарет, акупунктура; использование жвачек с никотином. Все эти методы могут помочь некоторым курильщикам избавиться от вредной привычки, но главным и основным должно быть желание бросить курить.

Елена ШВЕДОВА, кандидат медицинских наук.
«Лиза».

НУ ЧТО, ЗАКУРИМ?

Предлагаем вашему вниманию фрагменты из пособия доктора В. И. Гринева, которое поможет желающим избавиться от курения табака. Суть методики - своеобразная «психическая атака» на привычку курить, помощь в мобилизации сознания воли курящего человека против этого очевидного зла, которое укорачивает жизнь миллионов людей.

По статистике, если человек выкуривает в день полторы пачки сигарет (отравляющих снарядов), то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных газов. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы.

Для активизации сознания следует взять себе за правило добросовестно, независимо от повода к курению, фиксировать на отдельном листе бумаги каждое отравление табачным дымом галочкой или крестиком. Отравился раз (затянулся табачным дымом) - поставь крестик. Случилось, к примеру, 15 отравлений (затяжек) от одного отравляющего снаряда (сигарет) - значит, на бумаге должно быть 15 фиксаций - крестиков. Обязателен и подсчет отравляющих снарядов (сигарет), выкуренных за сутки.

Для дальнейшей активизации сознания на отдельном листе бумаги напишите следующее:

«Подарки» от курения: подавление половой функции мужчины и женщины (импотенция, половая холодность), снижение умственных способностей, умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гастрит, язва желудка, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания, потеря привлекательности, раннее наступление климакса у женщин и преждевременное угасание половой функции, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10 - 15 лет. Возможно, для кого-то все перечисленное - жизненное счастье. А для вас?

На оборотной стороне листа напишите следующее:

Результат будущего некурения: укрепление здоровья, прекрасный сон, повышение умственных и физических способностей, половой потенции, спокойная нервная система, повышение устойчивости к стрессам, улучшение взаимоотношений в семье, высокая работоспособность, повышение интереса к жизни, к творчеству, рост самоуважения.

Этот лист, аккуратно сложив, положите в пачку сигарет (отравляющих снарядов). Когда пачка закончится, лист переложите в другую пачку. Пусть эта информация постоянно помогает вам определиться в вопросе: курить или не курить?

«Труд».

РЯБИНА ПРОТИВ КУРЕНИЯ

При тяжелых случаях курения можно [illegible] сигарет в день, приготовленных из листьев сушеной рябины. «Вкус» таких сигарет вызывает отвращение к табаку.

ПО ОБЕ СТОРОНЫ

Начиная с Нового года он пил ровно три недели. Времени на [illegible] оставалось. Так, в

...левания желудочно-кишечного тракта, кожном зуде и крапивнице. Некоторым людям препарат...

...заболевания и десен и в два раза чаще - язвенная болезнь.

СТОИТ ЛИ ТАК РИСКОВАТЬ?

Особенно отрицательное воздействие оказывает курение на организм женщины. Курящие женщины...

...ной привычки, но главным и основным должно быть желание бросить курить.

Елена ШВЕДОВА, кандидат медицинских наук. «Лиза».

РЯБИНА ПРОТИВ КУРЕНИЯ

При тяжелых случаях курения можно прибегнуть к выкуриванию 1- 3 сигарет в день, приготовленных из листьев сушеной рябины. «Вкус» таких сигарет вызывает отвращение к табаку.

БОЧКА ДЕГТЯ В ЛОЖКЕ МЕДА

Народные целители, к которым часто обращаются с просьбой избавить от алкогольной зависимости, неожиданно пришли к выводу, что страстное желание выпить рождается в организме при недостатке калия. Являясь прекрасным источником этого элемента, поуменьшить тягу к зеленому змию и хорошенько протрезветь помогает... мед.

Представители нетрадиционной медицины разработали весьма эффективный способ для людей, находящихся в состоянии очень тяжелого алкогольного опьянения:

через каждые двадцать минут «пациенту» нужно давать по 6 чайных ложек меда до тех пор, пока ему не полегчает. Сразу же после этого заставьте несчастного съесть яйцо всмятку. Еще через 10 минут дайте снова 6 чайных ложек меда. На завтрак «больной» должен съесть очередные 4 чайные ложки меда, кусочек мяса и выпить стакан томатного сока. На десерт - опять 4 ложечки меда.

Утверждают, что человек, приведенный в чувство таким образом, уже никогда не возьмет в рот спиртного. Возможно, но отвращение к меду, кажется, будет все же более устойчивым.

«Слово Кыргызстана».

ЗАКУСЫВАЙТЕ!!!

Поклонникам спиртных напитков следует наслаждаться ими только в процессе еды, но никак не на пустой желудок в промежутках между приемами пищи Такой однозначный вывод вытекает из исследований ученых университета г. Буффало (штат Нью-Йорк), которые тщательно изучали привычки в питании у 12 тысяч крепко «употребляющих».

Выяснилось, что смертность среди незакусывающих мужчин среднего возраста почти в четыре раза выше, чем у всегда закусывающих. Предполагается, что незакусывающие намного быстрее сходят в могилу из-за резких повышений ...ярных вредоносных для организма концентрации алкоголя в крови вследствие очень быстрой ...его абсорбции пустым желудком. Пагубно питие «без закуси» и для желудочно-кишечного тракта.

Ученые, правда, не склонны сбрасывать со счетов и еще ...ну не менее правдоподобную версию повышенной ...ности среди любителей «занюхивать рукавом» - ...ие алкоголь без закуски, чаще предпочитают ...е дешевые спиртные напитки и при этом ...не знают никакой меры и не хотят ее знать...

«АиФ-Здоровье».

Начиная с Нового года он пил ровно три недели. Времени на сон почти не оставалось. Так, в промежутках между возлияниями прикорнет на часок, а там, глядишь, друзья принесли еще пару бутылок. Но вот деньги в конце концов кончились и у него, и у друзей, и в долг уже никто не давал, и наш герой оказался в полном одиночестве. Осталось одно - отсыпаться. Но, как известно, сон алкоголика краток и тревожен, и даже сутки не помогли «отойти». Он пролежал на кровати, пытаясь спать, и следующий день. С переменным успехом. А ночью началось самое интересное.

В ногах что-то зашевелилось. Приподнявшись на постели, он с удивлением увидел черного кота. Откуда? Он никогда не держал кошек, а дверь в квартиру была заперта. «Брысь!» - громко крикнул он, и животное тут же растворилось в темноте. «Почудилось, допился», вздохнул он и облегченно лег на кровать.

Но чудеса только начинались. Из-за стенки он услышал голоса соседей, с которыми недавно пил. Все они в один голос обсуждали его поведение. Кто-то ругал его почем зря, кто-то защищал. «Наверное, до сих пор продолжают», - опять удивился он, удивился потому, что отлично знал - соседи уехали.

На следующий день надо было выходить на работу, отпуск кончился. Он принял львиную дозу снотворного и все-таки уснул тяжелым, тревожным сном. Наутро, с трудом встав с постели, одевшись, выпив литр холодной воды из-под крана, он вышел из дому и сел в автобус. И вдруг услышал, как в ухо ему кто-то говорит: «А может, не пойдем, а? Может, слезешь на остановочке? Вон и палаточка наша любимая. Продавщица тебя хорошо знает и уж бутылочку в залог до зарплаты даст».

Он огляделся. Вокруг никого не было, он был в автобусе почти один. Являясь человеком не без юмора, он решил пообщаться со своей новой знакомой. «Да кто ты есть-то? Белая Горячка, что ли?» - «Ты угадал, милый. Это как раз я и есть, она самая, Белая Горячка».

ПО ОБЕ СТОРОНЫ ГРАНЕНОГО СТЕКЛА

На работе в течение всего дня он слышал голоса. Вечером немножко отпустило. Будучи человеком образованным, он прочитал справочник по психиатрии и понял, что испытал самый натуральный делирий (в народе - белая горячка). Он побывал в Зазеркалье, в которое так стремился, когда пил три недели, понял, что ему туда теперь открыта дверь. И есть только два пути. Либо закрыть ее на сто замков, либо, выпив еще рюмку, нырнуть туда навсегда.

Три совета для тех, кто оказался по ту сторону граненого стекла:

1. Белая горячка, или, по-научному, делирий, - это последний звонок, последнее предупреждение: или ты умрешь, или в лучшем (а может, и в худшем) случае превратишься в хрюкающее животное.

2. Если, не дай Бог, вы оказались в той первой стадии белой горячки, когда слышны голоса, необходимо быть все время включенным в ситуацию вовне. Вы еще можете оценить объективно свое состояние, если это с вами в первый раз, старайтесь как можно больше слушать людей, смотреть телевизор, внимательно, вникая в смысл, а не думая о своих проблемах и о том, какой вы теперь несчастный и всего лишенный (а лишений после бурного запоя наверняка немало).

3. Ищите поддержки у непьющих окружающих. Именно поддержки, а не осуждения. И не бойтесь сна.

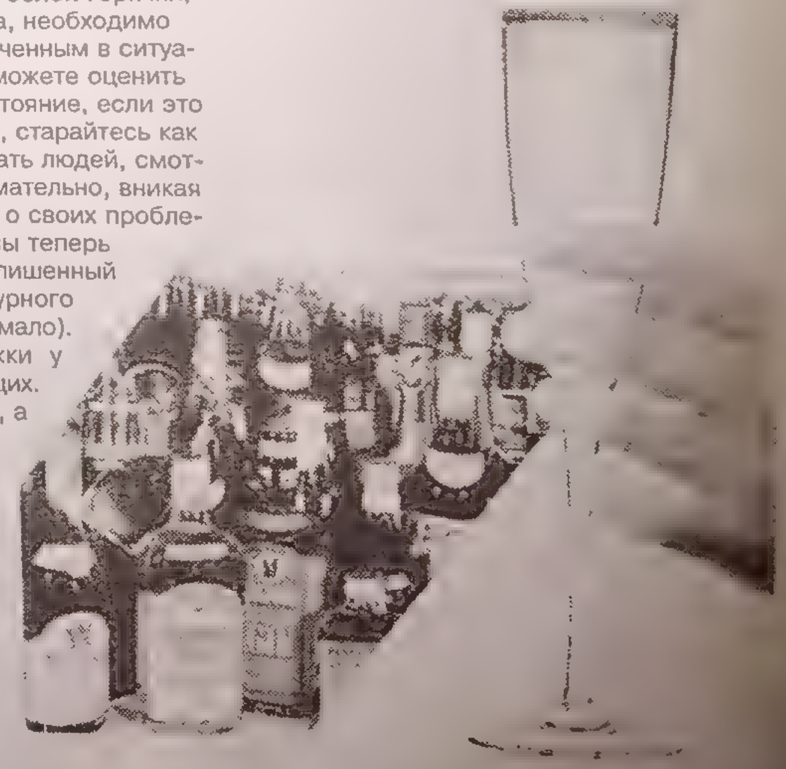
Три совета для тех, кто находится по эту сторону граненого стекла (для близких)

1. Никогда не относитесь к алкоголику как к больному. Не снижайте ему планку, а, наоборот, подтягивайте его вверх.

2. Не берите за шиворот и не тащите к наркологу, когда он безволен. Это ни к чему не приведет. Из похмельного человека можно веревки вить, он на все согласится. Необходимо дать окрепнуть его воле.

3. Не подстраивайте свою жизнь под него. В доме не должен наступать траур. Если вы собрались, например, в театр, а он валяется на диване, трясясь с похмелья, не отменяйте своего решения - идите. Не сидите у его изголовья с рассолом или валокордином. Он должен видеть, что и без него в доме идет нормальная жизнь. Прочь чернуху!

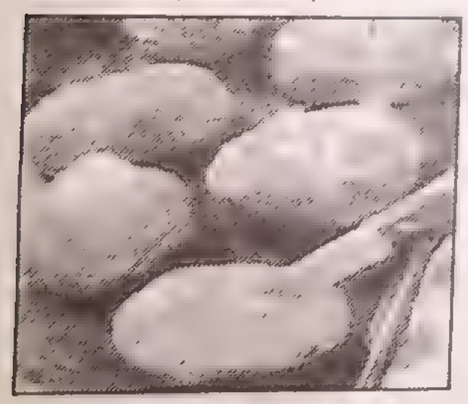
Юрий ЛУГОВСКОЙ. «Мир новостей».



КАЖДОМУ ЕДОКУ - СВОЙ ОВОЩ

Всем известный афоризм «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» популярен благодаря не только своей эффективности: он соответствует истине. Каждый, наверное, знает, что для поддержания здоровья нужно ежедневно употреблять в пищу витамины, в том числе и поливитаминные препараты, - особенно зимой. Овощи, ягоды, фрукты тоже являются источником витаминов, и не только их, они содержат многие необходимые человеку микроэлементы, минеральные вещества, эфирные масла и органические кислоты, способствующие повышению аппетита и лучшему усвоению пищи. Но чему из них отдать предпочтение, если проблемы со здоровьем у вас уже есть? Предлагаем вашему вниманию некоторые рекомендации Института питания Российской академии медицинских наук.

● КАРТОФЕЛЬ, по праву называемый вторым хлебом, отличается вкусовыми достоинствами, высокой пищевой ценностью, хорошо усваивается. В 100 граммах клубней молодого картофеля содержится до 20 мг витамина С. В процессе хранения со-



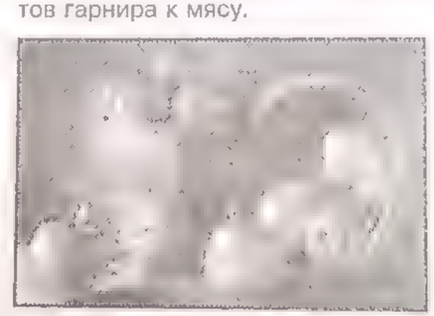
держание его снижается, как и при кулинарной обработке, причем повторное разогревание блюд из картофеля приводит к еще большему разрушению витамина С. Также картофель содержит много солей калия, поэтому его полезно включать в рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек, сопровождающихся отеками. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка, и разваренный картофель разрешается [illegible] обострения нико-

включать в рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при ожирении, некоторых заболеваниях суставов, связанных с обменом веществ.

● МОРКОВЬ в большом количестве содержит каротин. Поскольку он лучше усваивается в присутствии жира ее лучше есть со сметаной или с маслом. Богата морковь и солями калия, поэтому и блюда из нее, морковный сок рекомендуются людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Морковь необходимо включать в рацион и при болезнях почек, желудка или двенадцатиперстной кишки, морковь нужно есть в отварном и измельченном виде. Готовить морковный сок и салаты лучше непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием воздуха.

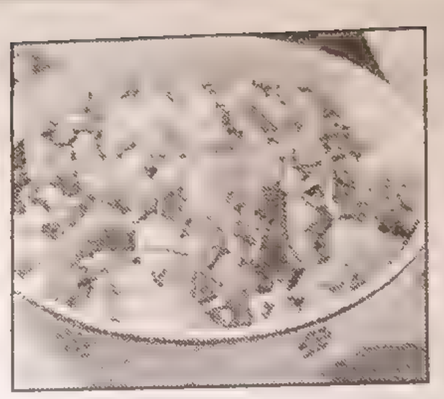
● СВЕКЛА отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот, минеральных солей и витаминов. Клетчатка, сахар и органические кислоты оказывают послабляющее действие, поэтому при запорах рекомендуется съедать натощак 50 - 100 граммов вареной свеклы. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В.

том числе витамины (С, каротин, фолиевую кислоту), минеральные вещества (кальций, калий, железо, медь, йод и т. д.). Крыжовник можно заготавливать впрок - варить варенье, мариновать. В маринованном виде он вполне подойдет как один из компонентов гарнира к мясу.



● КЛЮКВА содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и потерей аппетита, а также больным в послеоперационный период. Полезна клюква больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, когда нужно ограничить поваренную соль, можно улучшить вкус блюд, добавляя в них клюкву.

● МАЛИНА - хорошее потогонное и жаропонижающее средство (сушеная или в виде варенья).

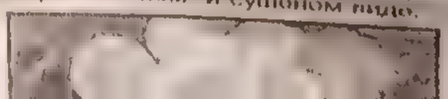


гонное, легкое мочегонное и противосклеротическое средство.

● ПЕРЕЦ сладкий болгарский - один из самых богатых овощей по содержанию витамина С, суточная потребность человека в этом витамине содержится в 40 - 50 г перца. В красном зрелом перце витамина С в несколько раз больше, чем, скажем, в апельсинах и мандаринах. Много в сладком перце каротина, солей калия. Салат из свежего сладкого перца показан при атеросклерозе, гипертонической болезни, полезен он и здоровым людям, причем употреблять перец лучше в сыром виде

● САЛАТ рекомендуется людям любого возраста. Он активизирует пищеварение, возбуждает аппетит, способствует сокращению желчного пузыря, стимулирует моторную функцию кишечника. Салат полезно есть тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и желчного пузыря, ожирением, сахарным диабетом. Однако при мочекаменной болезни, сопровождающейся образованием оксалатных камней в мочевыводящих путях, салатом, из-за содержащейся в нем щавелевой кислоты, увлекаться не следует.

● ЧЕСНОК не содержит много витаминов, но благодаря высокому содержанию в нем фитонцидов, задерживающих развитие болезнетворных микроорганизмов, считается лечебным средством. Используется в свежем, маринованном и сушеном виде.



ЛОШАДЯМ - ЛАКОМСТВО, ЧЕЛОВЕКУ - ЛЕКАРСТВО!

Овес пришел в Европу из Китая и Монголии. И это немудрено - в этих странах издревле было высокоразвитое коневодство, и этот злак служил им незаменимым кормом, делая лошадей красивыми, сильными и здоровыми! О лечебных свойствах овса знал еще Дискорид и рекомендовал использование его зерен от кашля, для компрессов.

Давно этот злак известен и в России в качестве толокняной каши. Но только в текущем столетии произведено всестороннее изучение этого продукта и доподлинно установлено, что кроме ценных питательных свойств овес имеет целебную силу. По мнению ученых, он способствует выведению холестерина из организма человека. Зерна овса содержат жир, крахмал, белки, ферменты, масла, минеральные соли и витамины - целый комплекс необходимых человеческому организму веществ и микроэлементов.

В целебных целях используются крупа, неочищенный овес, зеленые верхушки стеблей длиной до пятнадцати сантиметров и даже солома. Народная медицина рекомендует готовить из них чай, кисель, каши, настои и отвары, которые используются для лечения широкого спектра заболеваний. Это болезни желудка и почек, сахарный диабет, заболевание мочевого пузыря. Употребляется овес в диетических целях и как косметическое средство.

Производимый промышленностью «Геркулес» прочно вошел в нашу жизнь. Это пропаренные и сплющенные зерна овса, который по содержанию растительного жира превосходит все другие крупы и является наиболее калорийным. Овсяные хлопья ни в коем случае нельзя долго хранить, так как растительные жиры быстро портятся. Лечебные свойства этого злака говорят сами за себя. После тяжелой формы [illegible] тита (банальная желтуха) [illegible] «овсяной» диеты [illegible] рализует все последствия [illegible] опасной болезни.

Каша диетическая [illegible]

при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек, сопровождающихся отеками. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка, и разваренный картофель разрешается есть в период обострения некоторых заболеваний желудка и кишечника. Но, поскольку калорийность картофеля в два-три раза выше, чем у других овощей, людям, склонным к полноте, его употребление следует ограничить.

● ПОМИДОРЫ содержат каротин, витамин С, витамины группы В, калий, фосфор, железо. Диетологи считают, что помидоры можно рекомендовать практически всем, а особенно они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тех, кто имеет избыточный вес. Но в помидорах больше, чем в других овощах, содержится пуринов, способных нарушить обмен веществ и привести к развитию подагры.

● ОГУРЦЫ на 95 процентов состоят из воды и привлекательны не столько пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами, ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах. Свежие огурцы рекомендуется

ствие, поэтому при запорах рекомендуется съедать натощак 50 - 100 граммов вареной свеклы. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В.

● БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА богата витамином С, сохраняющимся и при квашении, содержит много клетчатки. Капуста повышает отделение желудочного сока, она малокалорийна, поэтому полезна страдающим тучностью людям. При язвенной болезни и при гастрите - вне периода обострения - можно включать в меню капусту в отварном виде, не очень наваристые щи и даже салат из свежей капусты. При склонности к метеоризму потребление капусты стоит ограничить: она усиливает вздутие живота.

● ЯБЛОКИ не считаются полноценным источником витамина С, тем более при хранении. Зато они богаты солями калия, оказывают мочегонное действие. Яблоки полезны всем - и здоровым, и страдающим различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью, у кого не в порядке печень, почки, суставы. Это идеальный фрукт для проведения разгрузочных дней.

● КРЫЖОВНИК называют «северным виноградом». Он содержит много полезных веществ, в

больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, когда нужно ограничить поваренную соль, можно улучшить вкус блюд, добавляя в них клюкву.

● МАЛИНА - хорошее потогонное и жаропонижающее средство (сушеная или в виде варенья). Лечебный эффект объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

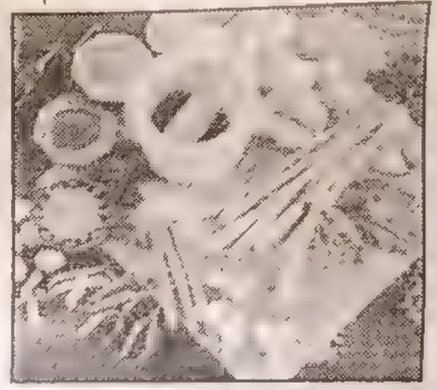
● ОБЛЕПИХА сочетает в себе чрезвычайно большое количество витамина С (200 мг на 100 г) с большим количеством витамина Е. Они играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха превосходит даже морковь. Из ягод ее получают масло, которое используется для заживления ран и язв. Оно также обладает болеутоляющим свойством.

● ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА знаменита обилием витаминов С и Р. Свежие ягоды по содержанию витамина С уступают только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С.

● КРАСНАЯ СМОРОДИНА содержит значительно меньше витамина С, чем черная, однако в ней больше каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того, она полезна при склонности к запору.

● ШИПОВНИК - рекордсмен по содержанию витамина С (650 мг в 100 г свежих ягод и 1100 мг в сушеных). Настой шиповника используют как желче-

витаминов, но благодаря высокому содержанию в нем фитонцидов, задерживающих развитие болезнетворных микроорганизмов, считается лечебным средством. Используется в свежем, маринованном и сушеном виде.



● ЦВЕТНАЯ КАПУСТА содержит растительные белки, минеральные вещества (калий, железо, фосфор), витамины группы В, а также С и А. Особенно полезна цветная капуста в качестве диетического продукта при различных болезнях органов пищеварения (хронических гастритах, холециститах, язвенной болезни, заболеваниях кишечника) и в детском питании.

● ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ включает в себя много фитонцидов, поэтому он полезен для профилактики и лечения респираторных заболеваний. Это один из важных источников витамина С. В сыром виде зеленый лук повышает аппетит, активизирует пищеварение. Его полезно включать в ежедневный рацион всем, кроме тех, кто страдает острыми заболеваниями желудка (обострение язвенной болезни, хронического гастрита): содержащиеся в нем эфирные масла и органические кислоты могут раздражающе воздействовать на воспаленную слизистую. Рекомендуется решить с лечащим врачом, какое количество зеленого лука можно употреблять.

● ЛУК РЕПЧАТЫЙ богат фитонцидами, которые помимо всего прочего подавляют гнилостные бактерии в полости рта и кишечника. Репчатый лук улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника.

Подготовила Татьяна ЯНЧЕВА.
(По материалам журнала «СПРОС»).

коем случае нельзя долго хранить, так как растительные жиры быстро портятся. Лечебные свойства этого злака говорят сами за себя. После тяжелой формы гепатита (банальная желтуха) месяц «овсяной» диеты полностью нейтрализует все последствия этой опасной болезни.

Каша диетическая. Овсяные хлопья за три часа до приготовления залить холодной водой, а затем варить в течение пяти минут. При варке выделяется слизь, состоящая из белков и крахмала - она очень полезна для пищеварения. В конце варки добавить немного соли, сливочного масла, перед употреблением - молоко по вкусу. Лучше всего готовить кашу на завтрак.

Маска для жирной кожи. Возьмите два яичных белка, двадцать граммов меда (свежего, не засахарившегося), половину столовой ложки оливкового масла. Все тщательно перемешать до получения однородной массы, добавить 2-3 столовые ложки овсянки. Маска наносится на двадцать минут и смывается холодной водой.

Настойка. Зеленый овес измельчить, уложить в стеклянную посуду доверху (например, банка 0,5 л) и залить качественной водкой. Настаивать необходимо в течение месяца, периодически взбалтывая. Процеженную настойку принимают по чайной ложке трижды в день перед едой. Народная медицина рекомендует приготовленную таким образом настойку для лечения бессонницы, при упадке сил, повышенной физической и умственной утомляемости.

«Слово Кыргызстана».

Детская комната

БОЛЕЗНИ РОСТА

У моего внука увеличены миндалины. Врачи советуют не торопиться удалять их, мол, с возрастом все пройдет само собой. Так ли это?

А. БАРИНОВА, Москва.

За комментариями мы обратились к профессору Научно-исследовательского центра охраны здоровья детей и подростков, доктору медицинских наук **Леониду Федоровичу БЕРЕЖКОВУ.**

Наиболее ярко так называемые «болезни роста» представлены в отолорингологии. Младшие школьники чаще болеют ОРЗ, бронхитами, отитами. Но с началом полового развития количество часто болеющих детей уменьшается вдвое. С 20 до 4 процентов снижается число детей с увеличенными миндалинами и аденоидами: надпочечники начинают выделять в большем количество гормон картезол, который способствует обратному развитию гипертрофированных тканей. Поэтому врачи не советуют сразу идти на операцию, если, конечно, нет частых повторов заболевания и аллергических патологий. Совет: не забывайте о том, что нужно избегать переохлаждений, закаливать ребенка, долечивать простуду до конца - не отпускать больным в школу. Хорошо помогают местные прогревания песком, солью или крупой: прикладывайте полотняные мешочки в область шеи на 10 мин, используйте гомеопатические средства, принимайте теплые ножные ванночки (10 мин).

- Леонид Федорович, уменьшается ли с возрастом число детей, больных бронхиальной астмой?

- По нашим наблюдениям, 1/3 от всего количества ребят, страдающих бронхиальной астмой, вылечиваются по мере полового созревания. По-видимому, это связано с гормональной перестройкой.

- А гастриты, язвы и другие заболевания желудочно-кишечного тракта?

- К сожалению, болезни желудка с возрастом проходят только у 15 - 20 процентов детей. Сейчас болезни желудка стоят на первом месте: у 50 процентов детей отягощенная наследственность. Но почему-то чаще заболевают не те 50 процентов, а те, кто не соблюдают режим: утром они еле-еле просыпаются, не успевают поесть как следует - их тошнит и нет аппетита. Они едят мороженое, пирожные, плюшки, макароны, а надо бы фрукты и овощи, хотя бы дешевые - они помогут восставить слизистую оболочку желудка, защитить от воспалений.

- Многие подростки жалуются на избыточный вес.

- С процессами роста и развития связана и проблема ожирения. У мальчиков во время интенсивного роста при половом развитии ожирение нередко уменьшается или вовсе исчезает. У девочек, наоборот, из-за увеличения числа женских гормонов повышается и вес. Родителям необходимо учитывать эти возрастные особенности и сажать детей на диету: уменьшать количество кондитерских изделий, хлеба, уделять внимание кисломолочным продуктам, нежирному мясу

- Что делать тем родителям, чей ребенок по росту обогнал уже всех в классе?

- Ко мне как-то обратились родители девочки, рост которой в 12 лет достиг уже 172 см! Мы сделали рентгеновский снимок кистей рук с лучезапястным суставом, по которому определили, что ее биологический возраст 16-17 лет, и расти она уже больше не будет, поэтому лекарств и переживаний не нужно.

- Леонид Федорович, правда ли, что большинство учащихся 1-4 классов часто страдают малокровием и гипотонией?

- Чем меньше ребенок, тем легче у него нарушается образование гемоглобина в крови. Учащение анемии у старшеклассников начинается с 8-го класса, особенно у девочек. Это обусловлено возрастанием учебной нагрузки и половым развитием.

В младшем школьном возрасте у 15 процентов детей пониженное артериальное давление, в подростковом возрасте из-за временной нейрогормональной перестройки организма, наоборот, повышенное, оно только в 40 процентах случаев остается в дальнейшем.

- Как обстоят дела со зрением?

- С 5-го класса с увеличением зрительной нагрузки, роста самого глаза, гормональной активности, стрессов - зрение падает. Улучшить его можно только уменьшая зрительную нагрузку.

- ...заболеваниями нервной системы?

- ... функциональные

МАМАМ НА ЗАМЕТКУ

Специалисты утверждают, что нарушения сна у детей случаются так же часто, как и у взрослых. Бывает, что детская бессонница, плач по ночам, ночные кошмары доводят до изнеможения как детей, так и родителей. Чем раньше родители таких детей обратятся к врачу, тем эффективнее будет лечение. Известно, что по достижении двухлетнего возраста лечить нарушения сна у ребенка значительно труднее.

ПРИДЕТ СЕРЕНЬКИЙ ВОЛЧОК...

ИЗНУРЯЮЩИЙ ПЛАЧ ПО НОЧАМ

Самая частая причина ночного плача у младенцев - это боли в животе. Они появляются в возрасте двух недель и, как правило, прекращаются ко второму-третьему месяцу жизни, но даже этого времени хватает, чтобы довести многих женщин до состояния хронической усталости. Кроме того, часто и подолгу плачущие младенцы могут «накричать» себе пупочную и паховую грыжи, лечение которых иногда требует хирургического вмешательства. Боли в животе часто беспокоят грудничков, чьи мамы употребляют более 1/2 литра молока в день. Этот же симптом может быть связан с составом детских молочных смесей. В таких случаях кормящим мамам можно порекомендовать сменить диету, а мамам малышей-«искусственников» поменять молочную смесь. Очень часто маленькие дети плачут, когда у них начинают резаться зубки. Тогда можно прибегнуть к помощи успокаивающих гелей и нежному массированию десен кусочками льда. Причина хронических нарушений сна у детей более старшего возраста может быть связана с аллергией на салицилаты - вещества, которые содержатся в аспирине, пищевых добавках (желтый краситель Е102) и некоторых овощах и фруктах (огурцах, помидорах, цитрусовых). Исключение салицилатов из рациона улучшит сон уже через несколько дней.

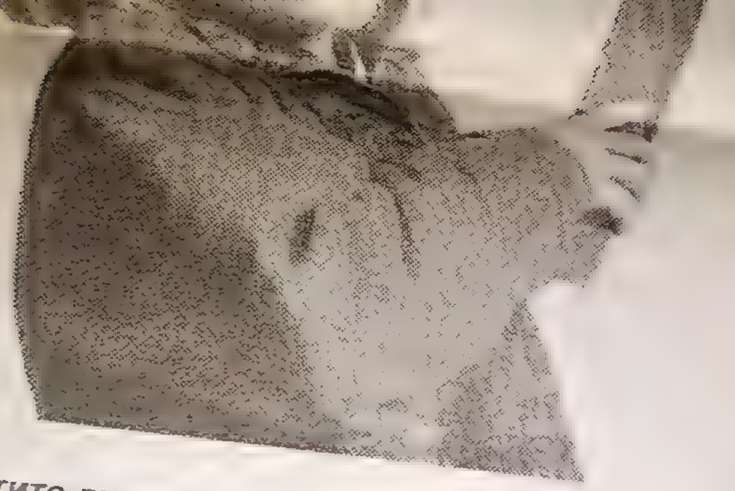
НОЧНЫЕ КОШМАРЫ И СТРАХ

Нарушения сна у детей могут быть вызваны ночными страхами и кошмарами. Эти два явления следует различать. Ночным кошмаром называют страшный сон, который человек помнит и после пробуждения. Это беспокоит, как правило, маленьких детей, которые пережили сильные эмоции, причем необязательно отрицательные. Если ночные кошмары снятся ребенку редко, не следует слишком беспокоиться. Но если они повторяются регулярно, значит ребенок пережил стресс или психическую травму. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Ночные страхи возникают в самой глубокой фазе сна - в первый час после засыпания. Они сопровождаются криками, ребенок вскакивает, его глаза широко раскрыты, сердцебиение учащается. В эти минуты он не осознает присутствия других людей, поэтому настойчивые расспросы могут только испугать его. Нужно просто приласкать ребенка, уложить в постель. Вскоре он успокоится, а утром и не вспомнит о случившемся ночью.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

- **При подозрении на инфекционное заболевание у ребенка лучше** оставить его дома и вызвать врача на дом.
- До приезда врача уложите ребенка в постель, дайте ему обильное питье: не очень сладкий теплый чай, минеральную воду
- До прихода врача постарайтесь выяснить, были ли ...



...ртериальное давление ...ом возрасте из-за временной нейро-гормональной перестройки организма, наоборот, повышенное, оно только в 40 процентах случаев остается в дальнейшем.

- Как обстоят дела со зрением?

- С 5-го класса с увеличением зрительной нагрузки, роста самого глаза, гормональной активности, стрессов - зрение падает. Улучшить его можно только уменьшая зрительную нагрузку.

- А с заболеваниями нервной системы?

- У младших школьников бывают функциональные отклонения нервной системы: ночное недержание мочи, заикание, головные боли - все это говорит о том, что ребенок будет отставать по росту и развитию по сравнению со сверстниками. Но с возрастом все наладится.

Беседовала О. ВОЛЬВАЧЕВА.
«Витатрон».

...кать ребенка, ... вспомнит о случившемся ночью.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

● При подозрении на инфекционное заболевание у ребенка лучше оставить его дома и вызвать врача на дом.

● До приезда врача уложите ребенка в постель, дайте ему обильное питье: не очень сладкий теплый чай, минеральную воду.

● До прихода врача постарайтесь выяснить, были ли случаи каких-либо инфекционных заболеваний в детском саду, в школе, которые посещает ребенок. Обзвоните родителей его друзей, соседей.

● Если у ребенка появилась сыпь, но температура не повышена и общее состояние нормальное, и вы идете в поликлинику - не заходите с общего входа для здоровых детей, подумайте, что легко заразятся и чужие детишки.

● Если врач настаивает на госпитализации - не отказывайтесь. Вовремя начатое лечение в условиях стационара позволит избежать серьезных осложнений.

И НИКАКИХ ОРЗ!

Хотите вырастить ребенка здоровым и избавиться от угрозы сокращения на работе из-за постоянных больничных? Значит, делаем так. Выбираем время относительного затишья заболеваний в семье или самый «хвост» очередной респираторной инфекции. Покупаем килограмм лука, чеснока, шиповник, аскорбинку, поливитамины. И приступаем к закаливанию.

1. На ночь, после вечернего чая, завариваем два зубчика чеснока на стакан кипятка, добавляем туда половину чайной ложки соли и дышим над паром одну-две минуты. Особенно это необходимо в дни подъема заболеваний. Чеснок можно заменить луком.

2. Утром и вечером пред сном закапываем в нос по две-три капли этого раствора всем членам семьи, заваривая каждый вечер свежий раствор. С ноября по май эта процедура обязательна.

Если в семье есть больные хроническими заболеваниями носоглотки (особенно хроническим тонзиллитом), необходимо научиться втягивать в себя этот раствор носом, поочередно каждой ноздрей для промывания носоглотки (раз в день!). Это рекомендуется и детям [illegible] двенадцати-[illegible] возраста

3. [illegible] семьей прини-[illegible] аскорбиновую кисло-[illegible] 50 мг в сутки, до десяти лет - 50 мг два раза в день, старше десяти лет - 100 мг два раза в день. Летом - перерыв. От приема аскорбиновой кислоты нужно отказаться лишь тем, у кого на нее аллергическая реакция, а также при заболеваниях почек и мочекаменной болезни.

4. «Ундевит» - после пяти лет по одному драже раз в день в течение месяца, затем месяц - перерыв. На время приема «Ундевита» от аскорбиновой кислоты можно не отказываться.

5. На ночь завариваем шиповник в термосе (30 - 40 плодов поместить в марлевый мешочек, растолочь, залить 500 мл кипятка). Пить вместо чая.

6. Всей семьей, собрав волю в кулак, заключаем договор с холодом.

Сначала снимаем с ребенка колготки и шерстяные носки, оставляем в простых носочках. На три дня. Потом снимаем и носки и оставляем либо в легких тапочках, либо босиком (это зависит от условий в квартире). Первой реакцией ребенка любого возраста, пришедшего с улицы, должно быть немедленное избавление от колготок.

7. Перед сном, после чашки шиповника, - второй прием аскорбинки, закапывание в нос или промывание носоглотки раствором чеснока с солью. И - бегом в ванную. Через три-семь дней (для кого и больше!) после того как ребенок начал бегать босиком по квартире, вводите постоянные водные процедуры. Для начала опустите ноги на две-три минуты в теплую воду. Но завтра вода должна быть холоднее, послезавтра - еще. После ванны растираем ноги до приятной теплоты. На шестой день вода должна быть из-под крана.

Если ребенок очень ослаблен, то все ножные процедуры заканчиваем быстрым погружением ног в теплую воду, то есть делаем контрастное обливание. Через одну-две недели от теплой воды можно будет отказаться.

8. Когда ноги привыкнут к холоду, про теплую воду надо забыть. Умываться только холодной водой!

На улице - собрав все мужество - разрешите чаду лепить снеговика без варежек, пускать кораблики, играть в снежки, валяться в снегу, дышать ртом. Дома обязательно смазать руки кремом.

9. После того как ноги и руки привыкнут к холоду, ставить воду для питья в холодильник. Можете начать с небольшой дозированной «нагрузки» - по одному глотку три раза в день; можно этой водой полоскать горло. Постепенно переходите на питье только из холодильника - воды, молока, кефира, компота.

10. Если есть возможность, парьтесь в баньке. И после парилки - на секунду в снег или холодную воду! Или раз в неделю ходите в парную баню.

Что можно добавить? Этот метод - не панацея, но шанс повысить сопротивляемость организма.

М. РЕВНОВА,
«Слово Кыргызстана».

ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ ЛИМОН

Лимон - король по сод-ржанию витамина С, б-з которого н-возможно формировани- со-динит-льной ткани. Она ставит заслон на пути различных инф-кций, а такж- раковых кл-ток.

Список забол-ваний, при которых обыкнов-нный ж-лт-нький лимон помога-т нам и профилактич-ски, и в мом-нт забол-вания, в-лик и внушит-л-н.

Что ж- он мож-т?

Лимон убивает вирусы гриппа, дизентерии, паратифа (!) и даже холеры. Для этого достаточно пить как натуральный сок лимона, так и разбавленный водой. Кстати, очень эффективен в борьбе с вирусными заболеваниями и смешанный сок лимона и свеклы. В сражении с гриппом лимон выступает и как жаропонижающее средство, выводя через поры токсины.

Лимон хорош и **при лечении атеросклероза, нарушении обмена веществ,** являясь к тому же прекрасным тонизирующим средством.

Для быстрого восстановления жизненных сил хорошо принимать трижды в день (перед едой) по 1 чайной или десертной ложке смесь из четырех компонентов: сок 4 лимонов, мед - 300 г, грецкие орехи - 500 г, сок алоэ - 100 г (предварительно орехи мелко растолочь, а потом все тщательно перемешать).

При сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии придется несколько больше потрудиться над приготовлением нужного состава: надо провернуть через мясорубку 500 г лимонов вместе с кожурой (предварительно удалив из них семена), 500 плодов шиповника (также без семян), 500 г клюквы, а затем добавить 500 г меда. Все тщательно перемешать и дать смеси настояться в течение суток. Это снадобье хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за четверть часа до еды по 1 столовой ложке.

При стенокардии лечит другая смесь, состоящая из сока двух лимонов, сока двух листьев алоэ, смешанных с 500 г меда. Причем надо дать ей отстояться в течение недели в холодильнике, а затем принимать трижды в день по 1 столовой ложке за час до еды.

При простуде и ангине особенно для снятия кашля хорош народный рецепт такой лечебной смеси: сок половинки лимона и 1 столовая ложка меда. Пьют смесь каждый час, пока не исчезнет кашель. В этом случае лимон служит как отхаркивающее, а мед - как смягчающее горло, снимающее сухость и воспаление слизистых средство.

Любопытно, что лимон помогает **уходу за кожей лица и тела,** чем активно пользуются йоги. Рецепт лимонной маски, очищающей кожу лица и сужающей поры, таков: смешивают вместе 1 столовую ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда, половину столовой лужки муки и 1 столовую ложку оливкового масла и равномерно, тонким слоем наносят на кожу лица на 15 - 20 минут. Затем смывают.

С помощью лимона можно значительно **смягчить огрубевшую кожу рук и ног.** Достаточно натереть разрезанным лимоном требующие ухода участки тела: у рук - ладони, у ног - стопы. Когда они смягчатся, сок смывают, а кожу смазывают кремом или растительным маслом, предпочтительно оливковым.

Этот удивительный лимон **помогает и... укреплению зубов.** При кариесе желательно добавлять в воду для полоскания лимонный сок. Есть свидетельства, что эта процедура снимает и зубную боль тоже. При стоматите растворяют 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане воды, добавляют одну столовую ложку меда и полощут этой смесью рот.

Эфирные масла лимона помогают снять или значительно уменьшить утомление после работы. Для этого надо просто размять корки плода и положить возле себя так, чтобы их аромат достигал вашего носа.

«Слово Кыргызстана».

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ФЕНХЕЛЬ ПОМОЖЕТ ПРИ КОЛИТЕ

10 г плодов фенхеля заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3 - 1/2 стакана 3 раза в день при хронических спастических колитах.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРАХЕИТА

Солодка голая (корень) - 30 г, подорожник (листья) - 30 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г, мать-и-мачеха (листья) - 20 г. Две ст. ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/4 - 1/3 стакана три раза в день.

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА - ЖЕЛЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

10 г кукурузных рылец заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 30 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/4 стакана за 30 мин. до еды.

КОМПРЕСС ПРИ АНГИНЕ

Кусок марли или небольшое льняное полотенце скалывают в несколько раз, смачивают в воде комнатной температуры, слегка отжимают и прикладывают к шее там, где болит, накрывают клеенкой или компрессной бумагой - она должна быть больше, чем ткань. На клеенку кладут слой ваты, все это забинтовывают. И обматывают [illegible] шарф. [illegible] компрессы с вод-

ПРОФИЛАКТИКА ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Несколько дополняя известное высказывание, можно заметить, что глаза - зеркало не только души, но и всего тела. Нередко опытные офтальмологи назначают людям, жалующимся на ухудшение зрения, очищение кишечника или коррекцию позвоночника. Ведь позвоночный столб связан со всеми органами, и его патология нередко приводит к нарушению функций глаз. Особенно внимательно следить за своим зрением должны люди, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, например, такими, как гипертония, са-

харный диабет, нарушение проходимости желчевыводящих путей.

[illegible] морковь, абрикосы, курага, хурма, апельсины.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Специальная гимнастика для глаз помо-

век может ясно видеть предметы, находящиеся от него на различном расстоянии. Тренировка цилиарной мышцы, отвечающей за аккомодацию, полезна и людям с нормальным зрением, если их работа связана с нагрузкой на глаза. Для этого нужно вырезать из зеленой бумаги небольшой квадрат и наклеить его на окно. Закрыть один глаз ладонью, другим смотреть на квадрат в течение минуты. Затем поглядеть в окно и подсчитать окна в доме напротив или пешеходов на дороге, затем опять переключить свой взгляд на квадрат. Это уп-

ражнение необходимо продолжать сначала ним глазом, затем другим и, наконец, обоими глазами одновременно.

клеенкой или компрессной бумагой - она должна быть больше, чем ткань. На клеенку кладут слой ваты, все это забинтовывают. И обматывают шею теплым шерстяным шарфом.

Делают и компрессы с водкой. Тряпку смачивают водкой и насухо отжимают. Можно сделать смесь уксуса с водкой (1 чайная ложна на 0,5 литра воды). Хороша смесь меда (1 столовая ложка) с соком алоэ (2 столовые ложки) и с водкой (1 столовая ложка). Компресс держится до высыхания, но не менее 3-5 часов.

Только помните: даже безобидные водные компрессы нельзя делать изо дня в день без перерыва - они могут вызвать опрелость кожи. Сняв компресс, кожу протирают водой, а затем насухо - полотенцем.

ЕСЛИ У ВАС НАСМОРК...

- закапывать в каждую ноздрю три раза в день по 3 - 4 капли сока алоэ, масло облепихи, масло шиповника;
- кусочки ваты, смоченные соком лука или чеснока, закладывать в нос 3 - 4 раза в день на 10 - 15 минут;
- закапывать несколько раз в день по 4 - 5 капель смесь морковного сока с растительным маслом в соотношении 1:1;
- три столовые ложки резаного лука залить 50 мл теплой воды, добавить половину чайной ложки меда или сахара, настоять в течение 30 минут и закапывать в нос;
- растительное масло в стеклянной посуде в течение 40 минут прогреть в кипящей воде, охладить, нарезать 3-4 головки лука и залить их маслом. Смесь настаивать 2 часа, а затем смазывать ею слизистую носа;
- в чулки насыпать горчицы в порошке и ходить так несколько дней (дома). Средство это простое, но весьма надежное.

«Рабочий путь».

столб связан со всеми органами, и его патология нередко приводит к нарушению функций глаз. Особенно внимательно следить за своим зрением должны люди, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, например, такими, как гипертония, сахарный диабет, нарушение проходимости желчевыводящих путей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для зрения вредно все, что связано со злоупотреблениями. Алкоголь, неправильное питание, нервные перегрузки - все это способствует ухудшению зрения. Для профилактики глазных болезней специалисты рекомендуют отказ от рафинированных углеводов - сахара, конфет, шоколада. При этом нерафинированные углеводы, содержащиеся в растительных продуктах, можно употреблять без ограничения. Полезно уменьшить в своем рационе соль, отдавать предпочтение не мясу, а рыбе; употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих растительную клетчатку, - это всем доступные капуста, свекла, морковь. Особенно благотворно действуют на зрение черника, гречка и оранжевые овощи и фрукты: морковь, абрикосы, курага, хурма, апельсины.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Специальная гимнастика для глаз поможет остановить прогрессирующую близорукость, уменьшить напряжение глазных мышц. Полезно делать следующие упражнения: на счет 1 - 4 посмотреть вправо, на счет 1 - 2 зафиксировать взгляд прямо перед собой, затем в таком же временном режиме посмотреть влево - прямо, вниз - прямо; далее проделать то же самое, сместив воображаемый крест на 45 градусов; завершить упражнение необходимо вращательными движениями глаз: на счет 1 - 4 - вправо, на счет 1-2 - прямо и аналогично влево - прямо. Такая гимнастика эффективна и при дальнозоркости, и при близорукости, поскольку позволяет улучшить аккомодацию - способность глаза изменять кривизну хрусталика, благодаря чему человек один глаз ладонью, другим смотреть на квадрат в течение минуты. Затем поглядеть в окно и подсчитать окна в доме напротив или пешеходов на дороге, затем опять переключить свой взгляд на квадрат. Это упражнение необходимо проделать сначала одним глазом, затем другим и, наконец, двумя глазами одновременно.

ЗАЩИТА ОТ КАТАРАКТЫ

При всем многообразии лекарственных препаратов не стоит пренебрегать народными средствами, улучшающими зрение. Любой человек может самостоятельно изготовить витаминные капли, которые послужат хорошей профилактикой катаракты. Для этого необходимо натуральный мед развести дистиллированной водой в соотношении 3:10. Раствор следует закапывать по 1-2 капли в каждый глаз два раза в день. Одна из причин катаракты - длительное воздействие на глаза ультрафиолета. Поэтому не отказывайтесь от солнцезащитных очков, предпочитая те, что имеют коричневые, дымчатые и желто-зеленые стекла.

БЕЗ ХРАПА И УПРЕКА

Добрый день!

Моя болезнь № 1 - это храп. Я храплю лет 15. Это знают только в моей семье. Для меня это горе, стыд. Не могу даже лечь в больницу на обследование. У меня страшные боли в сердце. А я читала много раз, что если храпишь, то сердце страдает больше всех.

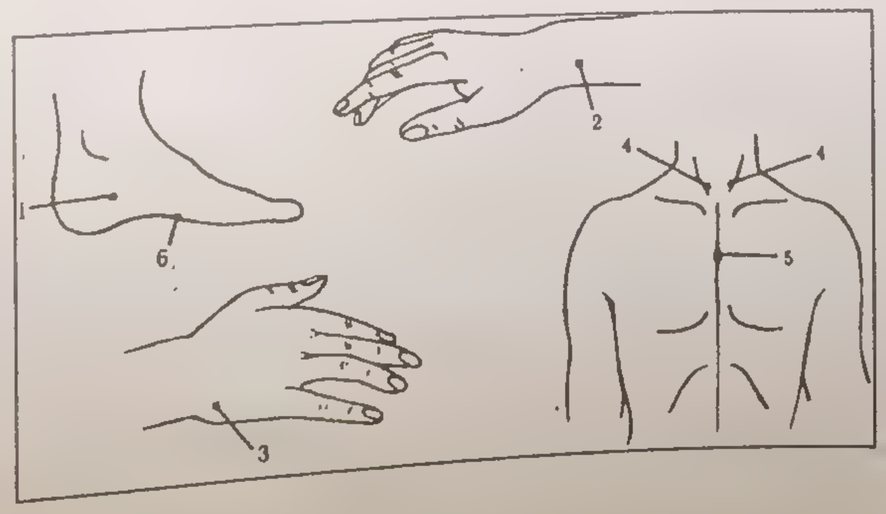
Антонина Ф.

Уважаемая редакция!

В приложении к газете «Домашний доктор» прочитала о храпе во время сна, узнала, какой коварный это недуг. Вы правильно пишете: больной забывает, что такое нормальный сон.

Мучается со мной вся моя семья. Я болею гипертонической болезнью, мне бы нужен спокойный сон, а меня постоянно будят родные, чтобы я не храпела. Порой бывает до слез обидно, а что делать.

Фаина Б.



Пр-длага-м читат-лям сов-ты доктора м-дицинских наук С-р-г-я РАДЗИЕВСКОГО по т-хнике точ-чного массажа. Н-сложны- манипуляции помогут вам избавиться от храпа.

Суть этого популярного лечебного и оздоровительного метода состоит в надавливании по определенным правилам подушечками пальцев на строго определенные для каждого конкретного заболевания зоны на поверхности тела - так называемые точки акупунктуры. Системы нашего организма рефлекторно связаны с определенными зонами, расположенными на поверхности тела, и при раздражении этих зон происходит коррекция функционирования этих органов. Акупрессура значительно повышает терапевтический эффект любого другого метода лечения.

Процедуры следует проводить чисто вымытыми, разогретыми руками. Давление на акупунктурные точки производится именно подушечкой пальца, а не ногтем или костными выступами кисти.

Массаж делайте тонизирующим методом, глубоко и быстро надавливая на точку с вращением и вибрацией в течение 30 - 40 секунд. Воздействовать нужно на точки, обозначенные на рисунке.

Точка 1 (чжао-хай). Симметричная, располагается на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

Точка 2 (ле-цюэ). Симметричная, располагается на предплечье, на два пыльца выше лучезапястной складки со стороны большого пальца.

Точка 3 (вань-гу). Симметричная, располагается на границе тыльной и ладонной поверхности кисти со стороны мизинца над V пястной костью.

Точка 4 (шуй-ту). Симметричная, располагается на шее на уровне нижнего края щитовидного хряща, у внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать эту точку нужно менее интенсивно, чем остальные. При появлении головокружения массаж следует прекратить и глубоко подышать.

Точка 5 (сю-ань-цзи). Одиночная, располагается в центре рукоятки грудины, в углублении.

Точка 6 (жань-гу). Симметричная, располагается на середине стопы.

Регулярное проведение точечного массажа по этой методике способствует нормализации сна и тонуса мышц, в том числе и мягкого неба, уменьшая степень перекрытия воздухносных путей и подвижность мягких тканей. Надеемся, что эти несложные процедуры сведут ваши огорчения к минимуму

«Лекарь».

ЛИШНИЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ

Наши книжные прилавки заполнены огромным количеством книг и брошюр, посвященных всевозможным диетам и способам быстрого похудения. Повсюду предлагаются чудо-препараты для похудения. Целители и экстрасенсы предлагают свои услуги в создании идеальной фигуры за короткий срок. Но, к сожалению, лишь очень немногим людям действительно удается похудеть и потом снова не набрать «скинутые» килограммы. Поэтому мне хотелось бы проанализировать проблему излишнего веса с точки зрения многолетней практики врача естественной медицины.

Во всех положительных результатах похудения, которые я наблюдал, было одно общее правило: необходимо изменить образ питания, не испытывая при этом излишних мучений. Но для того, чтобы немножко измениться, требуется время, в течение которого нужно постоянно и постепенно менять свои привычки.

Надо помнить, что похудение - это критическое состояние, которое наш организм всеми защитными механизмами стремится избежать. Наша физиология не успела приспособиться в век научно-технического прогресса к неестественным рафинированным продуктам питания. У наших предков небольшой избыток веса означал складирование жиров как запаса энергии, и они старались его накопить.

Ожирение - это проблема современной цивилизации. Когда мы пытаемся похудеть, начинают работать инстинкты выживания, и организм противится этой экстремальной ситуации. Поэтому, чтобы похудеть, очень важно понять, как работает ваш организм, и научить себя некоторой дисциплине и порядку.

Самое главное - надо захотеть измениться и быть уверенным в [illegible] достигнете поставленной цели. Перестаньте себя обвинять в недостаточной силе воли. Ваши неудачи были связа-

ми стройными и красивыми вы можете стать. И это усилит желание достичь намеченной цели. Установите для себя определенный ритм питания и изменяйте себе так, чтобы получать от этого удовольствие. Хорошо бы найти единомышленников. Избегайте праздничных столов с огромным количеством еды.

Если у вас вначале вес не уменьшается, перестраивайтесь. Для того чтобы похудеть, гораздо важнее быть более активным физически, чем меньше есть. Ежедневные физические упражнения очень важны, так как движение активизирует обмен веществ. Не просиживайте перед телевизором, если вам больше нечего делать. Занимайтесь любимым делом, перестаньте вести сидячий образ жизни. Полностью избегайте жареной пищи и рафинированного сахара, постепенно ограничивайте употребление сладкого. Не морите себя голодом, а то захочется съесть еще больше сладкого.

Ешьте регулярно цельные зерна, и ваш организм получит витамины В, Е и клетчатку, необходимые для углеводного обмена веществ.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Пища лучше переваривается, когда она тщательно пережевана, так как слюна содержит амилазу, которая расщепляет углеводы. Ежедневно пейте в день 6 - 8 стаканов экологически чистой воды, которая очищает организм от продуктов [illegible]ности.

Отсюда происходит несоответствие между поступлением и расходом энергии.

Известно, что женщины страдают от излишнего веса в два раза чаще, чем мужчины. Практика показывает, что чаще всего проблема сдержанности чувств подстерегает женщину после выхода замуж, и еще более - после рождения ребенка. Это вызывает определенные нейроэндокринные сдвиги, способствующие ожирению.

Таким образом, борьба с лишним весом - это борьба со своими чувствами. Следовательно, необходимо менять свои морально-этические ценности для достижения здоровья и гармонии. Тогда и не будет проблемы избыточного веса в таких масштабах.

А теперь приведу практические рекомендации для снижения веса из опыта народной и естественной медицины:

Рецепт № 1. 1 столовую ложку кукурузных рылец коричневого или черного цвета на стакан кипящей воды. Кипятить 10 минут. Отстаивать 1 час. Процедить и выпить отвар за три приема перед едой.

Рецепт № 2. Пить по две чайных ложки яблочного уксуса в стакане воды перед каждым приемом пищи. Отличное средство!

Рецепт № 3. Взять 3 столовых ложки коры крушины, 2 ложки корня одуванчика и кипятить в течение 30 минут. Настаивать полчаса. Принимать по глотку 4 раза в день.

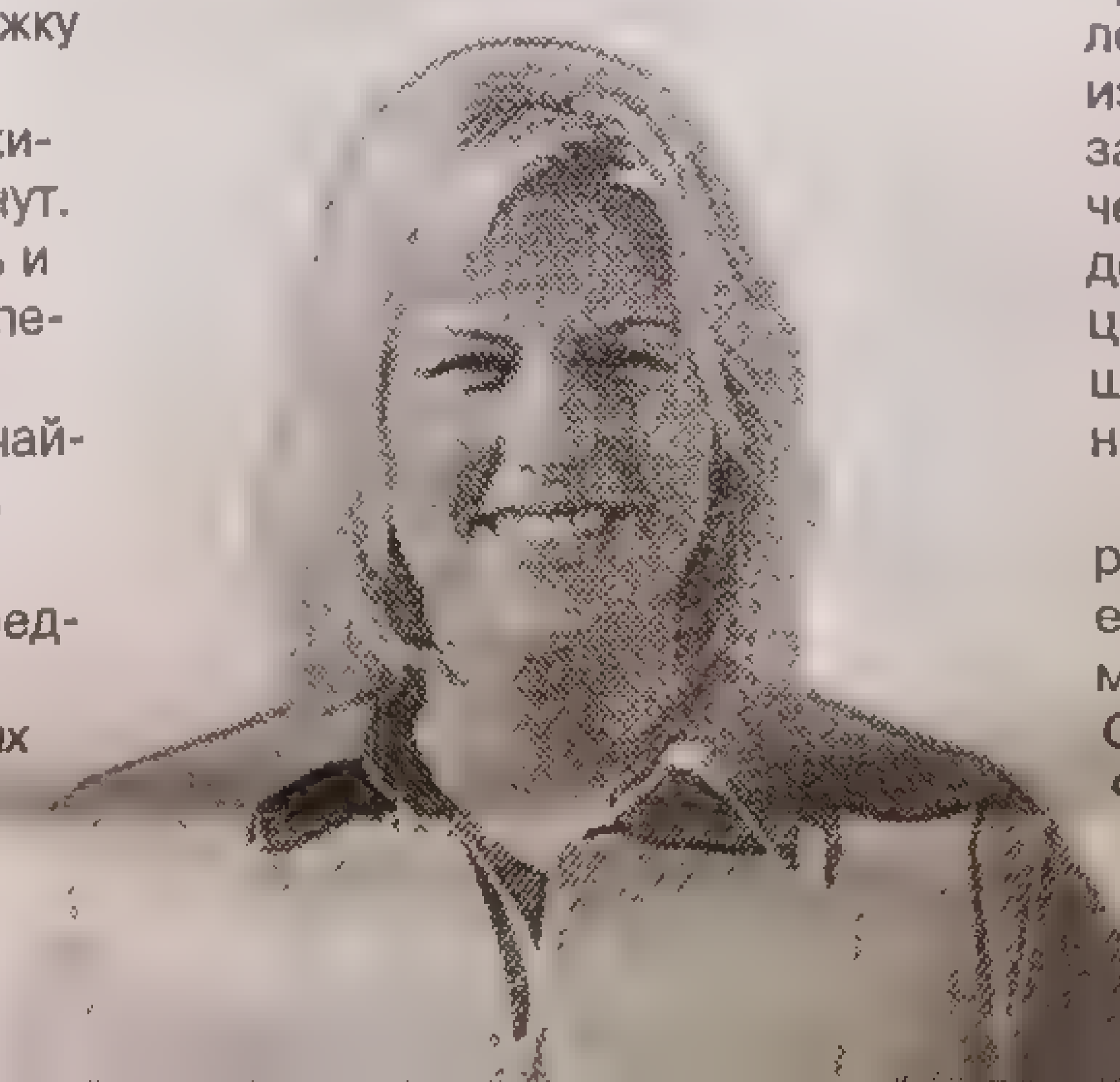
Рецепт № 4. Смешать 3 [illegible]

200 граммов. Пить по пять глотков до восхода и после захода солнца в течение месяца.

Рецепт № 5. В день необходимо пить 2 литра яблочного сока, при этом можно есть все, а жидкость исключить, заменить яблочным соком. Курс продолжать 10 дней. Желательно пить свежий яблочный сок, приготовленный дома на соковыжималке, и пить тут же без хранения в холодильнике.

Рецепт № 6. Пить по 1/2 стакана огуречного рассола 3 раза в день, добавив в него 1 столовую ложку 10-процентного уксуса. Курс лечения 2 недели.

Рецепт № 7. Порежьте 250 г корневого сельдерея и положите на 5 минут в кипяченую воду. После остывания добавьте немного соли и кунжутного масла. Приготовленное блюдо можно есть как гарнир каждый день в течение 2- 3 месяцев.



Рецепт № 8. Возьмите листья восточной частухи обыкновенной. Положите 9 - 12 г этих листьев в чашку, залейте кипяченой водой и оставьте настаивать на 15 минут. Добавляйте в кофе или чай. Лекарство можно применять длительное время.

Рецепт № 9. 1 столовую ложку травы горца птичьего (спорыш) на 2 стакана кипятка. Пить перед едой по 1/2 стакана 4 раза в день.

Рецепт № 10. 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день за 15-30 минут до еды.

Рецепт № 11. Свежий сок капусты белокочанной пить за 30 минут до еды 3 - 4 раза в день, начиная с 1/2 стакана и постепенно увеличивая до 1 стакана в день в течение месяца.

Рецепт № 12. Ванна из корневищ девясила высокого. Измельченные корневища девясила высокого (50-60 г) заливают холодной водой, настаивают 3-4 часа, варят 20 минут, процеживают. Ванну принимают при температуре воды 36-37 градусов.

Рецепт № 13. Употребление даже в малых дозах желтушника серого (сырой травы с цветами) в объеме до 0,1 г три раза в день в течение месяца снижает ожирение организма до 2-3 кг.

При выборе нужного рецепта проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, так как причины избыточного веса могут быть связаны с питанием, конституцией человека, а также с нейроэндокринными нарушениями в функции гипофиза, гипоталямуса, щитовидной железы, надпочечников и половых желез.

В научном центре «Биолит» разработана схема лечения пациентов с избыточным весом с помощью лекарственных растений. *Специальные очистительные и обменные сборы имеют* хорошие результаты при ожирении, так как они подбираются индивидуально после оценки состояния здоровья пациента

Самое главное - надо захотеть измениться и быть уверенным в том, что вы достигнете поставленной цели. Перестаньте себя *убеждать в недостаточной силе воли. Ваши неудачи были связаны* с использованием не тех методов, которые вам нужны для достижения результата. Быстрая потеря веса - это скорее исключение, чем правило.

Ежедневно регистрируйте свой вес и сдерживайте обещание похудеть, думайте, что станете таким человеком, каким хотите себя видеть. Наши мысли материальны, они имеют тенденцию к реализации. Думайте о том, каки-

пережевана, так как слюна содержит амилазу, которая расщепляет углеводы. Ежедневно пейте в день 6 - 8 стаканов экологически чистой воды, которая очищает организм от продуктов жизнедеятельности.

Так откуда же берется лишний вес? Подобно тому, как курильщики или пьяницы не могут избавиться от наркотической зависимости, так и человек, любящий поесть, создавший культ еды, попадает в такую же ловушку патологии чувств. Это «элементарное обжорство». Технический прогресс породил малоподвижный образ жизни и леность.

приемом пищи. Отличное средство!

Рецепт № 3. Взять 3 столовых ложки коры крушины, 2 ложки корня одуванчика и кипятить в течение 30 минут. Настаивать полчаса. Принимать по глотку 4 раза в день.

Рецепт № 4. Смешать 3 столовых ложки коры крушины с 2 столовыми ложками корня одуванчика, плодов петрушки, фенхеля, мяты перечной. Взять из смеси одну столовую ложку сбора, залить его стаканом крутого кипятка и настаивать 3 часа. Процедить и довести до

разработана схема питания пациентов с избыточным весом с помощью лекарственных растений. Специальные очистительные и обменные сборы имеют хорошие результаты при ожирении, так как они подбираются индивидуально после оценки состояния здоровья пациента.

Сергей ЯКОВЛЕВ, *директор НМЦ «Биолит»*
Контактный телефон: 279-27-60.
Адрес 109193, Москва, а/я 20. «Нива России».

КОЛГОТКИ ДЛЯ ПЫШЕЧКИ

Весна. Длиннее дни, короче юбки. И значит, главной деталью дамского гардероба вновь окажутся колготки. Они помогут скрыть излишнюю полноту бедер, подтянут «галифе», талию - в общем, подкорректируют все, что требуется. Главное - правильно подобрать модель.

Например, колготки с утягивающим эффектом «Body slim» от Levante обладают способностью слегка утягивать живот и бедра. Подобный моделирующий эффект есть и у модели «Magic shaper» той же фирмы. Секрет в том, что колготки эти комбинированные - на ногах их плотность достигает 40 ден, а в области живота и бедер - 140. При таком давлении много чего убирается и поджимается.

Что касается колгот с так называемым микромассажным эффектом, то вряд ли стоит ожидать от них серьезного результата. Единственное исключение - специальные колготки для активного отдыха, например, модель «Fitness». Она разработана для занятий аэробикой, так что стоит попробовать походить,а еще лучше - побегать в таких колготках некоторое время, предварительно смазав бедра антицеллюлитным гелем. Тут уж эффект будет не только зрительный, а вполне ощутимый костюмерский.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ 50 СУТОК ГОЛОДА

«Раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день!» - поют хором диетологи. «Что за день такой?» - задумчиво пожимает пухлыми плечами толстушка и печет блины не на сметане, а на кефире. Калорий-то меньше!

Глубокоуважаемый Поль Брэгг, стойкий пропагандист голода, приравнивал понятие «разгрузочный день» к 36-часовой голодовке. В это время, по Брэггу, голодавший должен был пить только чистую водицу - даже не минеральную

Современные спецы рекомендуют, наоборот, употреблять в голодный день именно минералку - потому что организм во время голода выводит слишком много полезного для сердца калия. С другой стороны, считается, что газ, даже в воде, - это плохо, и газа желательно избегать.

Менее радикальные граждане, имеющие намерение оздоровиться, могут голодать на слабом растворе меда и лимонного сока. Считается, что такой коктейль оздоравливает и способствует выведению шлаков из организма.

Разгрузочный день можно проводить и на монопитании. В качестве еды на целый день выбирайте один продукт - в таком количестве, чтобы его общая калорийность не превышала 100 ккал. К примеру, питанием в разгрузочный день может быть:

- белок - молоко или отварное мясо, яйца;
- углеводы - отварной рис или перловка без жира;
- овощи - капуста, помидоры, огурцы или что-то еще;
- фрукты - любые, но бананы или виноград следует брать поменьше - они очень калорийны.

Особо выделяют разгрузочные дни на жидком питании. Считается, что при той же калорийности такой разгрузочный день полезнее, чем день на монопитании или полностью голодный. Его проводят на молоке или соках - овощных, фруктовых, но не консервированных. Нельзя проводить разгрузочный день на бульоне.

Бессолевые разгрузочные дни могут совпадать с основным разгрузочным днем, а могут проводиться отдельно. Если в разгрузочный день вы употребляете более одного продукта, то это диета, а не разгрузка, но эта диета может быть бессолевой. Пример: разгрузочный день на яблоках одновременно является и бессолевым днем.

Современные диетологи рекомендуют избегать рафинированной муки и изделий из нее. Полному человеку хорошо проводить два дня в неделю, вообще не употребляя хлеба и макарон. «Бесхлебные» дни могут повлиять на ваш вес существеннее, чем вы думаете, правда, не быстро.

А теперь о варианте, который мне кажется идеальным: если раз в неделю вы будете устраивать разгрузочный день, еще два дня следить за употреблением хлеба и соли - вы сможете похудеть без каких-либо дополнительных усилий на четыре-пять килограммов за полгода. Долго? Зато наверняка!

Просто подсчитайте, что за месяц вы будете голодать или разгружаться четыре дня, а за год - 50. Это огромное достижение!

Геннадий ГЛУХАРЕВ, *врач.*

ТАЛИЯ - НЕ РОСКОШЬ

Как известно, тучность - серьезный фактор риска для возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. И не стоит думать, будто пяток-другой лишних килограммов не грозят вашему здоровью: иногда бывает достаточно превысить свой нормальный вес всего на 2 кг!

Главный показатель - соотношение между объемами талии и бедер. Обычно нарушение этого соотношения возникает при жировых отложениях в области живота. Врачи называют эту особенность «центральным ожирением». Такой тип ожирения распространен среди мужчин, но вне зависимости от пола он увеличивает риск инфаркта или сердечного приступа, даже если в целом избыточный вес невелик. Поэтому вооружитесь сантиметровой лентой и проведите следующие несложные подсчеты.

Талия - a
Бедра - b
Соотношение между ними a:b=

Если соотношение получилось 0,8 или меньше, у вас нет причин для беспокойства Если больше, постарайтесь уменьшить свой вес хотя бы на 1,5-2 кг.

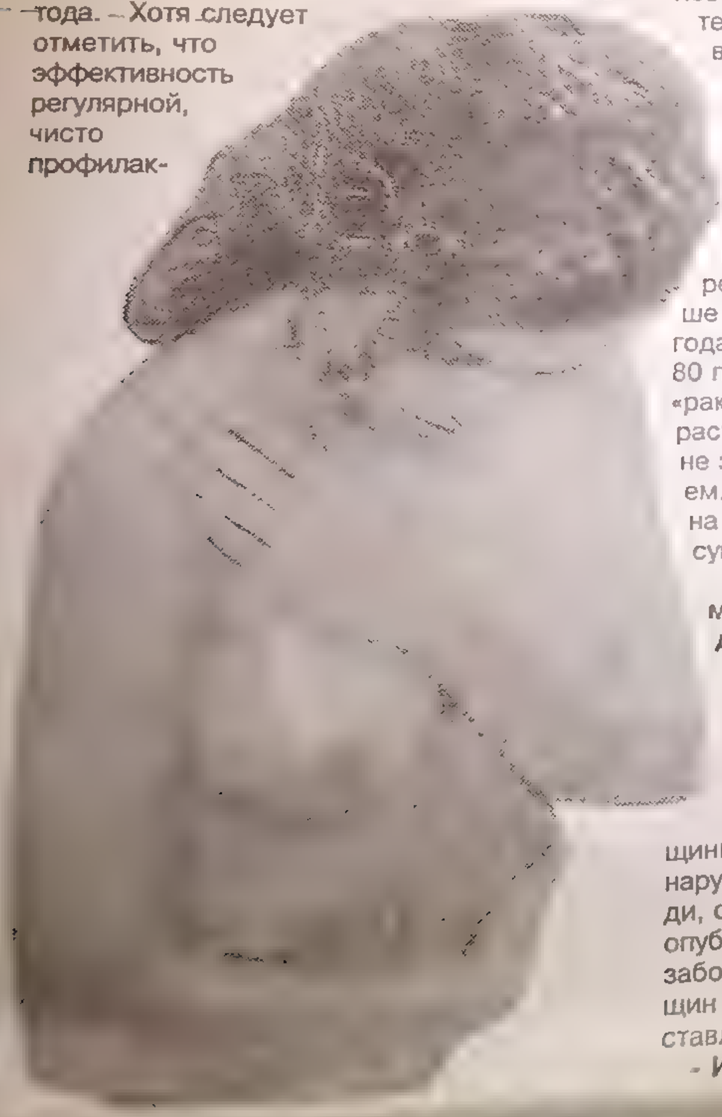
Елена Горгиева. «Худеем вместе».

РАК ГРУДИ: НЕОБХОДИМА ОСТОРОЖНОСТЬ

Нужно ли женщине старше 35 лет проходить регулярное рентгеновское обследование молочных желез? Или более эффективен традиционный контроль с помощью ультразвука? Какой способ раннего распознавания рака груди считается наиболее оптимальным? На эти темы, волнующие многих представительниц прекрасного пола, с кандидатом медицинских наук, онкологом Олегом КОКОРЕВЫМ беседует наш корреспондент.

- Сегодня некоторые зарубежные эксперты полагают, что для раннего распознавания рака груди чаще следует применять ультразвук. Какой способ порекомендуете вы?

- В этой области медицины нет конкретных «за» или «против» того или иного метода. Хотя следует отметить, что эффективность регулярной, чисто профилактической маммографии до сих пор явно переоценивали. Как правило, женщинам до 50 лет эта процедура не дает гарантированного результата исследования



- Почему?

- У молодых женщин ткани молочных желез достаточно плотные и поэтому относительно малопроникаемы для рентгеновских лучей маммографического аппарата. Как правило, снимки получаются нечеткими. В послеклимаксовом возрасте молочные железы состоят преимущественно из жировой ткани, и рентгеновский снимок становится достаточно понятным. Я полностью согласен с американскими онкологами, рекомендующими всем женщинам старше 50 лет регулярно, через один-два года, делать маммографию. Ведь почти 80 процентов всех женщин с диагнозом «рак груди» относятся именно к этой возрастной группе. И для них маммографию не заменить никаким иным обследованием. Если же распознать раковую опухоль на ранней стадии, шансы на исцеление существенно повышаются.

- Означает ли это, что регулярное маммографическое обследование для молодых дам не имеет смысла?

- Если верить статистике, эффект этой процедуры для них невелик. Хотя рак молочных желез и прогрессирует, молодые менее подвержены этому опасному заболеванию. В среднем примерно у каждой восьмой женщины на протяжении жизни однажды обнаруживают злокачественную опухоль груди, однако среди 30-летних, согласно опубликованным недавно в США данным, заболевает одна из 5900 женщин. У женщин старше 50 лет это соотношение составляет 1:590, то есть в десять раз выше.

- Известно, что риск возникновения раковой опухоли повышается, если онкологическим заболеванием страдают ближайшие родственники, например, мать или родная сестра.

- Совершенно верно. Правда, только около пяти процентов всех злокачественных опухолей молочных желез обусловлены генетически. Индивидуальный риск возрастает, если у женщины, например, в раннем возрасте начались месячные, если она не рожала или не кормила ребенка грудью. Ей рекомендуется регулярно делать маммографическое обследование уже после 35 лет. И не надо считать, будто рентгеновские лучи могут нанести вред. Ведь суммарное облучение ничтожно мало.

- А почему так редко применяют ультразвук?

- Эта аппаратура не дает точной картины состояния груди.

- Большинство узелков-новообразований в своей груди женщина обнаруживает самостоятельно. Насколько эффективно ежемесячное самообследование молочных желез?

- Узелки можно обнаружить на ощупь, если их диаметр в среднем составляет 2 см, а это означает, что возникли они 8 - 10 лет назад. Вероятность исцеления в этом случае зависит от того, к какой разновидности относится опухоль, то есть насколько быстро она растет и затрагивает ли лимфатические узлы.

- Значит, фраза «Чем раньше распознать раковую опухоль, тем лучше» не всегда верна?

- К сожалению, не всегда злокачественное образование растет постепенно, так сказать, от размера песчинки до орешка и далее до размера лимона. Иногда специалист обнаруживает, если выразиться образно, «лимон», который никогда не был орешком. И тогда пациентка жалуется: «Да ведь я недавно делала маммографию, и никаких изменений в груди не нашли. Значит, опухоль просто просмотрели?» Да, случается, что маммография не видит раковой опухоли, потому что речь идет об очень быстро растущем новообразовании.

Современная медицина обнаруживает рак, когда его клетки уже попадают в кровь. Это происходит, как мы знаем, на втором году возникновения рака.

- Может ли организм справиться, например, с очень маленькой раковой опухолью?

- Да. Опытные специалисты идентифицируют изменения в структуре клеток на стадии, когда речь еще не может идти о раке. Только у трети всех женщин потом действительно развивается злокачественная опухоль, но у кого именно - мы не знаем. И нужно ли нам в обязательном порядке оперировать их всех? Вот дилемма.

- Не способствуют ли гормональные препараты, принимаемые женщинами против недомоганий климакса, повышению риска развития раковой опухоли?

- Способствуют, если дама принимает гормоны на протяжении десяти лет и более. Я считаю безответственными утверждения, что после климакса организм женщины испытывает «гормональный дефицит», которому требуется медикаментозная терапия. Прежде чем назначить женщине гормональный препарат, необходимо тщательно взвесить все «за» и «против».

- Нужно ли женщине своевременно узнать об индивидуальном риске возможного развития раковой опухоли?

- Сами по себе подобные знания полезны лишь в том случае, если специалисты потом помогут женщине позаботиться о своем здоровье. Например, правильно питаясь, исключив из своего рациона жирные блюда. Однако на этот счет должны быть проведены более полные исследования.

- Как должны вести себя женщины с повышенным риском раковой опухоли?

- Постоянно следить за питанием (употреблять нежирные продукты), заниматься спортом и не забывать о профилактике всех остальных заболеваний.

Беседу вела Елена БАЗДАРЕВА «Частная жизнь».

ЛЕТ - ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

щин старше 50 лет это соотношение составляет 1:590, то есть в десять раз выше.

- Известно, что риск возникновения

видит раковой опухоли, потому что речь идет об очень быстро растущем новообразований.

Беседу вела Елена БАЗДАРЕВА
«Частная жизнь»

«МЕШКИ» НУЖНЫ, НО НЕ ПОД ГЛАЗАМИ

● Для профилактики «мешков» под глазами нужно ежедневно по утрам протирать веки кусочками льда из настоя трав - одуванчика, щавеля, зверобоя, ягод рябины и бузины.

● Полезно делать маски из смеси пшеничной муки - 1 ч. л., натертого свежего картофеля - 1 ст. л., молока - 1ст. л.

● После тонизирующих процедур на еще влажную кожу нужно нанести жирный крем, который можно сделать самим: 10 г зелени петрушки, ягоды бузины, листья одуванчика мелко нарезать и растереть с 20 г маргарина или сливочного масла.

ДЛЯ КОНОПАТЫХ

Говорят, что веснушки приносят счастье. Но каждому свое - кому-то нравится, а кому - увы. Для обесцвечивания веснушек подходят известные средства: свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, однопроцентный раствор столового уксуса, взбитый пополам с яичным белком.

НАСТОЙКА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ ПРОТИВ УГРЕВОЙ СЫПИ

2 ст. ложки цветков или сока свежей травы календулы разводят 1/4 стакана 70-процентного спирта, добавляют 4 г воды и 5 г одеколона. Все тщательно смешивают и настаивают в течение 2 суток в теплом месте. Затем к настою добавляют 5 г 50-процентной борной кислоты и 3 г глицерина. Таким лосьоном можно очистить лицо от угревой сыпи, смазывая кожу утром и вечером после умывания.

«Семейная жизнь».

БЬЕТ - ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Так говорили в старину, но, к сожалению, некоторые так думают до сих пор. Если так считает мужчина - бегите от него скорее. Но если так думает женщина? От себя не убежишь...

Каждая женщина достойна счастья - и это счастье в ее руках. Главное - вовремя дать отпор насилию, даже если оно идет от самого близкого и любимого человека. Насилию в любом его проявлении. Поводом для распускания рук мужчине чаще всего служит ревность. Это-то и привело к выводу о том, что «бьет - значит любит». Но в этой логической цепочке: бьет, потому что ревнует, а ревнует, потому что любит, есть ошибка. Дело в том, что основой ревности является чувство собственничества, свидетельствующее не о любви, а об отношении к женщине, как к вещи. Теперь внесем поправку в цепочку: бьет - значит считает своей вещью.

КРАСНАЯ ТРЯПКА ДЛЯ НАСИЛЬНИКА

Как это ни парадоксально, но пассивность жертвы не успокаивает насильника, а, наоборот, подзадоривает. Покорность и страх действуют на тирана, как вид и запах крови на хищника, как красная тряпка на быка. Безропотное подчинение насилию взращивает виктимность - комплекс жертвы. Насилием же следует считать не только побои. Это и постоянные предъявления требований и придирок по поводу недостаточной чистоты в квартире, соблюдения заведенного порядка вещей. Конечно, к насилию относятся оскорбления, угрозы, давление и запугивание. Даже подчеркивание вашей материальной зависимости от него, утаивание своих доходов, выдача «карманных» денег, которые так распространены в семьях, где жена не работает, - это ведь тоже следует считать насилием. Ведь, занимаясь домашним хозяйством, детьми, женщина обеспечивает мужу тыл, а значит, и доходы.

Возможно, это несколько неожиданный для вас поворот? Так вот учтите, любое подчеркивание второсортности женщины - это уже насилие.

КОГДА МУЖ ПРИНУЖДАЕТ

Отдельно надо остановиться на проблеме принуждения к сексу, а это не редкость. Уголовное дело по изнасилованию мужем своей жены у нас пока не имеет прецедентов. У вас такого не было? Под угрозой побоев или с применением силы? Слава Богу! Но это не значит, что вы ни разу не подвергались сексуальному насилию со стороны мужа. Ведь мужчина должен прежде всего считаться с настроением женщины. И если это не учитывается им, если женщина просит оставить ее в покое, а мужчина настаивает на своем, пренебрегая ее самочувствием и настроением, это тоже насилие.

«Муж так обижает меня, если я отказываю ему в близости, что я, если не в настроении, стараюсь пораньше лечь спать, засыпаю до его прихода. Или же начинаю притворяться, что у меня есть желание, занимаюсь любовью через отвращение, борюсь с желанием плакать, отвернувшись к стенке. Боюсь, что так я скоро стану фригидной. А муж так ничего и не замечает», - рассказывает Л. В. Она права: секс по принуждению, пусть даже минимальному, может разрушить любовь и сексуальность женщины. В конечном счете это не выгодно и самому мужчине. Поговорите с ним об этом, попросите его прислушиваться к вашим желаниям и создайте эротическую обстановку дома вместе.

А вот что рассказывает О. С.: «Мне 22 года, из них я пять лет замужем. Муж очень требователен ко мне, к тому, как я занимаюсь хозяйством, как одеваюсь, веду себя на людях. Он меня отчитывает, даже иногда бьет. Я бы с удовольствием развелась. Но ведь я ничего не умею, не могу сама... А может быть, это он мне внушил?»

Конечно, мужу-тирану выгодна покорная жена с заниженной самооценкой. В ситуации с О. С. наверняка присутствует и насилие в сексе. О какой интимности может идти речь, если жена боится мужа?

ЕСТЬ НАЧАЛО, НЕТ КОНЦА

Формирование отношений «тиран - жертва» происходит в три этапа, как в классическом триллере: сначала возникает страх, потом совершается акт злодейства и наконец хэппи-энд - примирение. Примирение сопровождается искренним раскаянием тирана, обещаниями типа «никогда больше» и скрепляется половым актом. Мужчине он нужен как доказательство того, что его простили, а женщина готова на любую жертву во имя воцарения мира. Это и есть роковая ошибка. Пройдя все три этапа, триллер становится сериалом и повторяется бесконечно. Выйти из этого порочного круга женщина может, только дав достойный отпор насильнику. Поверьте, это в ваших силах. Как только вы наполните взгляд чувством собственного достоинства, земля под ногами тирана закачается

«Слово Кыргызстана».

«Домашний доктор»
№ 4 (70) 1999 год

ОДА СЛАБОМУ ПОЛУ

Вы никогда не задумывались, почему так много говорят о женской психологии? Да не и наука это вовсе, а, скорее всего, отклонение от нормы, патология какая-то! Взять хотя бы такое явление, как женская логика. Если мужчина способен делать четкие умозаключения, вытекающие из конкретных фактов, женщине эти факты нужны лишь для того, чтобы подтвердить ими свои собственные принципы. Мужчины ориентированы на цель, женщины - на процесс; мужчины - на решение, женщины - на эмоциональную поддержку.

«Тот, кто способен управлять женщиной, способен управлять государством».

О. Бальзак

Женское восприятие - вообще парадокс. С одной стороны, оно намного мощнее мужского. Считается, что человек способен одновременно фиксировать в своем восприятии семь (плюс-минус два) предметов, так вот женщины могут одновременно охватывать своим зрением, слухом, чувствами, осязанием и обонянием до пятнадцати различных вещей. Не верите? Вот простой эксперимент.

Завяжите ей глаза и введите в свое жилье. Теперь снимите повязку, сосчитайте до трех и наденьте снова. За эти три секунды она успеет оценить ваш семейный статус, уровень доходов, узнает бог весть каким способом как вы питаетесь, кто у вас бывает, от ее взора не ускользнут завалившийся за шкаф грязный носок и серый пушок пыли на полке с книгами. Да еще она успеет обидеться на вас из-за забытой какой-то залетной посетительницей губной помады у вас на журнальном столике. Но если вы попросите сказать, сколько в комнате окон, где расположены двери и потребуете начертить схему квартиры, то оставите свою даму в

тус. И это логично: статус - умение управлять другими; если ты выполняешь приказ, то ты на более низкой ступени. Мужчина стремится к независимости во всем. Для женщины важна близость. Даже деловая женщина всегда добивается положения, используя знакомства, личные связи, обаяние. Поэтому женщины просто не могут не советоваться со своими партнерами по любому поводу (чем изрядно портят им нервы, поступая во всех случаях по-своему). Но само обсуждение воспринимается ими как близость. Мужчины же склонны автоматически принимать решения, не советуясь со своими партнершами (что последних приводит в бешенство).

Во время разговора мужчины и женщины преследуют совершенно разные цели. Женщине не нужна действенная помощь при разрешении эмоциональных проблем. Все, что требуется от мужчины, - это понимание и выражение симпатий. «Ах, как же ты это все смогла вынести!» - такой фразы будет вполне достаточно в качестве реакции на экспрессивный рассказ о несправедливости к ней начальника.

Женщины выражают близость и озабоченность проблемами другого тем, что начинают о них расспрашивать и требуют от собеседника того же. Мужчины никогда не задают подобных вопросов, считая, что этим высказывают уважение к независимости своего собеседника.

Для женщины лучшая подруга та, с которой ведутся разговоры о чувствах и размышлениях, для мужчины лучший друг тот, телевизору (кто предоставляет информацию - у того выше статус, что для мужчины довольно унизительно).

А кто знает пределы женскому любопытству? Их просто не существует. Часто женщина рыскает по внутренним карманам пиджака своего мужа совсем не в поиске компромата, а только потому, что ей «интересно», что там лежит. Мало кто из мужчин хоть раз совал сов нос в косметичку жены в отличие

говорят, женщина - чтобы понравиться тому, кто с ней говорит.

Этот список различий можно продолжать до бесконечности, все больше убеждаясь, что достоинств у женщины намного больше, чем недостатков. И тем не менее в их психологии навсегда останутся «черные дыры». Но не надо пытаться сворачивать себе мозги, познавая непознаваемое. Как сказал В. Г. Белинский, «меркою достоинства женщины может

СЛАДКАЯ ПИЩА УСПОКОИТ НЕРВЫ

Ежедневные заботы, проблемы на работе, неудачи в личной жизни и нехватка времени для отдыха кого угодно могут выбить из колеи. Иногда в стрессовых ситуациях мы начинаем много и часто есть? Почему?

Настроение и душевное состояние человека во многом зависит от того, что он ест. Потребность в некоторых продуктах, противодействующих неприятным эмоциям, возникает у нас подсознательно. Например, при стрессе, усталости, любых неприятностях возникает непреодолимое желание насытиться чем-нибудь сладеньким. Не бойтесь налегать на торты и пирожки - это естественная реакция организма, вызванная тем, что углеводы (сладости и мучные продукты) увеличивают концентрацию серотонина - гормона, вызывающего ощущение удовольствия. А чем еще можно порадовать себя в период стресса?

И все же в критической ситуации старайтесь решать проблемы не с помощью шоколада - гораздо полезнее поднять настроение, закусив сушеными фруктами, изюмом или курагой, леденцом, кусочком сахара. Помогут при депрессии и две чашечки в день отвара зверобоя. Если вы слишком возбуждены и чем-то очень обеспокоены, лучше отказаться

посетительницей губной помады у вас на журнальном столике. Но если вы попросите сказать, сколько в комнате окон, где расположены двери и потребуете начертить схему квартиры, то оставите свою даму в глубокой задумчивости - это ей вряд ли будет по силам: даже такое физиологическое явление, как восприятие, у женщин подчинено ее эмоциям и чувствам.

Для мужчины важен ста-

требуется от мужчины, - это понимание и выражение симпатий. «Ах, как же ты это все смогла вынести!» - такой фразы будет вполне достаточно в качестве реакции на экспрессивный рассказ о несправедливости к ней начальника. Мужчина же в подобном случае будет ждать не столько сопереживания, сколько совета, а еще лучше - психологической тактики поведения в этой ситуации.

сов, считая, что этим высказывают уважение к независимости своего собеседника.

Для женщины лучшая подруга та, с которой ведутся разговоры о чувствах и размышлениях, для мужчины лучший друг тот, с кем они объединены общим делом.

Женщины предпочитают получать информацию от других людей. Мужчина чаще «достает» ее сам, читая, слушая по радио или

то женщина рыскает по внутренним карманам пиджака своего мужа совсем не в поиске компромата, а только потому, что ей «интересно», что там лежит. Мало кто из мужчин хоть раз совал сов нос в косметичку жены в отличие от жен, для которых нет тайников, ими не обнаруженных. Ну о том, что женщина слушает глазами, а мужчина - ушами, и так все знают. Мужчина это делает, чтобы понять, что ему

ше, чем недостатков. И тем не менее в их психологии навсегда останутся «черные дыры». Но не надо пытаться сворачивать себе мозги, познавая непознаваемое. Как сказал В. Г. Белинский, «меркою достоинства женщины может быть мужчина, которого она любит».

Юлия МИХАЙЛОВА.
«Мир новостей».

или курагой, леденцом, сочком сахара. Помогут при депрессии и две чашечки в день отвара зверобоя. Если вы слишком возбуждены и чем-то очень обеспокоены, вам лучше отказаться на несколько дней от кофе, он только усиливает нервное напряжение.

«Слово Кыргызстана»

КАК ОЧАРОВАТЬ МУЖЧИНУ В РАЗГОВОРЕ?

Психологическая и физическая дистанция взаимно обусловливают друг друга. Дистанцию старайтесь сократить, но обязательно будьте внимательны и постарайтесь уловить, не доставляет ли темп сближения мужчине дискомфорт. Осанка желательна прямая, голова приподнята. Должна быть заметна уверенность в себе.

Зрительный контакт. Направление взгляда - на лицо собеседника. Взгляд через плечо может дать намек на то, что собеседник скучен. При взгляде на пол вас могут посчитать излишне скрытной или хитрой. Взгляд должен быть прерывистым, для многих людей наиболее приятен зрительный контакт в течение примерно пяти секунд каждые полминуты. При желании привлечь внимание собеседника удерживайте взгляд несколько дольше, чем в обычном разговоре.

Мимика. Улыбка - прямая возможность сообщить мужчине что он вам нравится. Она придает взгляду дружелюбие и отзывчивость.

Жестикуляция должна усиливать выразительность и подтверждать интерес. Движения головы выражают побуждение собеседника к продолжению разговора. Если вы считаете, что мужчина обратил мало внимания на вашу прическу, то можно в течение разговора несколько раз поправить ее или прикоснуться пальцами к волосам.

Голос. Не допускайте частых пауз, манерности, хихикания. Старайтесь придать мягкость тембру.

Исключительно ценным качеством является умение слушать. При этом необходимо внимательно смотреть в глаза и время от времени подавать реплики типа:

- Да, да... да...
- Да что вы говорите? (Удивительно-заинтересованно.)
- Продолжайте, продолжайте. Это очень интересно.
- Конечно.
- Безусловно.
- Я с вами полностью согласна.

Знак согласия - утвердительные кивки головой. На лице - полная заинтересованность и сопереживание. Старайтесь выслушать собеседника до конца, не перебивать. Активность в разговоре должна принадлежать мужчине. Поэтому не задавайте слишком много вопросов. Вопросы должны быть направлены только на стимулирование мужчины к дальнейшему рассказу. Помните, что умение слушать важнее, чем умение говорить. Красноречие вовсе не обязательно, достаточно уметь вести беседу.

Для начала надежнее нейтральная тема (о фильмах, отдыхе и т. п.), без откровений и личных тем. Лучше держать позитивный настрой и не высказывать обиды, не ругать что-то или кого-то... Не торопитесь рекламировать свои достоинства.

Не отвечайте односложно («да», «нет»), добавляйте какие-либо подробности. Этим вы поможете собеседнику вести разговор.

«Красный Север».

ЛЕГКО ЛИ ВАС СОБЛАЗНИТЬ?

Искренне выберите наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Вы хотели бы похудеть и сидите на строгой диете. Вдруг получаете приглашение от друзей в шикарный ресторан. Вы: а) принимаете приглашение, в худшем случае диета несколько продлится - 3; б) идете на вечер, но перед этим целый день ничего не берете в рот - 2; в) не принимаете приглашения, отблагодарив друзей.

2. Приятельница хочет продать новое импортное платье. Вы давно мечтаете о таком, но у вас нет денег. Вы: а) даете задаток и забираете платье после получения зарплаты - 2; б) просите ее подержать платье, пока вы не соберете всей суммы - 1; в) стараетесь где-то одолжить денег на это платье - 3.

3. Вы сегодня обещали своей матери раскроить юбку. Но тут позвонила подруга с интересным предложением. Вы: а) звоните матери и говорите, что придете позже, - 2; б) выполните обещание, данное матери, - 1; в) спрашиваете, не может ли она справиться сама - 3.

4. На вернисаже вы познакомились с очень симпатичным мужчиной. Он предложил выпить чаю у него дома. Вы: а) сочли, что это прекрасная мысль, - 3; б) предложили встретиться завтра - 2; в) заявили, что у него гнусные намерения, и распрощались - 1.

5. Вы охотнее всего надеваете на ночь: а) ночную рубашку - 2; б) пижаму - 1; в) спите обнаженной - 3.

6. Больше всего вам нравится, когда мужчины дарят вам: а) розы - 3; б) фиалки - 2; в) орхидеи - 1.

7. Внутри вашей сумочки: а) весьма опрятно, все имеет свое место - 1; б) небольшой беспорядок, но это не так страшно - 2; в) вечный хаос - 3.

7 - 11. У вас крепкие принципы и взгляды, от которых вы не отступитесь. Похвально, но вследствие этого вы лишены приятных сюрпризов. Вы отпугнули немало поклонников. Дайте хоть раз шанс чувствам, не думая о возможной опасности.

12 - 16. Вы цените серьезное партнерство и настоящую верность. Так как вы трудны для завоевания, у вас немало поклонников. Однако вы не заинтересованы в мимолетных знакомствах.

17 - 21. Вы относитесь к жизни, как к игре, пользуясь ее соблазнами. Вы импульсивны и порывисты. Постарайтесь чаще опираться на холодный разум, который до сих пор вы игнорировали. В противном случае у вас будут трудности в обретении постоянного счастья.

УБИЙСТВЕННАЯ «Е»

Десять лет назад, когда на наш рынок начали в большом количестве проникать импортные продукты питания в красивых коробочках и с нарядными этикетками, наши соотечественники увидели на них непонятную букву «Е» с трехзначным кодом. Теперь, с развитием возможностей нашей пищевой промышленности, мы видим ее и на отдельных отечественных товарах. Но что же все-таки означает этот индекс, не всем известно и сегодня.

Согласно классификации Комиссии по разработке стандартов на продовольственные товары при ФАО/ВОЗ (продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН и Всемирной организации здравоохранения), а также аналогичной комиссии при Европейском сообществе, буква «Е» обозначает Европу, а цифровой код - характеристику пищевой добавки к продукту.

Так, трехзначное число, начинающееся на единицу, означает красители, на двойку - консерванты, на тройку - антиокислители, предотвращающие порчу продуктов, на четверку - стабилизаторы, сохраняющие консистенцию продукта, на пятерку - эмульгаторы, поддерживающие его структуру, на шестерку - усилители вкуса и аромата, на девятку - антифламинговые, то есть противопенные вещества. Индексы с тысячным, то есть уже четырехзначным номером, указывают на наличие подсластителей - веществ, сохраняющих рассыпчатость сахара или соли, глазирующих агентов.

По мнению специалистов-пищевиков, бояться буквы «Е» совсем не стоит, так как добавки разрешены к применению во многих странах мира, в большинстве своем не вызывают аллергии и других побочных эффектов. Однако медики, изучающие данную проблему, не всегда с ними согласны. Судите сами: консерванты Е-230, Е-231 и Е-232, к примеру, используемые при обработке фруктов - тех самых апельсинов и бананов, которые годами лежат на прилавках овощных магазинов и не портятся, представляют собой... фенол! Сегодня не только химики знают, что этот класс веществ страшно опасен для организма человека, в больших дозах является ядом, а в малых провоцирует рак. Конечно, его в целях предотвращения порчи и развития плесени наносят только на кожуру и, если плоды перед едой вымыть, фенол тоже смоется. Но как часто мы не моем бананы, очищаем от кожуры, а потом берем мякоть руками!

Многие слышали о красителе Е-121, или «цитрусовом красителе», или о его опасном собрате Е-240, представляющем собой... формальдегид! Эти пищевые добавки запрещены в России, и любая продажа товара, содержащего их, является, по сути, правонарушением. Запрещен и Е-173 - порошковый алюминий, употребляемый при украшении импортных конфет и других кондитерских изделий.

Конечно, не все добавки, помеченные буквой «Е», являются вредными. Например, краситель Е-163 означает всего-навсего антоциан из виноградной кожуры, антиокислитель Е-338 или стабилизатор Е-450 - всего-навсего безобидные фосфаты, необходимые для наших костей, или оксиды железа - красители типа Е-172, дающие черный цвет продукта. Но лучше помнить, что даже те пищевые добавки, которые изготавливаются из натурального сырья, проходят очень глубокую химическую переработку, последствия которой не все медики воспринимают однозначно.

Самыми здоровыми деликатесами на вашем столе будут те фрукты, овощи и куриные окорочка, которые вы сами вырастили у себя на даче или в деревне без всяких нитратов и хранили без консервантов и стабилизаторов.

Сергей Петрунин.
«Мир новостей».

Ниже приводится таблица наиболее вредных видов пищевых добавок. В таблице первые четыре символа - это надпись на упаковке (например, Е230), затем указан характер вредного воздействия в соответствии с указанными в низу таблицы условными обозначениями (например, Р - ракообразующая канцерогенная пищевая добавка).

Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковкена	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие
Е102	О	Е180	О	Е280	Р	Е463	РЖ
Е103	З	Е201	О	Е281	Р	Е465	РЖ
Е104	П	Е210	Р	Е282	Р	Е466	РЖ
Е105	З	Е211	Р	Е283	Р	Е477	П
Е110	О	Е212	Р	Е310	С	Е501	О
Е111	З	Е213	Р	Е311	С	Е502	О
Е120	О	Е214	Р	Е312	С	Е503	О
Е121	З	Е215	Р	Е320	Х	Е510	ОО
Е122	П	Е216	Р	Е321	Х	Е513Е	ОО
Е123	ОО,З	Е219	Р	Е330	Р	Е527	ОО
Е124	О	Е220	О	Е338	РЖ	Е620	О
Е125	З	Е222	О	Е339	РЖ	Е626	РК
Е126	З	Е223	О	Е340	РЖ	Е627	РК
Е127	О	Е224	О	Е341	РЖ	Е628	РК
Е129	О	Е228	О	Е343	РЖ	Е629	РК
Е130	З	Е230	Р	Е400	О	Е630	РК
Е131	Р	Е231	ВК	Е401	О	Е631	РК
Е141	П	Е232	ВК	Е402	О	Е632	РК
Е142	Р	Е233	О	Е403	О	Е633	РК
Е150	П	Е239	ВК	Е404	О	Е634	РК
Е151	ВК	Е240	Р	Е405	О	Е635	РК
Е152	З	Е241	П	Е450	РЖ	Е636	О
Е153	Р	Е242	О	Е451	РЖ	Е637	О
Е154	РК,РД	Е249	Р	Е452	РЖ	Е907	С
Е155	О	Е250	РД	Е453	РЖ	Е951	ВК
Е160	ВК	Е251	РД	Е454	РЖ	Е952	З
Е171	П	Е252	Р	Е461	РЖ	Е954	Р
Е173	З	Е270	Р(д/детей)	Е462	РЖ	Е1105	ВК

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О - опасный
З - запрещенный
П - подозрительный
Р - ракообразующий
РК - кишечные расстройства
ВК - вреден для кожи
Х - холестерин
ОО - очень опасный
РД - артериальное давление
С - сыпь

проблему, не всегда с ними согласны. Судите сами: консерванты Е-230, Е-231 и Е-232, к примеру, используемые при обработке фруктов - тех самых апельсинов и бананов, которые годами лежат на прилавках овощных магазинов и не портятся, представляют собой... фенол! Сегодня не только химики знают, что этот класс веществ страшно опасен для организма человека, в больших дозах является ядом, а

...принимают однозначно.

Самыми здоровыми деликатесами на вашем столе будут те фрукты, овощи и куриные окорочка, которые вы сами вырастили у себя на даче или в деревне без всяких нитратов и хранили без консервантов и стабилизаторов.

Сергей Петрунин.
«Мир новостей».

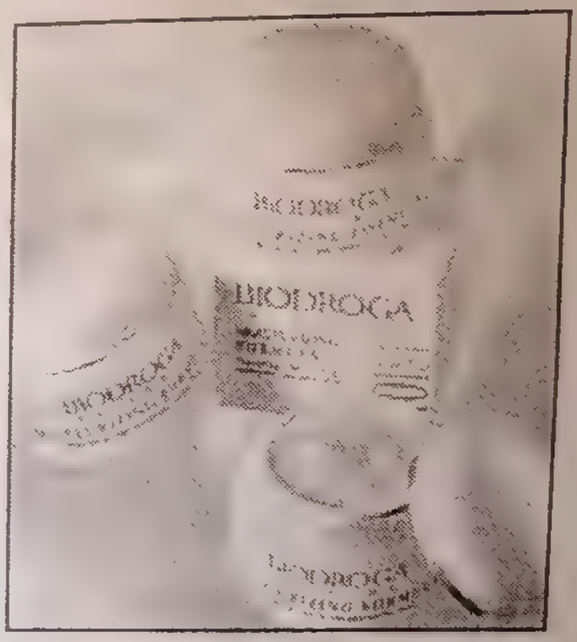
Е154	РК,РД	Е249	Р	Е452	РЖ	Е951	ВК
Е155	О	Е250	РД	Е453	РЖ	Е952	З
Е160	ВК	Е251	РД	Е454	РЖ	Е954	Р
Е171	П	Е252	Р	Е461	РЖ	Е1105	ВК
Е173	З	Е270	Р(д/детей)	Е462	РЖ		

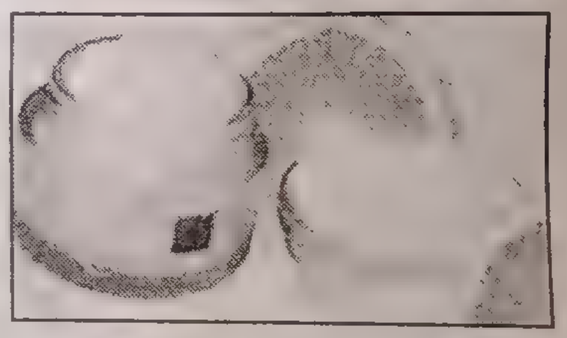
Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О - опасный
З - запрещенный
П - подозрительный
Р - ракообразующий
РК - кишечные расстройства
ВК - вреден для кожи
Х - холестерин
ОО - очень опасный
РД - артериальное давление
С - сыпь

«Слово Кыргызстана».

КОСМЕТИКА:
ЧТО ОЗНАЧАЮТ НАДПИСИ НА НЕЙ





Сегодня сложные высокотехнологичные кремы являют собой лишь бледное отражение огромного потока медицинских исследований, и медико-химический жаргон проник в аннотации к косметике. Квазимедицинский язык создает ауру высокой эффективности, но можно ли этому верить?

Одно из последних достижений промышленности, кремы с липосомами, захватили воображение женщин сразу после их широкой рекламы в конце 80-х. Разработанные с целью сохранения кожных тканей, несущие «активные» ингредиенты гораздо глубже, чем все препараты, созданные раньше, кремы рекламировались как прорыв в области косметологии, панацея от морщин.

Но государственные лаборатории США установили, что составы с липосомами проникают в организм слишком глубоко и нарушают границу между лекарственными и косметическими препаратами. После этого десяток ведущих компаний умерил рекламу липосом и стал скрупулезно составлять рекомендации применения с учетом экологических условий и разрабатывать защиту от воздействий солнца, ветра и обезвоживания кожи из-за центрального отопления.

Ингредиенты, приведенные ниже, являются основными для косметических продуктов. Каждый из них несет лейбл «для омолаживания», но их состав существенно отличается.

ОСНОВНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (EFA)

Линолевые и гамма-линолевые жирные кислоты содержатся в растительных маслах (например, огуречника аптечного, вечернего первоцвета, виноградных косточек, мускусных роз и кукурузы). Они необходимы для организма, но не вырабатываются в нем, несмотря на то, что составляют значительную часть клеточных мембран. Основные продукты, которые их содержат, это рыба и растительные масла. Они включены во многие препараты для защиты кожи с целью сохранить ее верхний слой, способствовать общему оздоровлению и восстанавливать необходимую для кожи водно-жировую мантию (Ph). Ее плотность означает минимальную потерю влаги на внутренних слоях кожи.

Hyaluronic acid

Гиалуреновая кислота. Ее молекулы содержатся в дерме и удерживают влагу в тканях. Это один из эффективнейших увлажнителей кожи, но из-за большого молекулярного веса она не в состоянии проникать глубоко. Она разглаживает кожу, делает ее упругой, оказывая смягчающий эффект.

Collagen

Коллаген придает коже упругость и прочность. Молекулы коллагена не проникают глубоко, но дают коже дополнительную влажность и прочность.

Elastin

Большая спиралеобразная молекула, ответственная за эластичность кожи. В воде распадается, образуя пептиды эластина, достаточно маленькие, чтобы проникнуть во внешние слои кожи.

Liposomes

Липосомы являются ингредиентами, которые в кремах выполняют транспортную функцию. Представляют собой микросферы, середина которых заполнена «активным» ингредиентом, который вносится в кожу. Говорят, что это превосходный способ вводить в кожу увлажнители.

Glycerol

Получаемый из масел и жиров, глицерин обычно используется в составах, защищающих от солнца. Выполняет функцию увлажнителя и предотвращает потерю влаги.

Trace Elements

Микроэлементы, такие, как медь и селен, важны для реагирования ферментов в теле человека. Их недостаток ведет к снижению иммунной функции организма, отражается на волосах, качестве ногтей и кожи. Используется для питания и деинтоксикации клеток.

AHAs

Альфа-гидроксильные кислоты производятся из фруктов и овощей. Они сжигают ороговевший слой, делая кожу гладкой. В кремах используются в небольших количествах, чтобы увеличить отшелушивание мертвых клеток. Косметологи утверждают, что AHA влияют на химический обмен в клетках, что также благоприятно сказывается на коже.

ВИТАМИНЫ

Витамин А (Ретинол)

Питает и лечит поврежденные ткани, шрамы, поэтому восстанавливает увядающую кожу. Ретинол и производный от него витамин А-пальметин менее эффективен в борьбе с морщинами, чем родственный им третиноин (или ретиноловая кислота - Ретин-А).

Витамин Е (Токоферол)

В косметике используется как нейтрализатор окислительных реакций, которые возникают в организме под воздействием табачного дыма и солнца и более всего способствуют разрушению клеток и увяданию тканей. Это свойство используется во многих защитных кремах.

Перевел Сергей Спесивцев.
«Шейпинг».

Генри СЛЕЗЭР
ДРУГ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Когда раздался звонок у двери, Маргарет Лоуэн отодвинула кисейную занавеску на окне и увидела, что ее посетителем в это субботнее утро был мужчина. Ее седые жидковатые волосы были аккуратно закручены на крупные бигуди; она была ненакрашена; удобный стеганый домашний халат не отличался особым изяществом. Но Маргарет была уже не в том возрасте, чтобы беспокоиться по поводу своей внешности. Пятьдесят три года - вполне достаточно, чтобы понять суетность тщеславия. Она подошла к двери и распахнула ее.

От неожиданности мужчина отступил на шаг.

- Мисс Лоуэн?

- Да.

Это был плотный мужчина. Вид у него был довольно усталый и невыспавшийся. В руках он теребил конверт из плотной бумаги.

- Маргарет Лоуэн?

- Да. Она улыбнулась так, словно хотела сказать: «Я ничего не собираюсь покупать».

Мужчина сдвинул на затылок свою довольно засаленную шляпу.

- Я - лейтенант Бергер, мэр. Восьмой полицейский участок.

Когда он вынул из кармана брюк толстый бумажник и показал ей свой полицейский значок, она впустила его в [illegible]

- [illegible] вам угодно, лейтенант? Я как раз собиралась [illegible] себя в порядок и [illegible]

- Это не займет у вас много времени, мисс Лоуэн. Э-

но два года назад она начала переписываться с человеком по имени Рауль Коллинз...

- И что же?

- Я не хочу сказать, что в этом есть что-нибудь дурное; может быть, вы об этом знаете?

- Нет, не знаю. Но я пока не вижу...

- Этот Рауль Коллинз, должно быть, нашел имя вашей племянницы через какой-нибудь клуб друзей по переписке. Вы, наверное, слышали о таких. Адреса печатаются в специальных журналах, - он выглядел несколько смущенным. - Как бы там ни было, она писала этому Коллинзу, и он регулярно отвечал на ее письма. Самое неприятное, это то, что Коллинз отбывает пожизненное заключение в исправительной колонии.

- Что?

- Извините меня, но это так. Он связался с плохой компанией, когда был еще мальчишкой, и убил человека во время ограбления магазина мехов. Его бы отправили на электрический стул, но учитывая молодой возраст, приговорили к пожизненному заключению. Сейчас ему всего-навсего двадцать восемь или двадцать девять. И все эти годы он страдал от одиночества, понимаете, что [illegible] сказать?

ющаяся, пожалуй, но разумная девочка, - она опустила листки бумаги на колени. Теперь голос ее звучал уже тверже.

- Вы сказали, что во всем этом нет ничего противозаконного. Зачем же тогда пришли?

Лейтенант Бергер негромко кашлянул.

- Дело в том, что обстоятельства изменились. В четверг ночью Рауль Коллинз организовал побег из тюрьмы. Двое заключенных убиты, но ему удалось скрыться.

Услышав это, мисс Лоуэн побледнела.

- Это ужасно... Но при чем тут Марджи? Какое она к этому имеет отношение?

- Все очень просто, мисс Лоуэн. Коллинзу понадобятся деньги, убежище и человек, который может помочь ему, - лейтенант указал своим коротким толстым пальцем на письмо.

- У него нет семьи. Нет [illegible]. Вполне логично, если

Она нетвердо держалась на ногах и оперлась рукой на маленький столик, стоящий в холле.

- Я бы не хотела, чтобы Марджи пострадала из-за этого. Она слишком много для меня значит.

- Хорошо, - сказал лейтенант Бергер. - Мы будем держать вас в курсе, мисс Лоуэн.

После ухода лейтенанта она поднялась в свою спальню, механически оделась, подкрасила губы и подрумянилась, даже не смотрясь в зеркало. Дрожащими пальцами она сняла бигуди и расчесала жидкие пряди волос.

Примерно в семь стемнело. Приближение ночи увеличило ее беспокойство. Несколько раз в течение вечера она отодвигала занавески и всматривалась в темноту, царившую на улице. Она отчетливо представляла себе отряд полицейских, скрывавшихся за кустами и деревьями, но никого не было вид-

верно? Вы наверняка знаете обо мне...

- Марджи нет дома, - сказала она слабым голосом.

Он подошел к ней и прикоснулся к ее локтю.

- Давайте пройдем вон туда.

Он привел ее в гостиную и усадил на стул. Затем, низко нагнувшись, пробрался к окну и выглянул на улицу. Успокоившись, он вернулся к ней.

- Где Марджи?

- Какая разница...

- Большая разница.

- Оставьте мою племянницу в покое! Вы же ее даже не знаете!

- Послушайте, леди. У меня совсем мало времени. Мне надо связаться с Марджи, и быстро.

- Марджи нет дома. Я же сказала вам. Она... она гостит у друзей.

- У каких друзей? Где?

- Я не знаю!

- Послушайте, вам трудно понять, что связывает нас с

- Что вам угодно, лейтенант? Я как раз собиралась привести себя в порядок и ...ваться...

- Это не займет у вас много времени, мисс Лоуэн. Э-э... Так значит... мисс?

- Да.

- А вас... ну, в общем, знакомые не зовут вас Марджи?

- Разумеется, нет. В голосе ее звучало возмущение.

- Извините. Но у меня записано, что по этому адресу проживает некая Марджи Лоуэн...

- О-о! - ее рука потянулась к вороту халата. - Тогда вам нужна моя племянница. Марджи - дочь моего брата, ее назвали в мою честь. А зачем она вам нужна?

Лейтенант Бергер облегченно вздохнул.

- Ваша племянница живет с вами, мисс Лоуэн?

- Да, но ее сейчас нет дома. Она проводит уик-энд с моей сестрой. А в чем дело?

- Расскажите мне пожалуйста о вашей племяннице, мисс Лоуэн. Она давно живет с вами?

- Почти шесть лет. С тех пор, как погибли ее родители. Она мне почти как родная дочь.

- Сколько ей лет?

- В марте будет двадцать два.

- Она общительная девушка? В смысле, у нее много друзей?

- Достаточно, я полагаю. А что такое?

Лейтенант вздохнул.

- Это может в какой-то степени шокировать вас, мисс Лоуэн, и это вообще бы нас не касалось, если бы не то, что случилось. Но при сложившихся обстоятельствах я должен сообщить вам некоторые факты о вашей племяннице, которые вам, быть может, неизвестны. Примерно учитывая молодой возраст, приговорили к пожизненному заключению. Сейчас ему всего-навсего двадцать восемь или двадцать девять. И все эти годы он страдал от одиночества, понимаете, что я хочу сказать?

- Я не верю этому, - холодно перебила его мисс Лоуэн. - Марджи не могла заинтересоваться таким человеком.

- Мы нашли вот это в камере Коллинза. Письма от вашей племянницы и эту фотографию. Он протянул ей глянцевую фотокарточку.

- Это Марджи?

- Да... Да, это Марджи...

- Мне очень жаль, что приходится это делать, мисс Лоуэн. Я считаю, что во всем этом нет ничего дурного.

Лейтенант протянул мисс Лоуэн одно из писем. Оно было написано мелким изящным почерком.

«Рауль, любимый!

Ты пишешь, что отдал бы все, лишь бы быть со мной. Поверь мне, я хочу этого так же сильно, как и ты. Если бы только найти способ, как осуществить все эти безумные и сладостные мечты! Даже ценою какой-нибудь ужасной жертвы. Иногда я даже размышляю о том, чем бы я пожертвовала, если бы взамен мы могли бы соединить наши судьбы. Пока же я тоже буду довольствоваться тем, что мы имеем. И пусть наши письма заполнят пустоту.

Невероятно трудно описывать свою любовь. И все же наша переписка дарит мне самое большое счастье, испытанное мною в жизни. Несмотря на то, что невозможно выразить словами, как я люблю тебя...»

Она просмотрела письмо до конца, потом сказала:

- Не могу понять, как Марджи позволила этому зайти так далеко. Она же такая благоразумная. Немного увлекающаяся, но...

- Все очень просто, мисс Лоуэн. Коллинзу понадобятся деньги, убежище и человек, который может помочь ему, - лейтенант указал своим коротким толстым пальцем на письмо.

- У него нет семьи. Нет друзей. Вполне логично, если он направится прямо сюда.

Сердце ее заколотилось.

- Какой ужас! Что же нам делать?

- Главное, не волнуйтесь. Он ожидает увидеть здесь друга, а не врага. Возможно, он будет вооружен, но если вы будете держаться спокойно, ничего страшного не произойдет, - полицейский успокаивающе улыбнулся. - Если он вообще доберется сюда. Скорее всего, мы схватим его еще до того, как он успеет появиться здесь. А если он все же попытается связаться с вами, здесь неподалеку наготове будут наши люди, которые арестуют его, прежде чем он успеет что-либо предпринять.

- А что, если они его не сумеют остановить?

- Мы не можем исключать такой возможности. Если он все-таки ухитрится пробраться сюда, все, что вам нужно, это набрать вот этот номер.

Он вытащил из кармана и протянул ей белую визитную карточку.

- Мы будем здесь буквально через минуту.

Она поднялась со стула. Несмотря на то, что на ней был теплый халат, она вся дрожала.

- Слава Богу, Марджи нет дома.

- Да, это действительно удача. И я бы на вашем месте не звонил вашей племяннице, чтобы рассказать ей обо всем. Она может совершить что-нибудь... опрометчивое.

- Хорошо, - сказала Маргарет.

Это причило ее беспокойство. Несколько раз в течение вечера она отодвигала занавески и всматривалась в темноту, царившую на улице. Она отчетливо представляла себе отряд полицейских, скрывавшихся за кустами и деревьями, но никого не было видно.

После ужина Маргарет немного успокоилась.

В половине девятого, когда она рассеянно глядела на экран телевизора, утренний визит лейтенанта казался ей уже чуть ли не сном.

Внезапно она услышала шум в подвале.

Она встала и выключила телевизор. Свет из кухни тускло освещал дверь, ведущую в подвал. Охваченная ужасом, она не могла оторвать от нее глаз.

Затем медленно, почти бесшумными шагами она двинулась к кухне. Она услышала, как скрипнула и отворилась дверь, ведущая в погреб. В следующее мгновение она увидела перед собой человека, который проник в ее дом. Это был худощавый молодой человек с еще мальчишеским лицом и густыми коротко стриженными светлыми волосами. Все в его лице говорило о том, что этот человек находится в отчаянной ситуации: и густая щетина, и маленький, плотно сжатый рот с тонкими, подергивающимися губами, и острый хищный нос. Они молча недоверчиво смотрели друг на друга.

- Я не причиню вам никакого вреда, леди,- сказал он. - Вы меня поняли? Я вам ничего не сделаю, так что не надо нервничать. Не кричите, и все будет хорошо.

- Что... что вам нужно?

Она еле могла говорить.

- Вы знаете, что мне нужно. Вы ведь тетя Марджи, быстро.

- Марджи нет дома. *Я же сказала вам. Она... она гостит у друзей.*

- У каких друзей? Где?

- Я не знаю!

- Послушайте, вам трудно понять, что связывает нас с Марджи. Я действительно люблю вашу племянницу, честное слово. И я ни за что не причиню ей вреда. Я просто хочу увидеть ее, поговорить с ней. Вы должны мне помочь, мэм.

Маргарет подавила рыдания.

- Оставьте ее в покое! Вы же ее не знаете... она же еще ребенок!

- Я знаю то, что мне нужно знать.

Лицо его исказилось от ярости.

- Послушайте. Вы знаете, сколько мне было, когда меня засадили за решетку? Семнадцать! Знаете, сколько лет я там провел? Одиннадцать. А вам известно, какое одиночество испытывает человек в тюрьме? Пусть там еще хоть тысяча таких же парней, как ты сам, но все равно ты одинок.

Маргарет взглянула на его худощавую сгорбившуюся фигуру, и глаза ее как-то странно затуманились.

- Хорошо, - сказал она, как будто в оцепенении.

- Что вы сказали?

- Хорошо. Я... я позвоню Марджи. Если это то, чего вы действительно хотите.

Его лицо просветлело. Он наблюдал за тем, как Маргарет поднялась со стула и нетвердыми шагами направилась в коридор. Перед ее глазами стоял номер, написанный на белой визитке. Она набрала его, не колеблясь.

- Лейтенант Бергер, - произнес голос.

- Алло, этот тетя Марджи. у меня... у меня тут человек, который хочет видеть Марджи. Срочно.

- Коллинз у вас? Просто ответьте да, если он у вас, мисс Лоуэн.

- Да. Да.

- Отвлекайте его разговором. Мы будем у вас через минуту.

- Хорошо. Да, я поняла.

Она положила трубку, и чуть было не вскрикнула, когда почувствовала прикосновение к своей руке. Она быстро обернулась и увидела заросшее щетиной лицо Рауля Коллинза прямо перед собой. Его глаза гневно сверкали.

- Вы звонили легавым!

- Нет!

- Вы лжете! «Да, я поняла!», - злобно передразнил он ее. - Значит, ловушку мне устроили. От злости он сильно ударил себя в бедро. - Я так и думал, что они доберутся сюда и...

- Пожалуйста, - всхлипнула Маргарет, сделав шаг назад. - Пожалуйста, уходите. Я не могу помочь вам... Никто вам не может помочь.

- Думаете, это вам так сойдет с рук, - он надвинулся на нее. - Думаете, меня так легко перехитрить?

- Они будут здесь через минуту...

- Значит, вы признаетесь, что позвонили легавым!

Он ринулся на нее вне себя от ярости. Маргарет пронзительно закричала и бросилась в гостиную. Он кинулся за ней, бешено рыча. Теперь он уже не был похож на бедного просителя, который только недавно умолял ее о помощи.

Он уже почти настиг ее, но в это мгновение взгляд Маргарет Лоуэн упал на потемневший от времени серебряный подсвечник, который стоял на комоде. Она схватила его и подняла над головой, и в тот миг, когда Коллинз уже протянул к ней руки, с такой силой опустила подсвечник на его светловолосую голову, что едва не выронила тяжелый канделябр. Рауль Коллинз упал на ковер

Она наклонилась над ним в ужасе и увидела, как струйка густой крови медленно стекает на пол. Сначала она подумал, что он мертв, но прерывистое дыхание говорило о том, что он лишь потерял сознание.

Она упала на колени и обвила его голову своими руками. Слезы ручьем текли из ее глаз.

- Родной мой, – простонала она. - Мой бедный мальчик!

Полиция уехала после полуночи. Маргарет Лоуэн чувствовала себя измученной до предела, но желание и потребность написать письмо пересиливали усталость.

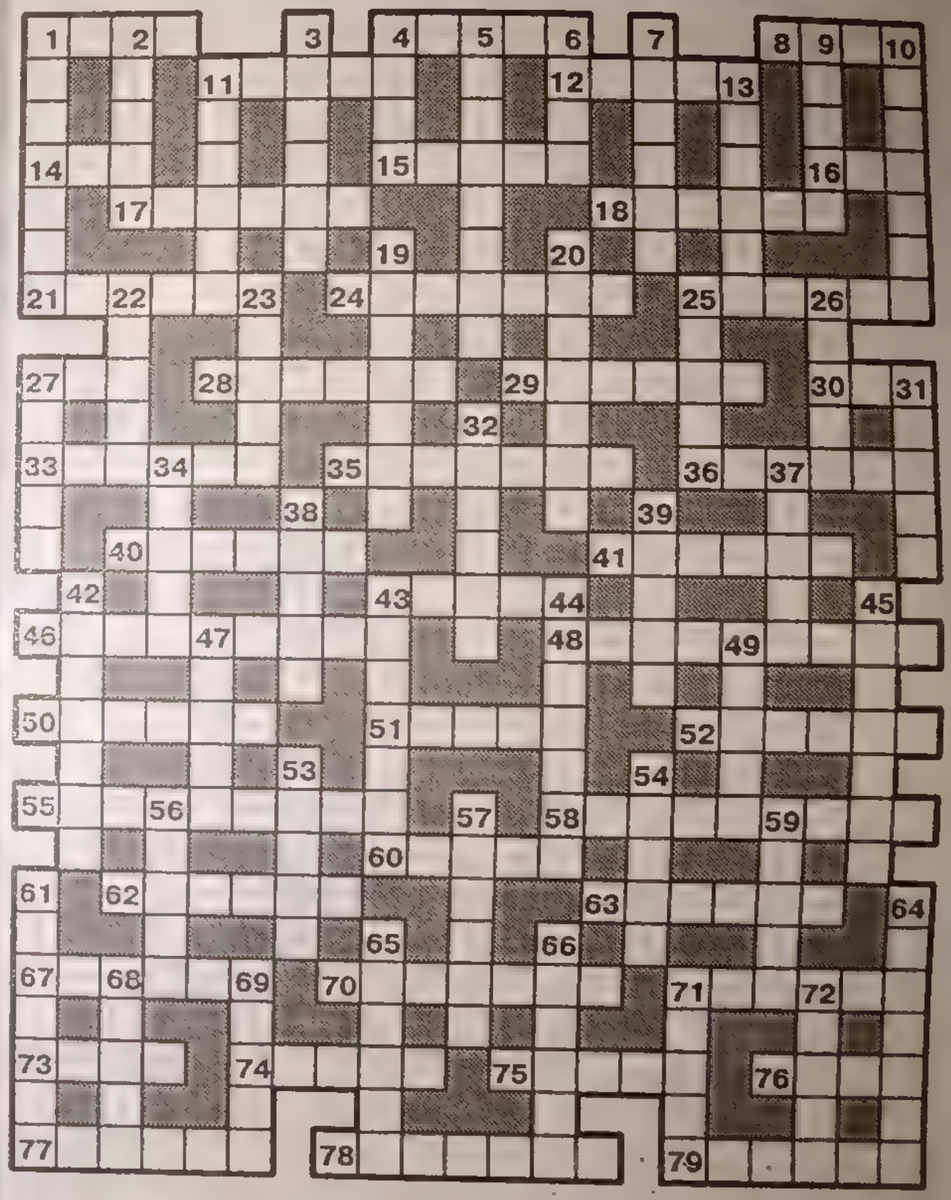
Она взяла со стола фотографию своей племянницы (точно такую же она отправила Раулю Коллинзу два года назад) и порвала ее на мелкие клочки. Затем уселась за письменный стол и положила перед собой лист голубоватой бумаги. Вот что она написала:

«Дорогой Рауль!

Только что от моей тети я узнала о том, что случилось. Не могу выразить тебе, как мне больно было слышать об этом. Но думаю, ты не сочтешь меня жестокосердной, если я тебе признаюсь кое в чем. Я испытала облегчение. Да, да, мой дорогой Рауль, облегчение и радость, потому что твой безумный замысле не удался, и теперь ты должен будешь снова вернуться в тюрьму. Я испытываю радость, потому что мы сможем продолжать писать друг другу письма о нашей любви, которая так много значит для нас обоих!»

Перевод с английского
Аллы ЗУБКОВОЙ.

КРОССВОРД



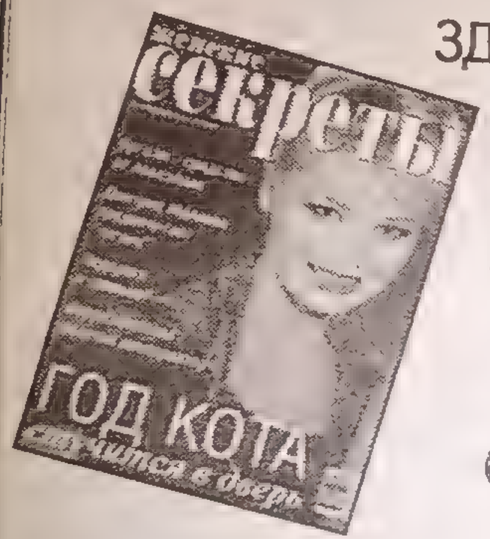
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Старинный кубок, вспоминаемый, когда говорят о богатом доме. 4. Он рождает предложение. 8. Семена этого дерева в народе называют «носики». 11. Он появляется у студента, вовремя не сдавшего экзамен. 12. Желание отведать запретное. 14. Стрельбище. 15. Имя фотографа в телефильме «Место встречи изменить нельзя», получившего прозвище «6х9». 16. Видит..., да зуб неймет. 17. Им может стать только терпеливый казак. 18. Мушкетер, ставший бароном де Брасье де Пьерфон 21. Так звали французского летчика и писателя Экзюпери. 24. Роль Р Карцева в телефильме «Собачье сердце». 25. Жена Рембрандта, сидящая у него на колонах на знаменитом автопортрете. 27. Неподвижный сяц для свадеб. 28. Самый известный крейсер российского флота 29. растает у старого анекдота. 30. «Мы не оттого перестаем играть, стареем, а стареем оттого, что перестаем играть», утверждал этот ный английский драматург. 33. Николай I по отношению к Николаю II Что украла Клара у Карла. 36. Вторая по территории страна мира

ЖЕНСКИЕ
СЕКРЕТЫ
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

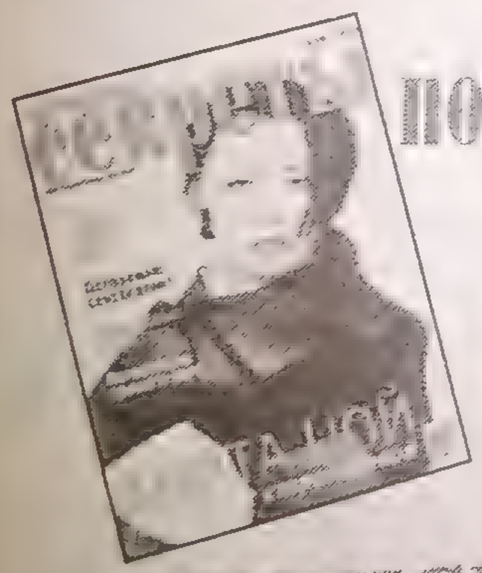
ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

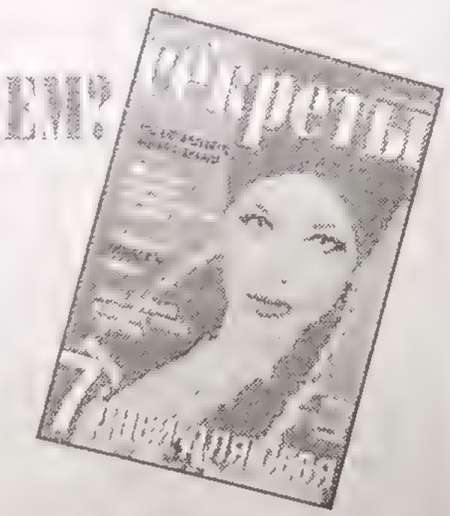
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.





ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»:

42867 - в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
и 48984 - в каталоге Роспечати

прозвище «6х9». 16. Видит..., да зуб неймет. 17. Им может стать только терпеливый казак. 18. Мушкетер, ставший бароном де Брасье де Пьерфон. 21. Так звали французского летчика и писателя Экзюпери. 24. Роль Р. Карцева в телефильме «Собачье сердце». 25. Жена Рембрандта, сидящая у него на коленях на знаменитом автопортрете. 27. Неподходящий месяц для свадеб. 28. Самый известный крейсер российского флота. 29. Вырастает у старого анекдота. 30. «Мы не оттого перестаем играть, что стареем, а стареем оттого, что перестаем играть», утверждал этот известный английский драматург. 33. Николай I по отношению к Николаю II. 35. Что украла Клара у Карла. 36. Вторая по территории страна мира. 40. Здоровяк. 41. Верный пес Альберта Рудольштадта в романе Ж. Санд «Консуэло». 43. Имя актера Иствуда, звезды Голливуда, вошедшего в историю кино, как классический ковбой. 46. Тутовое дерево, плоды которого на Кавказе называют «царь-ягодой». 48. Известный бард, любимым вальсом которого является «Вальс-бостон». 50. Дом Чингачгука. 51. Ступень, выемка в горах. 52. Король южных фруктов. 55. Предок слона. 58. Попечитель богоугодных заведений, которого Хлестаков в письме Тряпичкину отрекомендовал, как «... совершенная свинья в ермолке». 60. Группа К. Кинчева. 62. Профессия Вакулы. 63. Состояние повышенного нервного напряжения, в котором мы находимся все чаще и чаще в последние годы. 67. Воробьянинов по отношению к мысли (представлен Остапом Бендером). 70. Постановщик фильмов «Жди меня», «Парень из нашего города», «Живые и мертвые». 71. Горячий жир. 73. Участь, удел, судьба. 74. Оговор, клевета, напраслина. 75. Французский город, где производится лучшее в мире красное вино. 77. Белый клен. 78. «Раз пятнадцать он тонул, погибал среди акул». 79. Встреча в верхах.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Залог здоровья. 2. Что уже начинают делить, когда зверя еще не успели убить? 3. Одна из собак, которых ловчий выпустил на Волка в басне И. Крылова «Волк на псарне». 4. Большая куча сена. 5. Конь дон Кихота. 6. Если она есть, то ума не надо. 7. Комедия Мольера. 9. Цветок; в Индии, Китае и Японии считается символом чистоты. 10. Страна, действие происходит в телефильме «ТАСС уполномочен заявить...» 11. Лачуга. 13. Свернутая шинель. 19. Духовой музыкальный инструмент бога стад, лесов и полей Пана. 20. «... это звучит гордо», утверждал горьковский герой Сатин в пьесе «На дне». 22. Секрет. 23. Орудие труда старика в пушкинской «Сказке о рыбаке и рыбке». 25. Рыба, которую кум до кумы тащит (песен.). 26. Так часто называют клевер. 27. Легкий мотоцикл. 31. Везение, успех. 32. Актриса, сыгравшая любовницу крупного мафиози в фильме С. Соловьева «Асса». 34. «Совсем он не дурак, а только подлых мыслей у него нет - от этого он и к жизни приспособиться не может». Сказка М. Е. Салтыкова-Щедрина. 37. Последний роман А. Доде. 38. Директор пионерлагеря в фильме Э. Климова «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». 39. Материал для солдатских сапог. 42. Кучер Чичикова. 43. Овощ, которым на жаргоне называют деньги. 44. Еда в монастыре. 45. Одежда, в которой рождаются счастливчики. 47. Сельскохозяйственное орудие, которое перековывается из мечей. 49. Одна из каравелл Х. Колумба. 53. Делу венец. 54. Учитель Страдивари. 56. При неудачах в нее можно вылететь. 57. Берег у молочных рек. 59. Загадочная обитательница шотландского озера. 61. Областной центр Российской Федерации, в котором нет железнодорожного вокзала. 64. Несчастье Дориана Грея. 65. Оружие бога любви Амура. 66. Актриса, сыгравшая главную роль в фильме «Маленькая Вера»; по опросу «Советского экрана» названа лучшей актрисой года. 68. Российский бард, вынужденный последние годы провести на чужбине, автор экранизированной пьесы «Вас вызывает Таймыр» 69. Бальный танец. 71 Цветок, символизирующий страсть. 72. Польский поэт, писавший для детей.

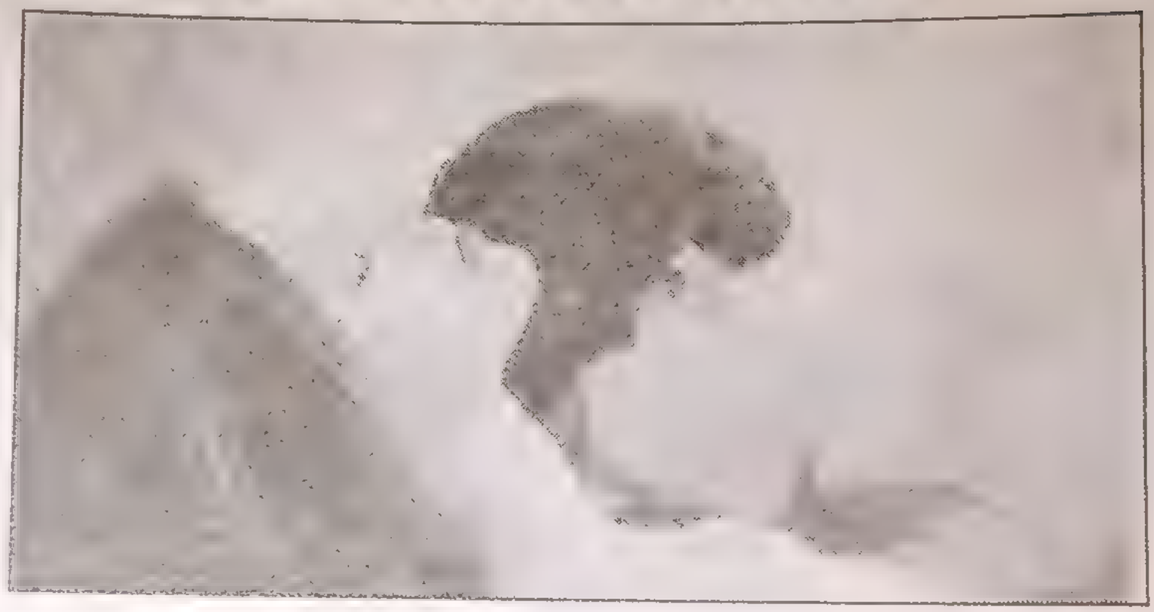
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 3 (69)

По горизонтали: 1. Купе. 4. Старт. 8. Курс. 11. Типун. 12. Мотет. 14. Аут. 15. Баран. 16. Имя. 17. Тандем. 18. Пассия. 21. Колики. 24. Самовар. 25. Гайдай. 27. Зоб. 28. Миксер. 29. Колесо. 30. Нос. 33. Платеж. 35. Рецидив. 36. Егоров. 40. Хоккей. 41. Кефаль. 43. Аргус. 46. Акваженое. 58. Остановка. 60. Взвар. 62. Зрение. 63. Витали. 67 Градус 70 77. Хватка. 78. Шершень. 79. «Ангара».

По вертикали: 1. Казачок. 2. Плятт. 3. Спинет. 4. Сноб. 5. Антрекот. 6. Тмин. 7. Атаман. 9. Унция. 10. Солярий. 11. Турник. 13. Треска. 19. Саженец. 20. Калория. 22. Любка. 23. Имидж. 25. Гусле. 26. Донор. 27. Запас. 31. Сквер. 32. Пироги. 34. Тропа. 37. Омлет. 38. Ребро Пепси. 42. Аксаков. 43. Андреев. 44. Секатор. 45. Окрошка 47. нож. 49. Нилин. 53. Индия. 54. Стоик. 56 Обряд 57 Рвение 58 лов. 61. Таган. 64. Букет. 65. Буриме. 66 Бостон 68 Ат 71. Брага. 72. Унеча.

УМЕЙТЕ НРАВИТЬСЯ МУЖЧИНЕ

Как женщина должна себя вести в постели, чтобы нравиться мужчине? Некоторые представительницы прекрасного пола целиком полагаются на интуицию, другие же не доверяют себе, мучаются сами и мучают партнера.



Наш век помимо свободы отношений полов принес женщине еще и желание нравиться мужчине и самой получать удовольствие. Но желание-то есть, а вот умения многим женщинам не хватает. Некоторые дамы стремятся получить нужные советы из книг, фильмов, загружая себя и партнера научной информацией и пытаясь делать все «как надо». А нужно-то всего лишь научиться понимать взгляды мужчины на секс и особенности его сексуальных реакций.

Изменения неотвратимы

Елена, придя на прием сексопатолога, в отчаянии попросила помочь разобраться в ее «неудачных» отношениях с мужем. Они вместе уже пять лет. Поначалу проблем не было. Но постепенно секс для них утратил остроту, и занятия любовью стали происходить не чаще раза в неделю. Елена нервничала, перестала испытывать оргазм, потому что думала лишь о том, как доставить мужу максимум удовольствия. Несколько раз [illegible] заканчивались после долгой [illegible] у мужа вдруг [illegible] эрекция, он ус[illegible] [illegible] и засыпал. Елену это [illegible] больше всего,

для мужчин незавершенный половой акт, не имеет реальной основы. Для мужчины возбуждение «без разрядки» представляет не большее неудобство, чем для женщины. Они могут испытывать некоторую боль в паховой области, которая исчезает после наступления оргазма или сама собой. Ошибка, которую допустила Елена, заключалась в том, что она замкнулась в своих переживаниях и выработала у себя комплекс вины, мешающей ей расслабиться. Она перестала получать удовольствие от занятий сексом, вследствие чего у мужа стали пропадать желание и способность к «разрядке». Это нередко случается у близких людей, для которых секс предполагает прежде всего душевное общение. В семейной жизни неизбежны моменты, когда любовь, нежность, забота о партнере, потребность в близости становятся основой сексуального контакта, даже если партнеры не испытывают сильного физического желания. Однако если часто принуждать себя к занятиям любовью против желания, лишь чтобы доставить удовольствие партнеру, это может привести к охлаждению в сексуальной сфере.

Ты отказала мне два раза...

нарастает, то снижается в зависимости от различных факторов. Но у женщины решающим моментом являются ее чувства к партнеру, мужчины же часто отделяют эмоциональные потребности от физических. Любая пара может справиться с временными снижениями сексуального желания, не позволяя выработаться обиде и разочарованию. Понаблюдайте за собой на протяжении вашего месячного цикла, уточните, в какие дни вы испытываете наибольшее возбуждение. Не бойтесь делать первый шаг, партнер оценит такую активность. Помните, что сексуальные желания не обязательно должны заканчиваться половым сношением. Можно ограничиться петтингом, эротическим массажем, это тоже может привести к разрядке. Перестаньте контролировать себя в ходе сексуальных

Не скрывайте своей любви от партнера, даже если он расценит проявление теплоты как сексуальную инициативу.

Радость познания любви

Как же вести себя в постели женщине, чтобы нравиться? Она должна радоваться сексу. Мужчины ценят в женщинах сексуальный отклик, поэтому им нравится, чтобы женщина и сама проявляла инициативу. Однако женщине не надо вести себя агрессивно, это может вызвать отрицательную реакцию.

Главное для мужчины, знать, что его желают: ведь мужчины в вопросах секса ранимее, чем женщины. Мужчина всегда одержим идеей о поддержании эрекции как выражении его чувств и силы. Без этого он ощущает себя ничтожеством. Поэтому периодически заверяйте партнера, что, хотя сексуальное общение с ним дарит вам наслаждение, все же его эрекция - не единственный и во всяком случае не абсолютный символ его мужественности, которая слагается из многих важных для вас составляющих.

Несколько советов женщинам

Ваш секс с годами только выиграет, если вы будете соблюдать ряд правил.

- Вносите в свой сексуальный репертуар разнообразие и эксперименты.
- Обсуждайте перемены с партнером, не задевая друг друга.
- Используйте свои фантазии и грезы.
- Не забывайте, что сексуальная жизнь - процесс дву-

ОДЕЖДА - ЭТО ТОЖЕ ЛЮБОВНЫЙ СИГНАЛ

В отношениях между полами белье и другие детали одежды выполняют функцию определенных сексуальных сигналов. Речь не обязательно идет о шелковых трусиках с разрезом или об обтягивающей фигуру майке - даже обыденные варианты одежды могут иметь определенное сексуальное значение. Так, мужчина вполне может возбудиться при виде пуловера, особенно красиво подчеркивающего женскую грудь, или строгой юбки, пикантно обнажающей щиколотки. Зато колготки лишены для него всякой эротической привлекательности. Установлено, что женщины в выборе одежды вообще не придают значения мнению мужчин. Даже самые красивые дамские туалеты не следует рассматривать как приглашение к ухаживанию. Времена, когда сексуальные домогательства и даже изнасилования нередко объясняли тем, что жертва сама спровоцировала их своей манерой одеваться, давно позади или, по крайней мере, должны быть позади.

прелюдии у мужа вдруг пропадала эрекция, он устало вздыхал, отворачивался и засыпал. Елену это беспокоило больше всего, она была уверена, что, если возбуждение у мужчины не заканчивается оргазмом, его будут мучить боли. Но она заблуждалась: мифическое «посинение яичек», которым-де оборачивается

сти к охлаждению в сексуальной сфере.

Ты отказала мне два раза...

Такое случается нередко. Как бы хорошо вы с партнером ни соответствовали друг другу, иногда фазы вашего сексуального возбуждения не будут совпадать. Половое влечение то

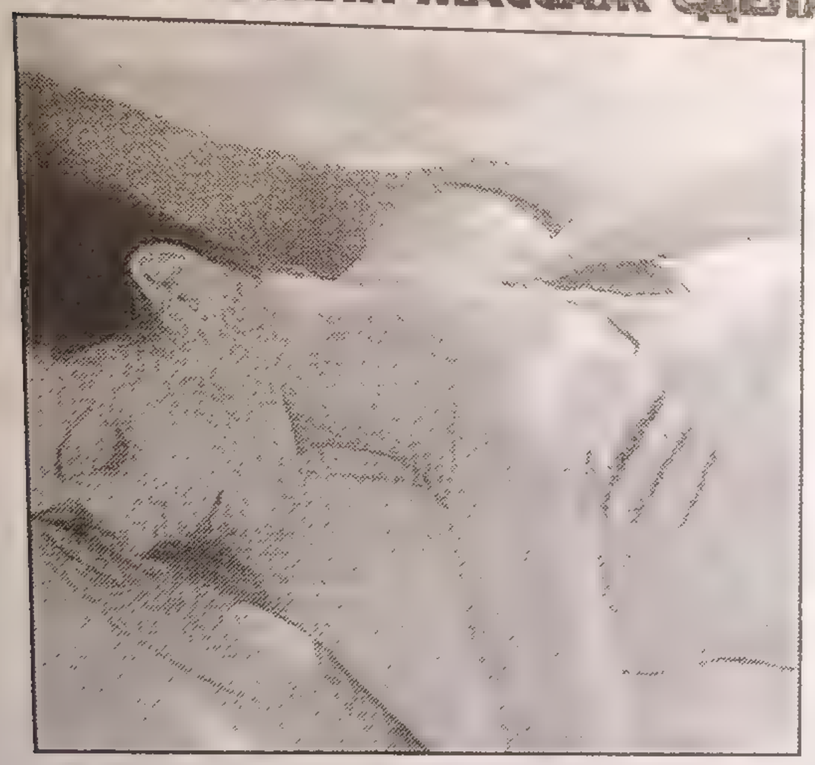
ваться половым сношением. Можно ограничиться петтингом, эротическим массажем, это тоже может привести к разрядке. Перестаньте контролировать себя в ходе сексуальных игр, не бойтесь предстать перед партнером в непривлекательном виде. Часто женщина сдерживает себя, боясь, что ее чувственные порывы заставят партнера считать ее развращенной.

Ваш секс с годами только выиграет, если вы будете соблюдать ряд правил.

- Вносите в свой сексуальный репертуар разнообразие и эксперименты.
- Обсуждайте перемены с партнером, не задевая друг друга.
- Используйте свои фантазии и грезы.
- Не забывайте, что сексуальная жизнь - процесс двусторонний. Вы получите столько радости, сколько удовольствия сами доставили партнеру. Чем больше радости он испытывает в общении с вами, тем больше он будет желать доставить удовольствие вам.

«Лиза».

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ СДЕЛАЕТ ВАС БЛИЖЕ



Массаж - самый естественный способ подарить партнеру чувство радости прикосновения. Он позволяет достичь состояния релаксации и выразить любовь. Поэтому всем парам сексологи рекомендуют иногда делать друг другу эротический массаж, который поможет достичь духовно-эмоциональной гармонии. Важно помнить, что такой массаж не может быть принудительным. Принимать его - тоже искусство: расслабьтесь и дайте партнеру возможность почувствовать себя созидателем. Чтобы получить удовольствие от массажа, необходимы два условия: уверенность, что вас никто не побеспокоит, и наличие уютного помещения. Ложе должно быть жестким и просторным. Под рукой надо иметь ароматическое масло, которое сделает прикосновение более приятным и волнующим. Руки массирующего не должны блуждать только вокруг эрогенных зон. Все наше тело способно сексуально реагировать на прикосновения. Массаж раскроет эротическую тайну тела партнера, если вы будете чутко воспринимать его реакцию на ваши поглаживания.

ПРЕКРАСНЫЕ МИНУТЫ ПОСЛЕ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ

К сожалению, часто именно эти мгновения оказываются очень неуютными. Она хочет еще немного прижаться к нему, а он разворачивается и громко храпит. При этом улучшить подобное положение не так сложно. Партнерам нужно всего лишь избегать некоторых вещей. Ему лучше воздержаться от знаменитого вопроса: «Тебе было хорошо, дорогая?» Если только он не хочет вывести ее из себя. Если он просто отворачивается после этого и к тому же полностью стягивает на себя одеяло, она в один момент забывает прекрасную ночь любви. Если он после секса начинает лениво переключать все каналы телевидения, она обязательно обидится. Когда он забывает поцеловать ее, пожелав ей спокойной ночи после горячей любви, она не сможет простить подобное поведение. Он же просто не может выносить, когда она после довольно страстной ночи действует ему на нервы вопросом: «Ты еще любишь меня?» Любовь любовью, но если она неотвязно следует за ним, не оставляя свежего воздуха, больше всего ему хочется сбежать из постели!

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ ВСЛУХ

Доверие и понимание пары укрепляется сильнее, если она сумеет обсуждать чувственную сторону жизни. Женщины более, чем мужчины, готовы и привыкли говорить о своих чувствах. Поэтому в этом вопросе возьмите инициативу на себя. Не рассчитывайте, что партнер прочтет ваши мысли. Как ни странно, вести откровенный разговор на сексуальные темы легче с новым партнером. На этой стадии знакомства имеются все возможности говорить вслух о «деликатном» предмете. Каждая пара вырабатывает свой язык для разговоров «об этом». Обычно легче говорить о прошлом, о том, что доставляло радость обоим. Описывайте партнеру свои ощущения, но будьте конкретны в изложении своих установок. Ваша попытка самостоятельно догадаться о том, что именно любит ваш партнер, может привести к ошибке. Если вы оба будете оперировать предположениями, не высказываясь откровенно, ни один из вас не получит того, чего желает.

СВЕКЛА И САМУРАИ

В рацион средневековых японских воинов-самураев обязательно входили тертая редька или репа, которые измельчали почти до водянистой кашицы. Суровые и заносчивые рубаки требовали эту приправу к рису и рыбе не только ради ее грубовато-резкого вкуса. Испокон веку в их стране считалось, что тертая репа укрепляет мужскую силу.

Жители этой страны и сейчас помнят заветные рецепты предков, но время внесло в них некоторые коррективы. Дело в том, что замечательные свойства репы обнаружены у свеклы, о существовании которой в средневековой Японии просто не знали.

- Традиционные восточные врачеватели всегда с особым почтением относились к красным и другим насыщенным по цвету овощам, - говорит директор медицинского центра при университете Тамагава профессор Кэнкити Окада. - Современные методы исследования подтвердили, что свеклу можно с полным основанием считать королевой корнеплодов, поскольку она сочетает в себе массу целебных свойств. Главное среди них - улучшение пищеварения, что приводит к плодотворным результатам в масштабах всего организма. Гармония в желудке и кишечнике, резко повышая сопротивляемость практически по всем болезням, заставит вас забыть о простудах.

В свекле превосходно сбалансированы витамины и микроэлементы. Этот природный коктейль отлично снимает стрессы, что заметно сказывается на усилении мужской потенции. Ведь никому не нужно доказывать, что проблемы на сексуальном фронте слишком часто связаны с состоянием нервной системы.

Иными словами, вместо тертой редьки и репы средневековых самураев современные эскулапы советуют употреблять сок похожей по действию, но более эффективной свеклы. **Для повышения целебных и укрепляющих свойств его нужно смешивать с морковным соком в пропорции 1:1.** Однако хранить этот напиток даже в холодильнике можно не более двух дней, так как он быстро теряет свои целебные качества.

Свекольно-морковный сок для укрепления здоровья и повышения потенции желательно пить каждый день по 200 граммов. И не расстраивайтесь, если волшебный напиток не даст уже на следующий день заметного результата: такие средства, увы, принимать нужно годами. Впрочем, как учат самураи, при подобной последовательности и любовный пыл будет полыхать намного дольше, чем мы привыкли рассчитывать.

«Слова Крыгызстана».

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

Наиболее плодотворной для большинства людей станут первые две декады мая. Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей БУЛАНЦЕВ, это время принесет позитивные перемены в судьбах землян. А в конце месяца надо постараться привести в порядок прежние дела, погасить долги, не рисковать, избегать необдуманных поступков.

По-гречески Майя - мать, кормилица. Этот месяц посвящен богине Майе, матери Меркурия и Юпитера. Римляне считали ее покровительницей женщин, богиней обольщения, плодородия, внешнего обновления.

Счастливый камень мая - изумруд, напоминающий майские зеленые луга, зелень распустившейся листвы. Вступайте в май с оптимизмом, ведь впереди - лето!

ЖИЗНЬ - ШТУКА ПОЛОСАТАЯ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Май - весьма противоречивый месяц для Козерогов, и возросшая активность людей этого знака не всегда может носить созидательный характер. Но для многих он может стать одним из самых судьбоносных периодов. Благоприятными будут первая и вторая декады месяца. Именно тогда и нужно по-новому взглянуть на свои контакты, связи, личные отношения.

Но, как и все хорошее, этот период закончится достаточно быстро.

В третьей декаде проявите повышенную внимательность, больше времени уделите работе. Ведь излишняя тяга к развлечениям может быть источником проблем в будущем.

Как предполагает астролог, родившиеся под этим знаком должны максимально использовать свое обаяние и интуицию, проявить трезвый расчет, и тогда они смогут разрешить все проблемы, накопившиеся еще в апреле, завершить важную работу. В то же время обилие выходных дней в начале мая будет способствовать духовному раскрепощению Рыб, они окунутся в любовный омут и будут плавать в нем с превеликим наслаждением. Используйте благоприятные моменты для познания неведомых прежде удовольствий, однако не забывайте: ваша семья - ваша опора в жизни. Одинокие же Рыбы обязательно встретят настоящую любовь, хорошо, гладко, счастливо. Но для этого нужно будет приложить и немало усилий.

Как предполагает астролог, родившиеся под этим знаком должны максимально использовать свое обаяние и интуицию, проявить трезвый расчет, и тогда они смогут разрешить все проблемы, накопившиеся еще в апреле, завершить важную работу. В то же время обилие выходных дней в начале мая будет способствовать духовному раскрепощению Рыб, они окунутся в любовный омут и будут плавать в нем с превеликим наслаждением. Используйте благоприятные моменты для познания неведомых прежде удовольствий, однако не забывайте: ваша семья - ваша опора в жизни. Одинокие же Рыбы обязательно встретят настоящую любовь, родившихся под этим знаком зодиака. Значительно возрастет потенциал Тельцов, активность, улучшится здоровье. Любые планы и проекты, начало которым будет положено в это время, обещают быть не только успешными, но и результативными. У Тельцов, кстати, появятся дополнительные доходы, возрастет благосостояние.

В третьей декаде сосредоточьтесь на выполнении уже намеченного. Обдумайте свои прежние идеи, действия. Не флиртуйте с сослуживцами противоположного пола. Если есть возможность, посвятите немного времени отдыху и раздумьям. Поезжайте на дачу, погуляйте по лесу...

В то же время это никоим образом не относится к любви: любите себе на здоровье! И будете этим знаком уже устали жить не в самом благоприятном месяце апреле.

В общем, многие Раки могут вздохнуть с облегчением. И постарайтесь посвятить это благоприятное для вас время поискам оригинальных решений новых проектов и возникающих проблем. Однако предаваться эйфории и слишком расслабляться не стоит. Предстоит много новой работы, поиски новых источников доходов, укрепление отношений в семье и любимыми. Это - ваши главные дела на предстоящий месяц.

Однако будьте готовы к неблагоприятному для Раков периоду - третьей декаде. Поэтому больше времени посвятите индивидуальному творчеству, изучению ошибок прошлого. Подведите итоги, раздайте старые долги, отдохните, подумайте о здоровье. Помните, недоброжелатели могут попытаться негативно повлиять на вас, припомнить старые «обиды». Но, как представляется астрологу, высокий жизненный потенциал, интуиция, самоанализ и скромность позволят Ракам преодолеть многие негативные тенденции.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Любые действия Львов, направленные в мае на профессиональный рост и деловое самоутверждение, будут сопровождаться продвижением в карьере и успехом. Как считает астролог, для представителей этого знака наступает очень благоприятный период. Значительно возрастает их привлекательность, обаятельность, деловая активность, все у них будет получаться. Поэтому многие родившиеся под этим знаком зодиака почувствуют себя царями природы. Оптимизм, интуиция, профессионализм помогут Львам в мае осуществить намеченные планы. Это даст им шанс улучшить благосостояние, открыть новые источники доходов, познать новую любовь. Очень полезны романтические приключения для стимулирования деловой активности. В общем, действуя обдуманно, по-

особенно в первую половину. Подведите итоги прошлых дел, посмотрите, где ваши слабые и сильные стороны. Отдохните душой и телом... Все это и позволит родившимся под этим знаком зодиака выйти на новый уровень общения, повысить активность, удачливость, их таланты найдут поддержку у новых сторонников и партнеров.

В середине мая интенсивность общения у многих Весов снизится, поскольку возникнет необходимость решения накопившихся проблем, связанных с домом, семьей, воспитанием детей. Не исключено, что Весам захочется изменить условия жизни, их будет тянуть на природу, чтобы достичь душевного равновесия. Поезжайте на дачу, хоть два-три дня подышите свежим воздухом, а у кого нет дачи - сходите в парк.

В конце месяца Весам предстоят различные поездки, командировки, а следовательно, - контакты с новыми людьми. Благодаря новым связям Весы улучшат не только свой бизнес, но и расширят свои личные контакты, обновят свое окружение.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Май весьма благоприятен для создания новых деловых отношений и для вступления в брак. Поэтому в первые две декады Скорпионам можно смело выходить с самыми разными предложениями на самые высокие уровни и обсуждать свои планы с самыми разными людьми. Однако долговременных проектов в этот период создавать не стоит. Он благоприятен лишь для подготовки фундамента под здание будущего успеха.

В пятый месяц года у многих родившихся под этим знаком зодиака могут появиться какие-то необычные партнеры, спонсоры, инвесторы, а также ждите новых перспективных предложений. Вас станет тянуть к более тесному общению, длительным разговорам. Однако старайтесь не говорить много лишнего, в противном случае все лишнее

...рошее, этот период закончится достаточно быстро.

В третьей декаде проявите по... времени уделите работе. Ведь излишняя тяга к развлечениям может быть источником проблем в будущем, а плохо выполненные или незаконченные дела, вполне возможно, приведут к финансовым потерям. Поэтому крайне внимательно относитесь ко всему, что вас окружает, особенно при заключении долгосрочных договоров. Позаботьтесь и о своем здоровье, остерегайтесь травм и простуды.

Как представляется астрологу, Козероги в мае, используя свои лучшие качества, смогут полностью отстоять свои интересы и поднять свое благосостояние.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Интересный период наступает в жизни Водолеев. Родившиеся под этим знаком зодиака в мае будут насыщены любовью, творческой активностью. Мужчины станут излучать обаятельность, мужественность, обольстительные женщины получат возможность найти новых перспективных партнеров, заново построить свою судьбу. Кстати, дорогие дамы, помните: в мае можно зачать здорового ребенка.

В мае Водолеи задумаются о необходимости укрепить свой дом, семью, родственные связи. Подходит пора дач и огородных участков, и Водолеи активно впрягутся в эту лямку. Поэтому профессиональный рост в начале мая будет затруднен, однако вы имеете хорошие шансы поменять работу в середине месяца. С другой стороны, длительные раздумья на тему собственного будущего дадут импульс поиску новых форм проявления своих способностей. Возможны изменения мнения о друзьях, коллегах, соседях.

И помните: жизнь - штука полосатая, и вслед за белой может наступить серая полоса. Поэтому необходимо быть крайне внимательными в планах, осторожными в действиях, сдержанными в реакциях.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Светлая полоса приходит в жизнь Рыб. Все у вас будет получаться на редкость ...ному раскрепощению Рыб, они окунутся в любовный омут и будут плавать в нем с превеликим наслаждением. Используйте благоприятные моменты для познания неведомых прежде удовольствий, однако не забывайте: ваша семья - ваша опора в жизни. Одинокие же Рыбы обязательно встретят настоящую любовь.

Третья декада - период менее благоприятный, поэтому лучше всего заплыть в тину и побольше размышлять о жизни, делах, перспективах, обдумать свои последние поступки, проанализировать ошибки. А потом всплывайте на поверхность полными сил и желаний!

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Очень плодотворным и перспективным будет май для Овнов. Возросшая деловая активность родившихся под этим знаком зодиака выльется в новые грандиозные проекты. Овнам захочется - и они смогут это сделать! - реализовать свои творческие способности в профессиональной деятельности.

А приступать к самым активным действиям лучше всего во второй декаде месяца. И дорогие Овны, остерегайтесь излишней болтливости, неуемной откровенности, которую могут запросто использовать ваши недруги.

Кстати, немало соблазнов возникнет у Овнов и на любовном фронте. Одинокая дама должна встретить своего принца, а серьезные Овны имеют возможность вспомнить молодость и окунуться в романтические отношения. Кстати, такие приключения просто необходимы для поднятия творческого потенциала. Как представляется астрологу, в конце месяца значительно возрастет сексуальная активность и привлекательность большинства Овнов. Поэтому любите вволю, но не забывайте о доме-гавани, куда вы всегда можете вернуться.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Свои самые лучшие качества: целеустремленность, работоспособность, творчество смогут проявить в мае многие Тельцы. Именно поэтому можно считать месяц - особенно его первую половину - достаточно благоприятным для ...ного. Обдумайте свои прежние идеи, действия. Не флиртуйте с сослуживцами противоположного пола. Если есть возможность, посвятите немного времени отдыху и раздумьям. Поезжайте на дачу, погуляйте по лесу...

В то же время это никоим образом не относится к любви: любите себе на здоровье! И будете любимы! И помните: возможное соперничество в третьей декаде заставит многих кардинально пересмотреть прошлые эмоциональные привязанности.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Новый жизненный цикл наступает в мае для Близнецов. Как представляется астрологу, родившимся под этим знаком необходимо хорошо подготовиться к вступления в него. Для этого надо в первой половине месяца немного сбавить обороты деловой активности и чуть больше времени уделять себе. Близнецы, оцените прошлое, поищите, где ваши слабые и сильные стороны, поучитесь на собственных ошибках, и только после этого стройте планы на будущее. В общем, первые две недели лучше посвятить индивидуальному творчеству, позаботиться о здоровье. Если есть возможность, проверьте свои хронические болячки.

Кстати, одиноким дамам нужно помнить, что май - ваш звездный час в решении личных проблем. Постарайтесь побольше знакомиться с представителями противоположного пола, возможно, принц где-то рядом.

Во вторую половину месяца Близнецы вступят обновленными. В последующие дни у них возрастет жизненный потенциал, сила воли, сопротивляемость болезням. Поэтому наиболее важные дела, встречи и принятие серьезных решений лучше отложить на конец месяца, когда окончательно Близнецы выйдут на качественно новый уровень.

РАК (21 июня - 20 июля).

В первую половину мая для Раков может наступить, наконец-то, «праздник урожая»: вы станете получать дивиденды от прежних усилий, проектов, договоров. Это повысит ваше благосостояние и настроение, ибо родившиеся под ...туиция, профессионализм помогут Львам в мае осуществить намеченные планы. Это даст им шанс улучшить благосостояние, открыть новые источники доходов, познать новую любовь. Очень полезны романтические приключения для стимулирования деловой активности. В общем, действуя обдуманно, Львы смогут многого добиться. Кстати, дети перестанут вас огорчать.

Только царю природы не нужно забывать, что периоды максимальной деловой активности могут сопровождаться в мае спадами и нервными срывами. Помните об этом, соответственно готовьтесь к этому, и тогда ничто не застанет вас врасплох.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Расширить свои деловые контакты, продвинуть перспективные проекты, наметить увлекательные планы, - таковы задачи на май для родившихся под этим знаком. Как видится астрологу, все это, несомненно, даст хорошие возможности для расширения бизнеса, увеличения доходов, повышения благосостояния.

Девы в мае расцветут душой и телом: будут сексуально обаятельными, привлекательными и остроумными. Это позволит завязать массу новых контактов с лицами противоположного пола, что выльется в радостные романтические приключения. В общем, трезвый взгляд на действительность, интуиция и четкое представление приоритетов позволят родившимся под этим знаком в первые две декады месяца найти необходимых помощников, коллег, партнеров для реализации своих планов. В общем, все будет у вас получаться, и даже никогда не любившая лично вас секретарша директора улыбнется вам самой очаровательной улыбкой.

В третьей декаде могут возникнуть определенные проблемы, однако астрологу представляется, что Девы успешно их преодолеют. Главное - не падать духом и всегда на жизнь смотреть с оптимизмом.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Остановиться и оглянуться на прожитое не мешает многим Весам в мае, ...зодиака могут появиться какие-то необычные партнеры, спонсоры, инвесторы, а также ждите новых перспективных предложений. Вас станет тянуть к более тесному общению, длительным разговорам. Однако старайтесь не говорить много лишнего, в противном случае все лишние для посторонних ушей сведения могут быть использованы против вас. Помните, что в мае значительно активизируются конкуренты, враги и налоговые органы.

Одиноким девушкам-Скорпионам в мае можно удачно выйти замуж. Семейным мужчинам, несмотря на расцвет природы, желательно не забывать о доме и семье.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Хороший задел для будущей карьеры или для завоевания авторитета могут сделать Стрельцы в мае. Спокойно приведите в порядок свои прежние планы и проекты. Как считает астролог, это необходимо для успешного старта ваших талантов на деловом поприще. Возможно, некоторые Стрельцы поменяют работу, однако их выбор будет удачным. Все станет у вас получаться, особенно в третьей декаде месяца, а следовательно, возрастет материальное благополучие. Только не забывайте, что прежние соратники из чувства зависти могут попробовать спровоцировать вас на конфликты.

Чувственные отношения приведут к интенсивным сексуальным контактам, однако помните, чтобы склонность к излишествам и избыток чувственных удовольствий не помешали вашей работе. Астрологу представляется, что многие представители этого знака в мае смогут создать счастливую семью. Одинокая девушка-Стрелец имеет шанс встретить свою половинку. А у серьезной женщины-Стрельца обязательно состоится долгожданная встреча с любимым. Флирт же с коллегой противопоказан.

Определенные хлопоты Стрельцам могут доставить родственники, это потребует дополнительных материальных средств, однако подственников нам выбирать не дано.

В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН?

Специалисты полагают, что мужчин и женщин следует определять не только по вторичным половым признакам.

Мозг. Масса мозга нормального взрослого человека составляет 1020 - 1970 граммов. Мозг у мужчин на 100 - 150 г тяжелее, чем у женщин.

Зрение. У мальчиков и девочек глаза устроены одинаково, но у мальчиков дальтонизм встречается в 15 раз (!) чаще, чем у девочек. Из каждых 100 мальчиков 8 - дальтоники. Среди девочек 1 дальтоник встречается на 200 человек.

Волосы. У женщин (девочек) волосы вырастают длиннее, чем у мужчин. Возраст длинных волос (1,5 метра) может достигать десяти и более лет. На макушке в среднем 380 волосков на квадратном сантиметре. У блондинов больше, у брюнетов меньше, у шатенов и рыжих еще меньше. Всего на голове у человека от 80 до 150 тыс. волос.

Дыхание. Мальчики дышат «животом» - легкие наполняются и освобождаются у них под воздействием диафрагмы. Девочки дышат грудью, т. е. на легкие воздействуют прежде всего межреберные мышцы.

Сердце и кровь. Кровь в организме делает за 24 часа 4320 оборотов, при этом сердце делает 115 тысяч сокращений и перекачивает пять тысяч литров крови. Частота ударов сердца в шестимесячном возрасте - 130 ударов в минуту, в семилетнем - 85-90, в четырнадцатилетнем - 72-78. У женщин число ударов пульса в минуту на шесть-восемь больше, чем у мужчин. Скорость движения крови во время физической нагрузки увеличивается в два-три раза. В организме мальчика весом в 40 кг - 2,3-3,0 литра крови. У девочек и женщин примерно на 0,5 л крови меньше, чем у мальчиков и мужчин. Кровь мужская «более красная».

Кости. У детей в четырнадцатилетнем возрасте до 326 костей. У взрослого человека костей до 223. Уменьшение числа костей с возрастом происходит за счет сращивания части из них.

Средний рост людей сейчас на Земле - 169 см у мужчин и 161 см у женщин. Люди выше утром и ниже вечером. Уменьшение роста к вечеру вызвано сжатием под тяжестью тела расположенных между позвонками эластичных хрящевых пластинок.

«Отдыхай, дорогой!».

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ или ЗАКОНОМЕРНОСТЬ?

Бытует мнение, что несчастные случаи так и называются потому, что они случайны. Однако по статистике происходят они большей частью с людьми определенного склада. Хотите знать, насколько вы подвержены этой напасти?

За каждый ответ «да» начислите себе 2 балла. За «нет» баллы не начисляются.

1. Часто ли у вас меняется настроение?
2. Соблазняют ли вас горячие пирожки у уличных торговок?
3. Относитесь ли вы к «людям-совам»?
4. Часто ли вы игнорируете надписи типа «Посторонним вход воспрещен!» или «По газонам не ходить!»?
5. Верите ли в любовь с первого взгляда?

Просуммируйте набранные баллы. Прибавьте к полученной сумме по 1 баллу, если: у вас рыжие волосы, зеленые глаза, ненормированный рабочий день и вы родились тринадцатого числа.

0 - 10 баллов. Вероятность несчастного случая в вашей жизни настолько мала, что даже нечего беспокоиться. Вы сами творец своего счастья и своих несчастий, не забывайте об этом.

11 - 20 баллов. Вы относитесь к тому большинству людей, для которых несчастный случай - действительно случайность. Предпринимайте меры предосторожности там, где это необходимо. Поменьше лихачества, побольше сознательных поступков. Помните, береженого Бог бережет.

СЕРДЕЧНЫЕ РИТМЫ

Согласно недавним исследованиям стало очевидно, что имплантацией дефрибилятора (стимулятора) пациентам, пережившим остановку сердца, можно значительно уменьшить опасность смертельного исхода у больных, страдающих критической аритмией сердца.

Размером с сигаретную пачку, снабженный батарейкой, этот аппарат вводится в верхнюю левую часть груди. В случае остановки сердца или серьезных рас-

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Редактор номера Николай Гоголь

Адрес редакции: 125319, г. Москва, а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоработы [illegible] БОГДАНОВА

...грудью, т. е. на ...ние воздействуют прежде всего межреберные мышцы.

Сердце и кровь.

...ложенных между позвонками эластичных хрящевых пластинок.

«Отдыхай, дорогой!».

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА И ПАТОЛОГИЯ ПЛОДА

Английские ученые пришли к выводу о необходимости назначения фолиевой кислоты женщинам, ранее родившим ребенка с аномалиями развития нервной трубки и планирующим новую беременность.

Они рекомендуют принимать по 4 мг фолиевой кислоты ежедневно, начиная за 1 месяц до зачатия, и продолжать в течение первых трех месяцев беременности. Причем высокая доза веществ не должна достигаться за счет поливитаминов, так как уровни витаминов А и D при этом могут стать токсическими.

2. Соблазняют ли вас горячие пирожки у уличных торговок?

3. Относитесь ли вы к «людям-совам»?

4. Часто ли вы игнорируете надписи типа «Посторонним вход воспрещен!» или «По газонам не ходить!»?

5. Верите ли в любовь с первого взгляда?

6. Кусали ли вас когда-нибудь собаки?

7. Предпочитаете ли вы отдых «дикарем» организованному туризму?

8. Бывают ли у вас вещие сны?

9. Часто ли вы в гневе бросаете трубку и хлопаете дверьми?

10. Вы считаете сдачу в магазине?

11. Любите ли вы иногда «хватить лишку»?

12. Вы всегда идете в авангарде моды?

...забывайте об этом.

11 - 20 баллов. Вы относитесь к тому большинству людей, для которых несчастный случай - действительно случайность. Предпринимайте меры предосторожности там, где это необходимо. Поменьше лихачества, побольше сознательных поступков. Помните, береженого Бог бережет.

Более 20 баллов. К сожалению, все, что происходит с вами, -закономерность. Однако она вполне преодолима. Если вы будете собраннее и не станете постоянно витать в облаках, несчастные случаи могут обернуться для вас приятными случайностями. А это не так уж плохо.

«Мир новостей».

Размером с сигаретную пачку, снабженный батарейкой, этот аппарат вводится в верхнюю левую часть груди. В случае остановки сердца или серьезных расстройств сердцебиения он посылает импульс, вызывающий толчок, достаточный для восстановления нормального ритма.

По наблюдениям доктора Дугласа Зипеса, дифрибилятор сохранил жизнь 75 процентам пациентов, а лекарства - 64 процентам.

Наш индекс 32254

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Продолжается подписка на газету-дайджест "Домашний доктор". Чем хорош дайджест? Выписываешь одно издание, платишь за одно издание, а покупаешь самую интересную и полезную информацию из 200 российских и зарубежных газет и журналов. Выгодно?!

ПОЛЕЗНО ВАМ

Нас спрашивают: верно ли, что все подписчики "Домашнего доктора" бесплатно получают приложение-вкладку "Полезно вам"? Да, это так.

Еще один типичный вопрос: можно ли подписаться только на приложение "Полезно вам". Да, можно, это издание также включено в Объединенный каталог Государственного комитета РФ по связи и информатизации (подписной индекс 42859).

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

АБОНЕМЕНТ на газету 32254 индекс издания

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Количество комплектов

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету 32254 индекс издания

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

стоимость: подписки ___ руб. ___ коп.; переадресовки ___ руб. ___ коп.

Количество комплектов

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)

Кому (Фамилия, инициалы)

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН

Тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 2330

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

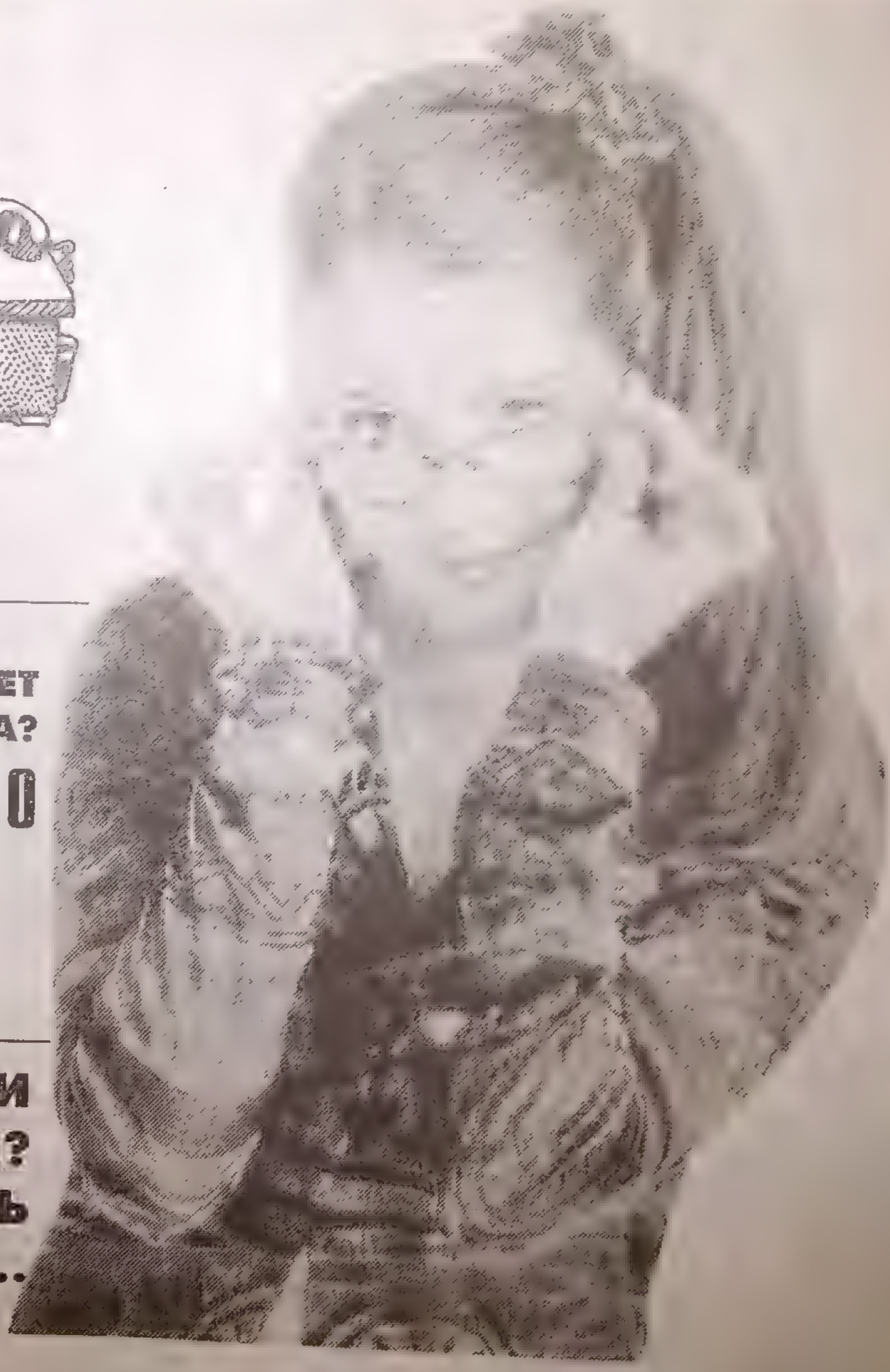
БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

АПРЕЛЬ 1999 г.

Средства народной медицины просты и доступны каждому. А вылечить ими можно очень многие заболевания. О том, как это сделать, читайте на

стр. 13



ЗАБОЛЕЛА СПИНА – ДЕРГАЙТЕ ЗА УХО

Стр. 5

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

Стр. 10

ВЕСНОЙ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВОЙ

Стр. 14-15

НАЧАЛИ ЩУРИТЬСЯ? ПОРА НАДЕВАТЬ ОЧКИ...

Стр. 3

ЧТО РЕКОМЕНДУЮТ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Усвоить врачам современные схемы диагностики и лечения гипертонии в принципе несложно. Труднее придется больному. Редкий гипертоник соблюдает назначения доктора. «Сбив» давление, он забывает о лечении до следующего гипертонического криза. Это неправильно, гипертония - болезнь хроническая, и лечить ее нужно тоже хронически.

Это относится даже к так называемой «мягкой гипертонии», когда давление колеблется от 140/90 до 180/105. Несмотря на «мягкость», 60 процентов инсультов приходится именно на этот уровень давления. На первом этапе лечения «мягким» гипертоникам рекомендуют отказаться от курения, похудеть, ограничить потребление алкоголя, животных жиров, соли, заняться физкультурой. Если это не снижает давление ниже 140/90, то таблеток не миновать.

В качестве средства «первого ряда» Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и многие медицинские ассоциации рекомендуют препараты следующих пяти групп:

ингибиторы АПФ;
бета-адреноблокаторы;
антогонисты кальция;
альфа-адреноблокаторы;
мочегонные.

Сегодня мы поговорим об ингибиторах АПФ. К ним относятся каптоприл, эналаприл, рамиприл и некоторые другие препараты. Ингибиторов АПФ много, а различия между ними минимальные. Возглавляет список капотен - содержащий каптоприл.

Этот препарат, созданный американской фармацевтической компанией «Бристол-Майерс Сквибб» («BMS»), - пионер, с него начинается эра ингибиторов АПФ. Капотен можно считать «золотым стандартом». Каждый последующий препарат по эффективности сравнивался именно с ним.

Сегодня его производят и в России. При содействии Агентства по международному сотрудничеству США "BMS" организовала его производство на подмосковном фармацевтическом заводе «Акрихин». Российский препарат - полный аналог американского и производится по самым строгим международным стандартам (GMP). Дословно эта аббревиатура переводится как «хорошая производственная практика» (good manugacturing practice) а, по сути, обозначает систему производства, исключающую изготовление некачественных лекарств. GMP-производство - это чистота, близкая к абсолютной, современные автоматизированные технологии и жесткий контроль на каждом этапе производства. При обнаружении брака технологическая цепочка останавливается, и полуфабрикат лекарства бракуется. Попадание бракованного препарата в продажу исключено. Мы же только выборочно контролируем готовое лекарство, а не производство. Поэтому у нас периодически изымаются из продажи некачественные лекарства.

Капотен и другие ингибиторы АПФ блокируют фермент, запускающий сразу несколько механизмов, способствующих повышению давления. Это качество пригодилось не только гипертоникам, но и больным инфарктом миокарда и сердечной недостаточностью.

Сердце гипертоника часто гипертрофировано, как бицепс культуриста, но радоваться этому не стоит. Любая гипертрофия заканчивается дистрофией. Такое сердце останавливается навсегда в пять раз чаще, чем здоровое. Поэтому препараты, которые обращают гипертрофию сердца вспять, пользуются особым авторитетом медиков. Капотен также из их числа.

Расхожая истина, утверждающая, что все болезни от нервов, для гипертонии справедлива только отчасти. Лекарства, действующие на центральную нервную систему - резерпин, клофелин, метилдопа, - снижают не только давление, но и качество жизни. Сонливость, заторможенность, иногда депрессия - типичные осложнения таких лекарств. Вообще препараты, не стоящие в «первых рядах», чаще вызывают осложнения. Для многих типичны «синдром рикошета» - скачок давления после отмены лекарства, ортостаз - обморок при вставании с кровати, задержка натрия и воды, требующая дополнительного приема мочегонных. Не случайно по поводу препаратов «второго ряда» ВОЗ категоричен: они должны применяться лишь в особых случаях.

Капотен нервную систему не угнетает, «синдрома рикошета» не имеет, дополнительного приема мочегонных не требует, но при необходимости хорошо с ними сочетается. Есть даже комплексный препарат капозид, сочетающий каптоприл с мочегонным. Среди редких побочных действий капотена, как и всех ингибиторов, - кашель, изменение вкуса и аллергия.

ГИПЕРТОНИК ИЛИ ГИПОТОНИК

Тест для тех, кто не любит обращаться к врачу

1. Вы проявляете себя как личность неспокойная, подвижная и жизнеспособная? Варианты ответов: очень редко - 2 балла, да - 3 балла, очень часто - 6 баллов.

2. Есть ли у вас проблемы с засыпанием или вообще вы плохо спите? Очень редко - 2 балла, да - 3 балла, очень часто - 6 баллов.

3. У вас краснеет лицо? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.

4. Бывают ли у вас приливы жара? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.

5. При усталости чувствуете биение сердца и нарушение пульса? Очень редко - 4 балла, да - 2 балла, очень часто - 8 баллов.

6. Делаетесь нервным или расстроенным при большом количестве работы или обязанностей? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.

7. Болит голова, бывают головокружения? Очень редко - 3 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.

8. Беспокоили вас почки в последнее 5 лет? Очень редко - 3, да - 5, часто - 10.

9. Мелькают ли черные мушки перед глазами? Очень редко - 3, да - 5, очень часто - 10.

10. Солите и сильно приправляете еду? Очень редко - 2, да - 3, очень часто - 6.

11. Есть ли избыток веса? В небольшой степени - 2, да - 3, в большой степени - 6.

12. Употребляете спиртные напитки, курите? Очень редко - 2, да - 4, очень часто - 8.

Если вы набрали **0 - 12 баллов,** то повышенное давление вам не грозит, напротив - стоило бы проверить, не гипотоник ли вы.

13 - 21 балл. Вам полезно регулярно проверять свое давление, держать его под контролем. Не исключено, что при нагрузках оно чрезмерно поднимается.

22 - 25 баллов. Гипертония дает о себе знать. Необходимо проконсультироваться с врачом.

36 и более баллов. Такой итог может указывать на развивающуюся гипертоническую болезнь. Поберегите себя - постарайтесь изменить образ жизни, привычки.

Кроме лекарств, есть несколько простых средств, которые помогут вам поддержать давление в норме.

- **Старайтесь избегать сильных волнений и стрессов.**
- **По крайней мере, полчаса в день отведите на быструю прогулку ритмичным шагом.**
- **Полностью отключайтесь от дел и как следует отдыхайте в отпуске и выходные. Слушайте хорошую музыку, читайте, гуляйте.**
- **Постарайтесь избавиться от лишнего веса, полнота способствует гипертонии.**
- **Не злоупотребляйте солью. Откажитесь от крепкого чая, кофе, сигарет, алкоголя.**

НАЧАЛИ ЩУРИТЬСЯ? ПОРА НАДЕВАТЬ ОЧКИ...

Лица видятся расплывчатыми, очертания предметов неясны, приходится щуриться, чтобы рассмотреть что-то вдалеке, и вокруг глаз появляются коварные морщинки. Вас это угнетает. Пора покупать очки.

Еще несколько лет назад любительницам темных очков специалисты настоятельно советовали: если уж хотите носить такие, то предпочтение отдавайте зеленым. Однако последние научные данные опровергли это заявление офтальмологов - зеленый цвет, как выяснилось, лечебной функции не несет. Так что мы вольны выбрать любой цвет.

Вначале поговорим о пользе ношения темных солнцезащитных очков - с диоптриями и без них. В Москве и в средней полосе России в последние пять лет наблюдалось активное солнце, поэтому у многих возникла катаракта. В первую очередь это коснулось пожилых людей.

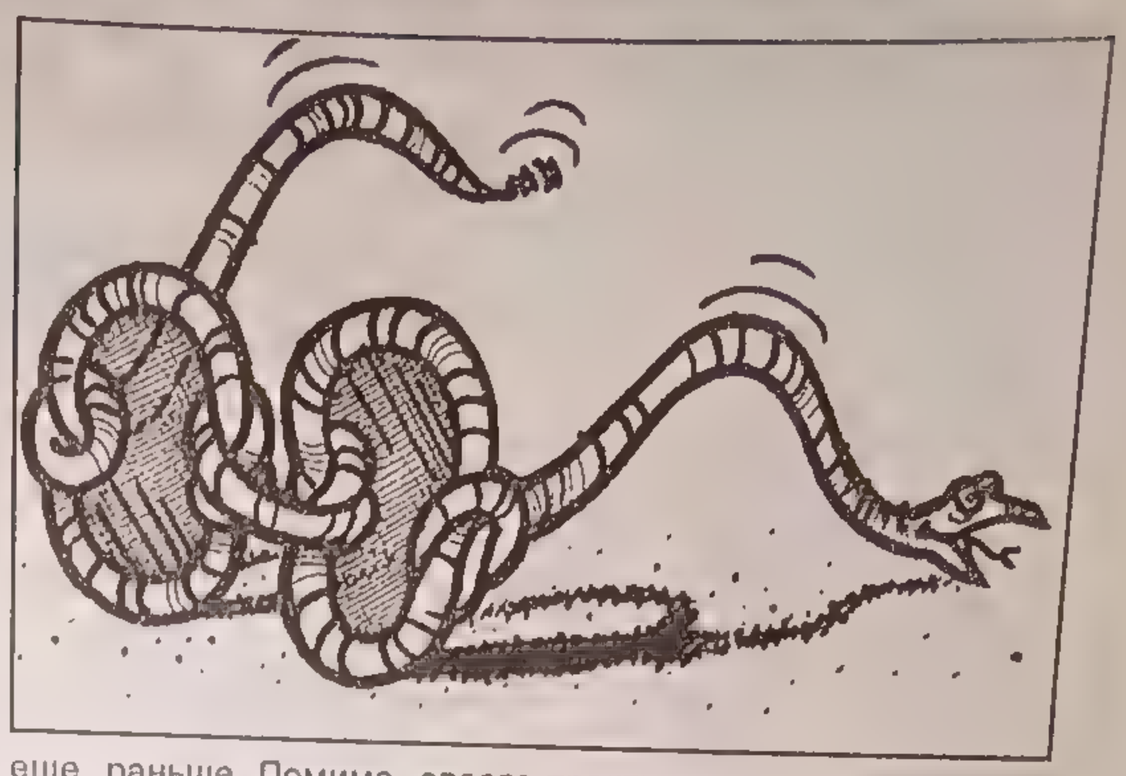
Не надо бояться очков! Ушло время, когда у нас не было выбора, и прописанные врачом очки в некрасивой грубой оправе покупали нарасхват. Теперь вы можете выбрать самую современную и элегантную оправу. Поэтому, когда зрение слабеет, не откладывайте их приобретение. Как считает немецкий косметолог Линда Ауреден, близорукие глаза не станут красивее, если их все время щурить.

Лучшие очки - стеклянные, в том числе и солнцезащитные.

А теперь о противопоказаниях. Рассказывает главный врач НИИ глазных болезней Российской академии медицинских наук Маргарита Лебедева: «Не все женщины знают, что в некоторых случаях лучше воздержаться от ношения темных очков. Первое, о чем хочется напомнить: глаз как световоспринимающий орган нуждается в определенном потоке солнечных лучей для правильной работы нейрорецепторов сетчатки. И если погода пасмурная или наступили сумерки, то световой поток ограничен сам по себе. К тому же, отсекая его темными очками, можно нанести вред зрению. Не очень-то полезно носить затемненные очки в помещении и в транспорте, как это делают сейчас многие.

Есть еще одно «но». Когда женщина переступает за 40-летний рубеж, возникает тенденция к повышению внутриглазного давления. Поэтому М. Лебедева обращает внимание на то, что ношение темных очков вызывает расширение зрачков и нарушение оттока внутриглазной жидкости, что как раз и ведет к его повышению. «можно называть или не называть это глаукомой, - предупреждает врач, - но помнить об этом противопоказании необходимо».

Бытует мнение, что в очках люди кажутся старше. Современные косметологи опровергают эту точку зрению. Подобрав соответствующую оправу, можно не только не ухудшить, а даже улучшить свою внешность. Не случайно очки не выходят из моды вот уже несколько столетий. Как известно, очки человечество открыло много веков назад. В Европе они появились уже в начале XIV столетия, а в Азии -



еще раньше. Помимо своего практического значения, очки очень скоро превратились в украшение. Мода диктовала цвет стекла, форму оправы, например, в семнадцатом веке большие яркие очки были атрибутом денди с отличным зрением. Спустя столетие распространились лорнеты и моноклi в золотой оправе и без нее. Первые предпочитали в аристократическом обществе, вторые носили офицеры и дипломаты. А в прошлом веке все повально увлеклись пенсне.

С тех пор положение не изменилось, только прибавилось людей с плохим зрением. Поговорим о неких общих тенденциях моды. Например, сегодня не в моде огромные массивные оправы. На пике популярности - небольшие, закругленные, иногда вовсе лишенные оправы. Главное в материале, из которого они изготовлены, - неаллергенность. В остальном простор для фантазии безграничен: золото, платина, пластик, кость, кожа пиона, панцирь черепахи и даже дерево. Главное, чтобы оправа соответствовала типу вашего лица, прическе, цвету волос и даже форме бровей.

Если у вас квадратное лицо, предпочтительнее слегка закругленная оправа. При широком лице лучше, чтобы горизонтальная ось стекол была короче, а вертикальная длиннее, при узком и удлиненном лице - наоборот. Если нос у вас небольшой по сравнению с другими чертами лица, то наносник должен быть высоко, почти у самых бровей. При длинном носе он находится значительно ниже - тогда нос зрительно как бы укорачивается. Не рекомендуется, чтобы нижняя часть оправы очков лежала на щеках и упиралась в них. Если глаза близко посажены, советуем выбирать оправу более вычурной формы, с крылышками по бокам. Так создается видимость большого расстояния между висками. При мелких чертах и худощавом лице совершенно не годятся большие очки с чрезмерными декоративными элементами. Однако, с другой стороны, именно такие очки порой придают лицу индивидуальность, привлекают внимание.

Выпускается и немало спортивных моделей, незаменимых на горнолыжных курортах, в морских круизах и на автомобильных ралли. Подобные очки снабжены по бокам кожаными прокладками и имеют зеркальные линзы. Есть и специальные синие линзы для автомобилистов, защищающие от бьющего в глаза света фар и солнечных бликов с различными степенями поглощения света.

Словом, на все случаи жизни.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ ДОЛГО

Весной люди обычно ощущают слабость, так как за зиму, часто сопровождавшуюся простудными заболеваниями, уменьшается иммунитет. Кроме того, мы дышим воздухом, в котором присутствуют тяжелые металлы, вредные для организма, а легких металлов и минералов не хватает, например, марганца, кобальта, меди, железа. Поэтому весной рекомендуются поливитамины, содержащие микроэлементы.

Необходимо очищать печень и весь организм от шлаков при помощи отвара шиповника. Насыпьте в термос горсть сухих плодов шиповника и залейте кипятком. Через несколько часов отвар готов. Принимайте его по полстакана 2 - 3 раза в день.

Пожилым людям нужен щадящий образ жизни. Если хочется спать, то лучше дать возможность организму отдохнуть. Негативно влияет на защитные силы организма недостаточность движения. Поэтому полезны прогулки, желательно ежедневные.

Пожилые люди часто жалуются на головные боли, шум и звон в ушах. При непрекращающейся головной боли нужно снять спазм сосудов - положить горчичники на виски и затылок, принять но-шпу или валидол. Гомеопатические препараты должны применяться в комплексе с витаминами и сосудорасширяющими лекарствами. Такое сочетание способствует сохранению жизненного тонуса.

Старость может быть вполне плодотворной, и относиться к этому периоду жизни нужно спокойно и мудро. Вспомним слова писателя Бернарда Шоу: «Стареть никому не хочется, но это - единственный способ жить долго».

А-А-АПЧХИ! НА ЗДОРОВЬЕ!

По мнению известного оториноларинголога, доктора медицинских наук, профессора В. Ф. АНТОНИВА, главное весеннее заболевание - это простуда. Она - предтеча вирусных инфекционных заболеваний. При всей кажущейся невинности вы можете пострадать от этого «пустячка» едва ли не сильнее, чем от привычных болячек.

Простудные заболевания поражают прежде всего нос, ухо, глотку, бронхи и носовые пазухи. Мы предлагаем вам обратить особое внимание на нос. Все начинается с него. Наши разноразмерные носы точно форпосты защиты организма от внешних воздействий. Нос очищает, увлажняет и согревает воздух. Если же вы пренебрегаете этой важной частью тела и упорно-зловредно дышите через рот, то вы патологически лишаете себя нормального кислорода. Особенно вредно дышать через рот детям, т. к. детский лицевой скелет может начать неправильно развиваться: образуется готическое небо, зубки - домиком плюс постоянные простуды и затрудненное дыхание.

Нос - инструмент тонкий. Его окружают носовые пазухи лобных и челюстных костей. Носовые пазухи способствуют выполнению всех трех дыхательных функций, да еще и поддерживают резонаторную функцию, придавая голосу неповторимое очарование. Отщепенцы, дышащие через рот, буквально провоцируют простудное заболевание носовых пазух: появляется застой воздуха, естественно, возникает отек, сосудики расширяются, начиная выделять кровяную плазму и способствуя активизации сопрофитов, результат - нагноение. А это значит, что нагноение носовых пазух распространится на трахеи и бронхи (причем, если правая носовая пазуха пострадала сильнее, то воспаление по законам симметрии распространится именно на правое легкое).

Патология носа способствует появлению респираторных заболеваний (грипп, ОРЗ, и т. д.).

Более подробного внимания заслуживает весьма необычный вид насморка, который мы сами создаем себе от большого усердия. Дело в том, что при насморке врачи часто прописывают сосудосуживающие лекарства («Саноринн», «Нафтизин»). Так вот доктор просто обязан напомнить пациенту, что такие лекарства можно закапывать не более 3-4 дней, а затем прием надо прекращать. Но или больной забывает выполнить предписание, или врач забывает напомнить, однако пациенты продолжают закапывания на протяжении 6-7 дней, а не 3-4 дня. И это же лекарство вызывает лекарственный насморк, или вазомоторный ринит. Передозировка воздействует на нервные окончания стенок сосудов, а ведь носовые сосуды - очень тонкое образование.

Кровеносные сосуды в носу вообще действуют как калориферы, расширяются там, где очень холодный воздух, и подводят тепло. А эти капли расширенные сосуды суживают, суженые расширяют, а потом наступает паралич нервных окончаний и они перестают действовать. На мышцы лекарство влияет, они сокращаются, больной дышит. А сосуды наливаются кровью и закрываются, наступает паралич стенок сосудов. В принципе, затянувшийся лекарственный насморк может длиться месяцами, превращаясь в хронический. Вот и получается , что закапывать - плохо и не закапывать - плохо. Вылечить хронический насморк чрезвычайно трудно. Врачи потом пытаются перевести больного на такие капли, которые не действуют так сильно. Уж лучше больному немного пострадать по причине трудного дыхания.

У детей способствуют переходу острого процесса в хронический аденоиды. Это нарушение носового дыхания вызвано увеличением глоточной миндалины. А увеличивается эта миндалина также под влиянием частых насморков: увеличивается ее лимфоидная ткань, дыхание перекрывается и - порочный круг - насморки бывают чаще

Многие болезни начинаются с носа, а особенно отиты у детей: насморк, отек слизистой оболочки полости носа, глотки и устья слуховых труб, которые идут из носоглотки к ушам, закрываются; нарушается вентиляция барабанных полостей - и вот отит катаральный, а потом и гнойный.

Как видите, такой невинный симптом, как насморк, - тревожный сигнал грядущих заболеваний. Прислушайтесь и к другим защитным рефлексам человеческого организма: чихание - это защитный рефлекс, освобождающий слизистую оболочку от раздражающих веществ, а кашель - тоже необходимая защитная реакция организма не только на простуду, но и на скопления излишней слизи.

Итак, мы предупредили вас об опасности первичных симптомов сезонных заболеваний. А что же следует предпринимать для профилактики вирусных и инфекционных заболеваний? Несколько главных рекомендаций от доктора В. Ф. Антонива:

- ни в коем случае не переохлаждайтесь! Переохлаждение способствует развитию инфекционных заболеваний, в том числе и внедрению вируса гриппа;

- избегайте контактов с людьми, болеющими респираторными инфекциями. Если кто-то приходит на работу больным, старайтесь всем коллективом отправить его домой лечиться, объясните, что он заражает окружающих;

- держитесь подальше от кашляющего и чихающего человека, он может заразить вокруг себя 20 - 25 человек. Повернитесь спиной, отойдите. Если это невозможно (например, в транспорте), закройте нос и рот платком, шарфом, газетой;

- на заметку молодым родителям: на высоте 60 см от пола - самая высокая концентрация грязи и микробов. Поэтому, по возможности, не возите маленьких детей в транспорте, а если везете - берите на руки;

- если болен кто-то из членов семьи, постарайтесь изолировать больного, выделите ему отдельную комнату или угол. Проводите влажную уборку, проветривайте и «кварцуйте» помещение ультрафиолетовой лампой;

- ухаживайте за больным в марлевой повязке (меняйте повязку через 3 часа), смазывайте полость носа оксолиновой мазью. Полощите горло раствором питьевой соды - вирус гриппа, как известно, поселяется в верхних дыхательных путях и любит кислую среду.

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Для борьбы с пневмониями, бронхитами, плевритами «травники» рекомендуют такие рецепты:

● Смешать по 5 г листьев мать-и-мачехи, цветов черной бузины и травы спаржи. Заварить стаканом кипятка и настоять, укутав, в течение часа. Затем процедить. Пить горячим, как чай, три раза в день.

● При хроническом бронхите помогает такой состав: взять листья и цветы мать-и-мачехи - 1 часть (2 столовые ложки), цветы аптечной ромашки - 1 часть, 2 части медуницы или легочницы и полчасти душицы. Все смешать, измельчить. 2 столовые ложки измельченной смеси залить полутора стаканами кипятка, накрыть фарфоровой тарелкой и укутать на полчаса. Процедить. Теплый настой принимать по 3/4 стакана. За сутки нужно выпить не менее пяти порций (до еды), а перед сном добавить еще и ложку меда.

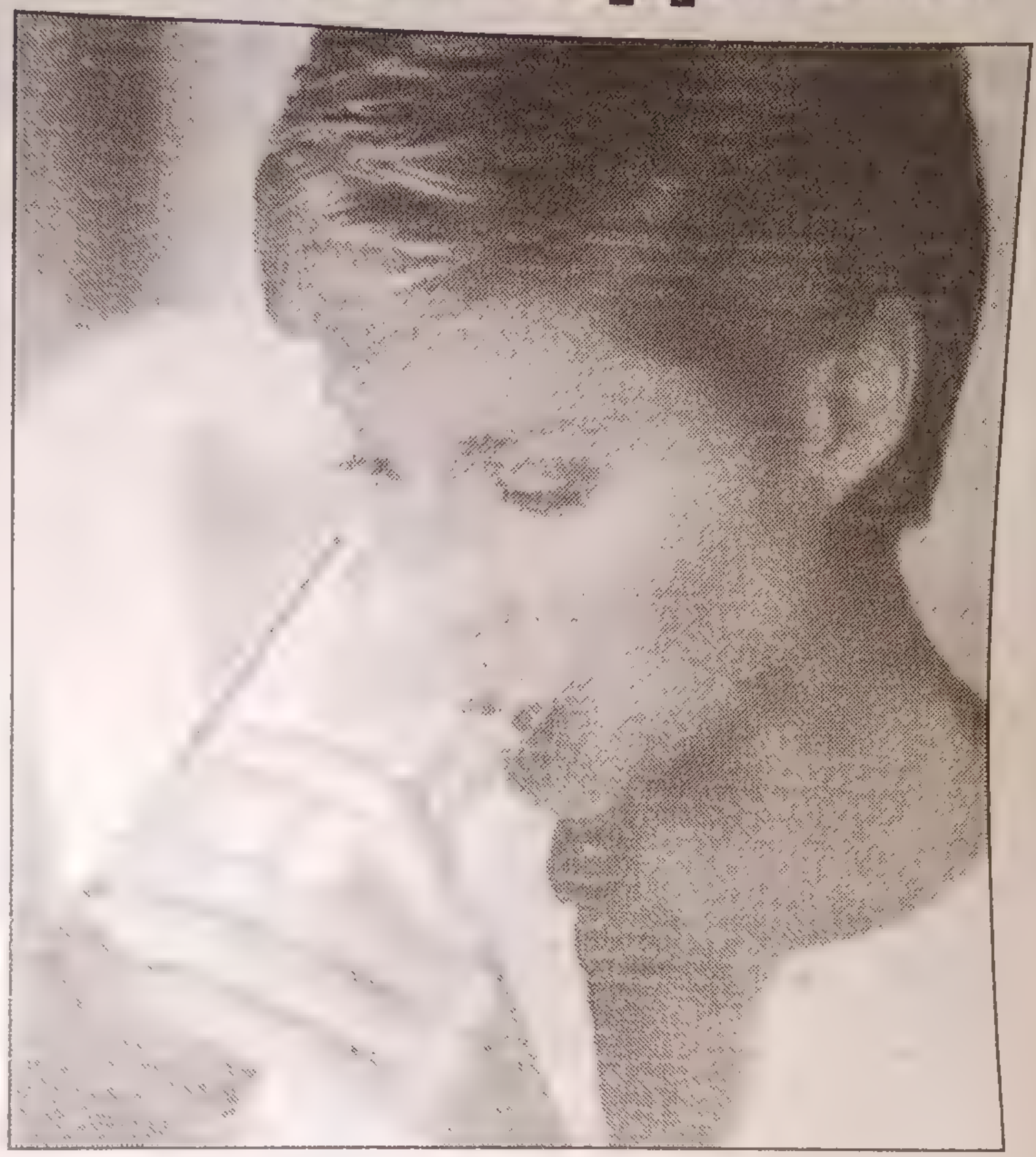
● В народной медицине при гриппе применяют ягоды брусники в виде морсов. При простудных заболеваниях пьют также настой лиственных веточек: столовую ложку залить стаканом кипятка, полчаса настоять и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-5 раз в день.

Традиционно при гриппе и простудах используют свежий чеснок: по 2-3 зубчика ежедневно.

● В этот период могут обостряться и заболевания слизистых оболочек рта - стоматиты, гингивиты (заболевания десен), пародонтоз. Часто они сопровождаются ангиной. Хорошо помогает календула (лекарственные ноготки). Рекомендуются полоскания полости рта водным настоем (10 цветков на 1 стакан кипятка) или настой (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды).

● Для профилактики стоматита и гингивита надо полоскать полость рта настойкой или настоем, предварительно помассировав десны пальцами.

СОВСЕМ НЕБЕЗОБИДНЫЙ НАСМОРК



Мы еще не забыли зимнюю эпидемию гриппа. А уже наступило «межсезонье» - тоже опасная для здоровья пора. Так что же делать, когда вдруг подскакивает температура и понимаешь, что сегодня утром не сможешь встать с постели. Все мы не раз переболели гриппом, ОРЗ и пр. и опытным путем выработали «собственные» методы борьбы. Кто-то, сбив температуру таблеткой аспирина, бежит на работу. Кто-то отдает предпочтение лекарственным травам и меду, другие обращаются к гомеопатии. Ну а кто-то, обнаружив насморк, кашель или боль в горле, не задумываясь, пускает в ход «тяжелую артиллерию» - глотает антибиотики.

- Как же и чем все-таки бороться с болезнью, - с этим вопросом мы обратились к врачу-терапевту Евгению ПАНТЕЛЕЕВУ.

- Бессмысленно, конечно, призывать всех немедленно укладываться в постель, не у каждого работающего человека есть сейчас такая возможность. Но и продолжать работать с температурой - непростительное легкомыслие. По отношению к себе и к тем, кто невольно находится рядом. Нужно, не откладывая, вызвать врача. Это обезопасит от неприятных последствий в дальнейшем. Врач посоветует, можно ли ограничиться гомеопатическими средствами, баней, горчичниками или назначит курс антибиотиков.

- Но не секрет, что сегодня многих очень пугает само грозное название «антибиотик». Ведь если «биос» на латыни «жизнь», то «антибиотик» означает «против жизни». Много писали об отдаленных последствиях их приема - я имею в виду дисбактериоз, нагрузку на печень и почки. В связи с этим у многих возникает вопрос, всегда ли оправданно назначение врачом антибиотиков при простудных заболеваниях?

- Вопрос о необходимости приема антибиотиков при ОРЗ, ОРВИ, и гриппе непростой. Среди врачей бытуют разные подходы от нигилистического до чрезмерного увлечения. Но никто не спорит с тем, что антибиотики не только облегчают состояние больного и ускоряют его выздоровление, но и предотвращают переход инфекции в хроническую стадию, предупреждают возможные осложнения. Врач, взвешивая ожидаемую пользу и негативные последствия от приема препарата, оценивая все «за» и «против», принимает решение о назначении антибиотика, необходимого именно этому больному. Вообще же врачу следует доверять. Если назначен курс антибиотикотерапии, значит, это действительно необходимая мера. Но не советую самим экспериментировать ни с антибиотиками, ни с сульфаниламидными препаратами. Ведь вместе с вредными микробами они убивают и полезные микробы, без которых невозможен синтез многих необходимых организму веществ. А это приводит к дисбактериозу - нарушению баланса здоровой микрофлоры кишечника.

Справедливости ради следует отметить, что и среди антибиотиков есть препараты, оказывающие относительно небольшое воздействие на микрофлору кишечника. Например, препарат флемоксин солютаб в сравнении с антибиотиками из ряда пенициллинов, оказывает на нее минимальную нагрузку, благодаря растворимой форме таблеток. Такая форма позволяет лекарству усваиваться более быстро и полно, снижая риск побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. Причем разводить препарат можно даже в кока-коле - эффект от этого будет ничуть не ниже. Грудным детям его можно давать, растворяя в молоке, малышам постарше - в супе или соке.

Но важно помнить одно: если врач вашему ребенку прописал антибиотик, не тратьте время на размышления. Это тот самый случай, когда лучше перестраховаться. А врач поможет подобрать препарат, нормализующий микрофлору кишечника.

Всем - и взрослым, и детям, принимающим антибиотики, я рекомендую параллельный курс бифидо- и витаминотерапии. Очень полезно пить кефир с добавлением бифидобактерий.

ПОЛЕЗНЫЕ РАЗГРУЗКИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Можно с уверенностью сказать, что для нашего с вами организма наиболее эффективна система рисовых разгрузочных дней:

- сухой рис (от 1 до 1,5 стакана) варится в трехлитровом количестве воды. Разумеется, без соли. Полученную массу едят в течение дня по 3 - 4 столовые ложки, медленно пережевывая, примерно через каждые 3-4 часа. Кроме риса в этот день можно пить воду (в том числе и минеральную). Повторять 1 раз в неделю.

Если вам необходимо хорошо выглядеть во время важной встречи, то за два дня до нее достаточно обратиться к одной из систем экспресс-разгрузочных дней, дающих двойную нагрузку на организм. К подобным системам рекомендуется обращаться уже после того, как вы в течение какого-то времени применяли один разгрузочный день в неделю. Итак:

Два рисовых дня: каждый день 250 г риса (без соли) и 2-3 помидора или 3-4 яблока (можно яблочное желе, но без сахара). Питье в меру ограничить.

Поскольку рис активно обезвоживает организм, за два дня можно потерять до 2 килограммов;

Два овощных дня: каждый день 1500 г сырых или тушеных овощей (капуста, морковь, помидоры, перец, баклажаны, лук, огурцы и др.). Питье - минеральная вода или овощные соки.

Эта система также позволяет потерять до 2 килограммов за 2 дня.

Необходимо помнить, что подобные экспресс-разгрузочные системы нельзя практиковать более 2 дней - вы можете нанести вред своего организму. Их можно повторять по истечении 14 дней.

Большим успехом во всем мире, а теперь уже и в России пользуется система голодных дней, рекомендуемая Полем Бреггом. Основным условием, гарантирующим ее результативное применение, является скрупулезное соблюдение рекомендаций врача. В противном случае вместо ожидаемых результатов можно создать для своего организма дополнительные проблемы. Голодные дни, как и экспресс-разгрузочные, лучше всего применять после того, как вы уже привыкли к одному простому разгрузочному дню в неделю и переносите его без какого-либо напряжения организма.

Но помимо голодных дней доктор Брегг также разработал облегченное меню для людей, привыкших питаться три раза в день. В этом меню он постарался максимально учесть потребности человеческого организма в необходимых веществах Применение подобного рациона также позволит вам избавиться от 2 до 4 килограммов в месяц.

Вариант 1.

Завтрак: любое блюдо из свежего фрукта; хлебное изделие из муки цельного помола; мед; заменитель кофе или травяной чай.

Ленч: салат из сырых овощей; блюдо из мяса, рыбы или птицы (в любом виде, но не жареное!); один или два отварных овоща; заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из сырых овощей или салат из свежих фруктов; любое блюдо из мяса, рыбы или птицы, желательно сваренное; 2 отварных овоща; свежие фрукты; заменитель кофе или чай из трав. Обращаем ваше внимание, что обед в этом случае является чем-то средним между нашим привычным обедом и ужином - до 18 часов вечера

Вариант 2.

Завтрак: свежие фрукты; 1 яйцо, сваренное вкрутую; 2 куска сухого хлеба; заменитель кофе или чай из трав.

Ленч: салат из сырых овощей; печеный кусок говядины; пюре фруктовое, посла-щенное медом; заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из томатов, огурцов, салата и свеклы, в качестве приправы лимонный сок, масло или майонез; зеленый перец, фаршированный рисом; любой отварной овощ; свежие финики; травяной чай.

А если же вернуться к диетам, какие методики на сегодняшний день могут посоветовать специалисты?

Врач-диетолог доктор Демол (Швейцария) рекомендует своим пациентам диету с большим содержанием белков. Обратите на это внимание, так как применять ее могут женщины только со здоровым организмом.

Состав дневного рациона:

- 200-300 г вареного или тушеного (но не жареного!) мяса или рыбы;
- 2 яйца; - 0,5 л полужирного молока;
- 50 г сахара; - 50 г сыра или творога;
- 100-150 г черного хлеба; - 100 г картофеля;
- 50 г масла; - питье - по желанию;
- овощи и фрукты в неограниченном количестве (за исключением слив);

Все вышеперечисленные компоненты можно употреблять в любых сочетаниях в течение одного дня примерно до 19 часов вечера. Через 7 дней после начала диеты сделать перерыв на 1 неделю, после чего при отсутствии отрицательных ощущений в организме ее можно повторять.

КАЛЬЦИНИРОВАННЫЙ ТВОРОГ

Кальцинированный творог отличается низкой кислотностью, поэтому его рекомендуют при болезнях печени, желудочных заболеваниях и различных воспалительных процессах. Приготовляется он из свежего молока.

Молоко довести до кипения, снять с огня и, спустя несколько минут, ввести в него, постоянно помешивая, растворенный в воде порошок молочнокислого кальция (можно приобрести в аптеке). При введении молочнокислого кальция молоко сворачивается. Свернувшееся молоко охладить и процедить сквозь марлевый мешочек. Сыворотке дать стечь, а мешочек с творогом положить под гнет для уплотнения. Для улучшения вкуса можно добавить немного кефира и тщательно размешать.

На 100 г творога - 3,5 стакана молока (700 г), чайная ложка молочнокислого кальция (4 г).

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА ЗУБОК - ЧЕСНОК

Гурманы превозносят чеснок, а кое-кто недовольно морщит нос, и напрасно. Чеснок целебен! Его популярность как лекарственного средства объясняется наличием в нем большого арсенала биологически активных веществ: витаминов группы В, С. Д, углеводов, фитонцидов, калия, магния, кальция и других. Широк и спектр его назначений, рекомендуемых русской народной медициной: при подагре, водянке, цинге, заболеваниях органов дыхания, малярии, желудочно-кишечных болезнях. Чеснок активизирует обмен веществ, предупреждает атеросклероз и защищает организм от микробов. Фитонциды чеснока препятствуют росту и развитию туберкулезных палочек. Чеснок возбуждает аппетит, секреторную деятельность пищеварительного тракта, обладает мочегонным, легким потогонным, сильно противоглистным, антисептическим, болеутоляющим действием. Возьмите за правило - каждый день съедайте по маленькому зубчику! А устранить запах чеснока, лука легко - пожуйте свежие или сухие листья петрушки.

ДЛЯ КАЖДОГО ДВЕНАДЦАТОГО

Особенности питания больного сахарным диабетом

Из этой статьи вы узнаете о питании больных сахарным диабетом второго типа, который часто называют «диабетом пожилых». Встречается он очень часто, после 60 лет каждый двенадцатый человек болен диабетом.

При сахарном диабете первого типа, которым страдают люди молодого возраста, лечебное питание имеет так много индивидуальных особенностей, что в каждом случае его следует обсудить с лечащим врачом.

Для больных диабетом второго типа будут полезны общие рекомендации относительно лечебного питания.

1. Как можно меньше жира.

Когда готовите мясные блюда, срежьте с мяса весь жир, а с курицы надо удалить всю кожу.

От масла лучше отказаться совсем, но если вы очень любите бутерброды, то хотя бы постарайтесь намазывать масло или маргарин тонким слоем. Избегайте жареных блюд, лучше запекайте в духовке или на гриле.

Молоко и молочные продукты, включая и сыры, выбирайте с низким содержанием жира.

2. Продукты, содержащие крахмал, вам не противопоказаны. Они недороги, богаты клетчаткой и хорошо насыщают, избавляют от чувства голода.

Если зимой основой крахмалистых продуктов являются каши, макароны, спагетти, отварной рис, то летом и осенью надо включать в рацион побольше овощей, зелени, фруктов. Хорош и молодой картофель. При условии резкого сокращения в питании макарон и каш вы сможете позволить себе 3-4 отварные или печеные картофелины в день. Риса вы вполне достаточно получите в голубцах или в рисово-овощном супе, больше не нужно. Полезны зеленый горох с грядки, молодая фасоль.

Старайтесь съедать 6 - 7 фруктов или овощей каждый день. От винограда, бананов лучше отказаться вовсе. Орехи можно, но следует учесть, что они дают прибавку в весе. Если у вас вес избыточный, то, купив обычный 70-граммовый пакетик с орехами, поделите его на два дня. Все местные ягоды и фрукты разрешаются, включая и яблоки сладких сортов.

3. Для чая и кофе используйте сахарозаменители или пейте их несладкими. В жаркий день можете побаловать себя диетическими газированными напитками, изготовленными с применением сахарозаменителей.

4. Дорогих диабетических конфет, печенья и разных кондитерских изделий покупать нет никакой необходимости, тем более что в них количество жира превышает разумные пределы. Уж лучше, когда очень захочется, выпейте чаю с ложечкой меда или с любимой конфеткой. Но это должно быть редкостью.

5. Не забывайте о белковых продуктах: мясе, рыбе, яйцах, сыре, бобовых. Такой пищи вам необходимо 2 порции в день.

Общее количество пищи вам придется сократить, чтобы поддерживать сахар в крови на стабильном нормальном уровне или уровне, близком к нормальному. Поэтому расходы денег на питание, скорей всего, не возрастут, а даже уменьшатся.

6. Алкоголя тоже употребляйте поменьше: не более двух-трех стаканов пива в день или 1 - 2 бокала вина. Крепких напитков (если вы в этот день не пили других алкогольных напитков) - не более 100 - 150 граммов.

Естественно, эти количества рассчитаны не на ежедневное потребление, а как обычно, на праздничные дни или по другим случаям.

Учтите, что алкоголь может взаимодействовать с вашими сахароснижающими таблетками и привести к слишком сильному снижению сахара в крови. Поэтому совет одного популярного киногероя: «Закусывать надо!» для вас не совет, а настоятельное требование. Если уж выпили, обязательно что-нибудь съешьте, хоть бутерброд или пару печений.

ЗАЛОЖИТЕ ГРЯДКИ ЗДОРОВЬЯ

Разнообразными биологическими средствами богаты петрушка, укроп, сельдерей. В петрушке, например, в 4 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне, а по содержанию каротина она не уступает моркови. В этих растительных пищевых продуктах есть витамины B_1, B_2, K, PP, фолиевая кислота, много солей калия, железа, ферментных веществ, регулирующих углеводный обмен.

Поэтому заготавливайте впрок зелень укропа, сельдерея и петрушки. Ее можно сушить на противнях в духовке и хранить в высушенном виде. Хорошо также засолить эти овощи в стеклянной посуде: смешанную зелень укропа, петрушки, сельдерея нашинкуйте, густо посолите и перетрите с солью (соли должно быть не менее 20 процентов от веса зелени). Туго уложите в банку и закройте крышкой. Зимой добавляйте чайную ложку этой приправы в суп или жаркое.

Можно засолить зелень петрушки и сельдерея вместе с корнями, а также в смеси с морковью, луком. Вымыв овощи в холодной воде и очистив корни нарежьте их тонкими ломтиками, а зелень - как можно мельче. К килограмму нарезанных овощей добавьте один плод горького и шесть плодов сладкого перца, очищенных от семян и нарезанных очень мелко. Все это тщательно перемешайте с солью. Готовую смесь плотно разложите в стеклянные банки. Храните при комнатной температуре.

ВИНО ОТ МАРАЗМА

Пожилые люди, которые в течение длительного времени ежедневно выпивают от четверти до половины литра вина, гораздо менее склонны к заболеванию болезнью Альцгеймера, чем трезвенники: за десять лет наблюдений болезнью Альцгеймера заболели в три раза больше трезвенников, чем выпивающих. Кстати, это утверждение подтверждают подобные же исследования в Нидерландах. Правда, там экспериментировали с пивом и установили, что оно в немалой степени уменьшает опасность заболеть болезнью Альцгеймера.

При всем многообразии современных лекарственных препаратов надо помнить и о народных лечебных средствах. В таблице систематизированы простые и доступные методы лечения различных болезней.

ЗАБОЛЕВАНИЕ	НАРОДНОЕ СРЕДСТВО	РЕЖИМ ЛЕЧЕНИЯ
АНГИНА	1. Сок лука - 0,5 стакана, мед - 2 ст. ложки. 2. Пихтовое масло - 1 ч. ложка, вода - 0, 5 л. 3. Яблочный уксус и вода (1).	● Смазывать горло 2 - 3 раза (подряд). ● Полоскать горло каждые полчаса или ставить компрессы. ● Полоскать горло каждый час.
АРТРИТЫ	1. Мазь: азотная кислота или крепкая водка - 100 г, горячая вода - 100 г, нашатырный спирт - 120 г, скипидар - 60 г, свиной жир - 30 г, гусиный жир - 30 г, оливковое масло - 50 г. 2. Мазь: сухая камфора - 50 г, горчица - 50 г, спирт - 10 г, яйца - 6 штук. 3. Компресс из равных частей медицинской желчи, глицерина, нашатырного спирта, меда, йода. 4. Настой из трав: тысячелистник, зверобой, череда, цикорий, золототысячник, спорыш. 5. Мазь: мякоть черного хлеба, мед, спирт (4-5 капель).	Накладывать компрессы из мази на больные места. Накладывать на 15 минут несколько раз за ночь. Прикладывать к больным местам на сутки. Принимать по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день. Компрессы из мази накладывать на больные места.
АСТМА	1. Настой: боярышник - 7 ст. ложек, вода - 7 стаканов, шиповник - 1-2 ст. ложки. 2. Корень хрена - 150 г, сок двух лимонов.	Пить во время еды по 3 стакана в день. Принимать 1 раз в день утром по 1 ч. ложке или перед приступами.
АТЕРОСКЛЕРОЗ	1. Настойка сосновых иголок и шишек (на водке). 2. Морская капуста. 3. Сок сырого картофеля.	По 10-20 капель с теплой водой 3 раза в день до еды. Включать в рацион. Каждое утро до еды.
БРОНХИТ	1. Грецкие зеленые орехи залить водкой и выдержать на солнце 40 дней. 2. Сок моркови с медом (1:1). 3. Сок алоэ - 15 г, смалец свиной или гусиный - 100 г, мед - 100 г, масло сливочное - 100 г, какао - 50 г.	В течение дня пить по 1 ч. ложке 3-4 раза. Принимать по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день. Смешать и принимать с горячим молоком (1 ст. ложка на стакан молока) 2 раза в день.
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ	1. Настой валерианы. 2. Настой сухих плодов боярышника.	Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.
ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ	Мука грубого помола - 2-3 ст. ложки, мед, - 1 ст. ложка, яблочный уксус - 3-4 ст. ложки.	Замесить лепешку и ставить компресс на больной орган.
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС	1. Поваренная соль. 2. Коньяк - 1 часть, сок лука - 4 части, отвар репейника - 6 частей.	Втирать соль в мокрые волосы в течение 10 -15 минут. Втереть в голову, закрыть ее полотенцем на 2 часа, затем вымыть.
ГИПЕРТОНИЯ	1. Чеснок (при склеротической форме). 2. Отвар картофельной шелухи (4-5 картофелин на 0,5 л воды, кипятить 15 минут).	Утром съесть 1 дольку и запить водой. Пить ежедневно 1-2 чашки отвара.
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ	Настой ромашки - 2 части, валериана - 2 части, спорыш - 1 часть, кукурузные рыльца - 3 части, мята - 1 часть, тысячелистник - 1 часть, крапива - 1 часть, тмин - 1 часть, фасоль - 2 части.	Принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана, разбавив горячей водой
ИНФИЦИРОВАННЫЕ РАНЫ	1. Мазь: пенициллин, стрептоцид, камфорное масло, мед (в равных частях). 2. Капуста с яичным белком.	Компресс на сутки. Смазывать раны.
КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА	1. Сырой лук. 2. Холодная вода. Лить воду на шею.	Разрезать и приложить к задней части шеи.

ЗАБОЛЕВАНИЕ	НАРОДНОЕ СРЕДСТВО	РЕЖИМ ЛЕЧЕНИЯ
ЛЕЧЕНИЕ ЖИРОВИКОВ	Мазь: каштан - 5 шт. , мед - 1 ст. ложка, алоэ - 1 ст. ложка.	Накладывать на жировик марлевую повязку с мазью.
МЫШЕЧНЫЕ СУДОРОГИ	1. Яблочный уксус с медом и горячей водой. 2. Сок лимона.	Пить 2-3 раза в день по1 стакану в течение 7 дней. Смазывать подошвы утром и вечером в течение 10 - 15 дней. После того как сок высохнет, надеть носки.
ОЧИСТКА ПОЧЕК	1. Льняное семя (1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 5 минут). 2. Отвар из цветов мяты, липы, ромашки.	Пить по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение двух дней. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день при задержке мочи.
ПРОСТУДА (кашель, насморк)	1. Сок из черной редьки - 1 л, мед - 450 г. 2. Инжир (сушеный) - 2 шт., молоко - 1 стакан. 3. Мазь: мед - 1 ст. ложка, мука - 2 ст. ложки, горчица - 1 ст. ложка, вода - 2 ст. ложки. 4. Мазь: горчица, масло растительное, мед, спирт, вода. 5. Настой: мать-и-мачехи, зверобой, эвкалипт; ромашка, мята. 6. Пихтовое масло. 7. Вода, мед, сок лука. 8. Сок свеклы. 9. Свежий тертый лук.	Пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном. Вскипятить и пить горячим 2 раза в день по стакану после еды. Использовать для компресса. Смешать в равных количествах (по 1 ст. ложке) и использовать для компресса. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. 1. Растирание груди и спины, массаж стоп. 2. Ингаляция (3-4 капли масла на кастрюлю с кипятком). 3. Смазывание носа. Закапывать в нос при насморке. Закапывать в нос при насморке. Вдыхать в течение 8 секунд.
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	1. Настой мяты перечной (листья) 2. Настой плодов боярышника. 3. Настой ландыша. 4. Чеснок.	По 1 чашке за 30 минут до завтрака. По 1 ст. ложке - 1-2 раза в день. По 1 ст. ложке 1-2 раза в день. Носить на шее неочищенную дольку чеснока для прекращения или предотвращения приступа.
ТУБЕРКУЛЕЗ	Настойка свежих сосновых шишек (на водке).	Принимать по 2-3 ст. ложке в день.
ЭКЗЕМА	1. Мазь из вареного чеснока и меда. 2. Шиповник - 200 г, крапива сухая - 100 г, зеленая смородина, два грецких ореха, вода - 0,5 л.	Смазывать пораженные места. Варить 10 минут, настоять в течение суток, 2 ст. ложки смешать с творогом (50 г) и пчелиным медом (50 г). Накладывать на пораженные места на 20 минут.
ЯЧМЕНЬ	1. Чеснок. 2. Вода, собранная с чистого запотевшего стекла.	Прикладывать к ячменю очищенную дольку чеснока 2-3 раза в день. Смачивать ячмень 2-3 раза в день.
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	Смесь: курага, изюм, инжир, орехи (по 1 стакану), лимон (1-2 шт.). Все залить медом.	При употреблении поливать кефиром.

Примечание: чтобы правильно приготовить настой из трав, надо 1 ст. ложку сбора залить стаканом горячей (но не кипящей) воды и настаивать в термосе 1 - 1,5 часа.

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

Наш сегодняшний собеседник - врач-эндокринолог Зинаида ШИХАМИРОВА

- К сожалению, особенно в последние годы, в нашей стране отмечается значительный рост распространенности эндемического зоба.

Существуют даже целые неблагополучные регионы. Эндемической местностью считается та, где увеличение щитовидной железы первой стадии достигает среди детей 5 процентов и выше, а среди взрослых и подростков - 30 процентов и больше. А причина этого - дефицит йода в природе, нехватка его в продуктах, недостаток микроэлементов - кобальта, марганца, кремния, фтора, брома.

- Я слышала, что на возникновение эндемического зоба влияет и стресс.

- Конечно, а кроме того, заболеванию способствует иммунодефицит, частые простудные заболевания, недостаток в организме витамина С. Данные последних лет свидетельствуют и о роли в этом загрязнении атмосферы. Ухудшение экологической обстановки как бы усиливает эффект дефицита йода. Не случайно в экологически неблагоприятных местах дети нередко отстают в физическом, половом, умственном развитии, чаще болеют простудными заболеваниями, имеют изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и других органов. У женщин, имеющих зоб, беременность чаще протекает с субклинической формой гипотиреоза, что может явиться причиной самопроизвольного аборта и бесплодия. Дефицит тиреоидных гормонов у женщин в период беременности и кормления грудью ухудшает физическое развитие их детей и в будущем может привести к снижению умственного развития. У таких мам возможно рождение детей с эндемическим невралгическим кретинизмом который характеризуется глухонемотой, резким снижением интеллекта.

- Вы нарисовали страшную картину. Как же спасти людей от заболеваний щитовидной железы? Выход же должен быть?

- Еще до недавнего времени в детских дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах в целях профилактики детям давали антиструмин. Но в последние три года такая работа не проводится. Причина одна - не хватает денег для приобретения этого лекарства.

- Сами родители могли бы давать детям этот препарат?

- Да, детям до семи лет его нужно давать по полтаблетки один раз в неделю, с 7 до 10 лет - по половине таблетки два раза в неделю, а страшим - по одной таблетке два раза в неделю.

Есть еще один препарат, который называется «Липиодол». Он прошел апробацию, и уже приступили к его выпуску. Одна капсула «Липиодола» содержит как раз суточную дозу йода - 200 миллиграммов.

- Зинаида Ильинична, мы все, часто не без основания, боимся всевозможных препаратов, предпочитаем пользоваться дарами природы для насыщения организма витаминами, микроэлементами. И для пополнения нашего организма йодом тоже, наверное, есть какие-то продукты?

- Сколько хотите! Фейхоа, например, хурма, киви, финики, черноплодная рябина, черная смородина, чернослив, клюква, морковь, капуста, огурцы, помидоры, чеснок, свекла, морская капуста, морская рыба, особенно треска. Немало и трав, богатых йодом, - дурнишник, например, зюзник, листья грецкого ореха, фенхель, полевой хвощ и другие. Но с продуктами питания человек получает в сутки от 52 до 76 процентов йода, необходимого организму, суточная же потребность - 200 миллиграммов. Вот почему необходимо принимать антиструмин.

- А если человек уже заболел и одного антиструмина недостаточно, как тут быть?

- Поскольку вероятность заболеть у нас повышенная, я бы советовала всем время от времени показываться эндокринологу, который точно определит, каково состояние здоровья пациента, сделает соответствующие рекомендации не только по заболеванию щитовидной железы, но и другим, связанным с нарушением эндокринной системы.

ТЕСНЫЙ ЛИФЧИК И РАК ГРУДИ

Рак груди постепенно становится одной из самых грозных болезней века. В чем тут дело - мы стали слабее наших прабабушек или просто они умирали слишком рано, не успев дожить до рака?

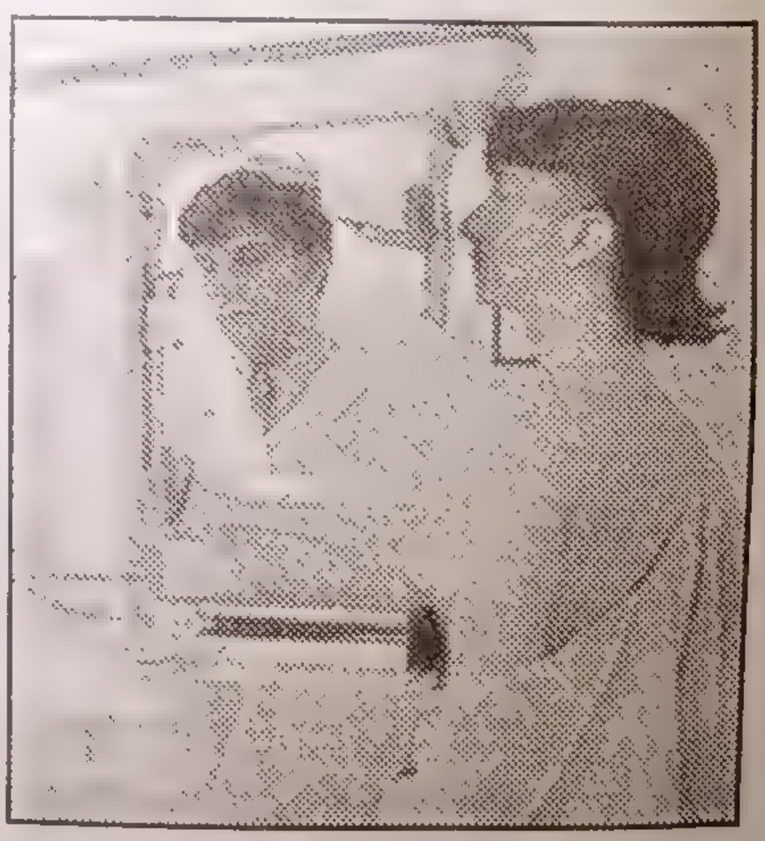
Действительно, рак груди - болезнь зрелых женщин, правда, в последнее время он появляется и у молодых женщин, которым еще нет 35. Считается, что это болезнь больших городов в передовых странах. В деревнях он встречается гораздо реже. Причины, вызывающие эту болезнь, пока неизвестны, но о факторах риска уже можно говорить на основании статистических данных. Значительно реже рак груди бывает у женщин, которые в раннем возрасте родили своего первого ребенка, а затем рождали еще. В более выгодной ситуации и те женщины, у которых менструация началась поздно, а климакс наступил рано. Общепринято, чем меньше месячных было в жизни женщины, тем меньше риск заболеть.

Кроме того, рак груди относят к болезням, зависящим от диеты. Чем больше в пище овощей и фруктов, то есть волокон, тем меньше риск заболеть раком груди. Риск уменьшается при диете, богатой витаминами А, С, Е и селеном, являющимися антиоксидантами, препятствующими образованию так называемых свободных радикалов.

Важно также избегать животных жиров. Их стоит заменить жирами растительного происхождения, желательно в умеренных количествах. Увлечение жирной пищей приводит к полноте, которая сама по себе тоже фактор риска. У полных женщин после менопаузы так много эстрогенов, «производимых» жирными тканями, что они могут вызвать рак груди. У женщин, в жизни которых было меньше менструальных циклов, возможно, потому рак груди встречается реже, что уровень эстрогенов в организме значительную часть их жизни был низким.

В последнее время все чаще говорят о генетической предрасположенности к заболеванию раком груди, но пока такие женщины составляют лишь 10 - 20 процентов среди больных.

В академической среде первые сообщения о возникновении рака груди из-за слишком тесных бюстгальтеров были встречены насмешками, однако исследования, проведенные на Гавайях, показали, что тесный лифчик затрудняет кровообращение в груди и канцерогенные



субстанции дольше соприкасаются с грудными тканями.

Риск заболеть раком груди возрастает у женщин после 50 лет, поэтому каждые два года они должны проходить маммографический контроль. Обнаруженный на ранней стадии рак груди излечим. На Западе 70 процентов больных спасаются от смерти потому, что рак у них обнаружен еще до того, как диаметр узелка станет равным одному сантиметру. Следует учитывать и тот факт, что в 80 процентах всех случаев сама больная, а не врач, обнаруживает у себя рак. Поэтому так важно выработать у себя привычку автопрофилактики рака груди.

ПРИВЫЧНЫЙ, СКРЫТЫЙ, КОВАРНЫЙ

Около трети населения России живет сейчас, испытывая на себе последствия стрессов: нарушения при работе сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. Стресс также приводит к развитию алкоголизма и наркомании, а нередко и к самоубийствам.

Причины, вызывающие стресс, разнообразны. У рабочих - невыплата зарплаты, ее недостаточность. У предпринимателей - необходимость принимать важные решения в постоянно меняющихся условиях. У пенсионеров - отсутствие поддержки со стороны, семьи и общества, утрата привычных представлений о жизни.

... Андрей К. возвращается с работы. День выдался трудным. Важные переговоры отняли много сил. В целом они прошли успешно, но Андрей недоволен результатами. Он перебирает в памяти детали разговора, стараясь найти слабые места, упрекает себя, что не нашел нужных слов в нужное время, а теперь ничего уже не изменить.

Человек попадает в замкнутый круг: чем больше он старается действовать успешно, тем настойчивее преследуют его неудачи. Это связано с влиянием стресса. У Андрея - пассивный тип реакции на стресс: бессилие, высокая утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности.

Обычно мы мгновенно реагируем на любую жизненную ситуацию. Чаще всего даже не успевая толком «разглядеть» то, что вызвало нашу реакцию, понять смысл ситуации. Далеко не у всякого человека, испытывающего стресс, возникает выраженная болезненная реакция. Не остаются незамеченными только испорченное настроение, боли в желудке и голове, а также другие многочисленные последствия стресса вплоть до серьезных и хронических заболеваний. Стресс стал частью нашей жизни. С одной стороны, привычной, с другой стороны - скрытой, действующей исподволь.

Наше восприятие стресса является залогом того, как мы в конечном счете справляемся с ним. Жизнь часто преподносит ситуации, которые невозможно контролировать. Одно из правил управления стрессом - отказ от контроля, если борьба за него бессмысленна. Вспомните высказывание одной из героинь Э. М. Ремарка: «Зачем печалиться о том, чего не можешь изменить?» Оцените свои возможности изменить обстоятельства прежде, чем начнете раздражаться. В любом случае всегда есть то, что поддается нашему управлению, что подвластно нашему контролю. К сожалению, часто мы концентрируем свое внимание на том, что не в силах изменить. При этом то, что необходимо осознавать и контролировать, ускользает от нас. Андрею К. было рекомендовано записывать все удачные действия, включая даже незначительные. В моменты, когда неприятные воспоминания о неудачах одолевали его, он обращался к этому списку. Теперь кроме фиксации на реальных трудностях он мог увидеть и свои реальные возможности. Поначалу чтение списка было для Андрея единственным источником информации о том, каким оружием он обладает для преодоления трудностей.

Эти инструкции универсальны и действенны независимо от индивидуального содержания конфликта.

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, а также пытаться их осуществлять. Исключение составляют экстремальные ситуации, когда речь идет о спасении жизни, но здесь речь не о них.

2. Примените холодную воду: смочите лоб, виски и внутренние поверхности рук. Можно медленно пить воду, концентрируясь на том, как она проходит по горлу.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

4. Используйте предметы, вызывающие положительные ассоциации. Это может быть фотография, которая всегда под рукой, любимая картина рядом с рабочим местом (хороши детские рисунки).

5. У вас наверняка есть оригинальные привычки, свойственные только вам. Они доставляют радость и дают ощущение стабильности и уверенности. Это может быть и пение, и разгадывание кроссвордов, и коллекционирование. Вы всегда можете представить себя за любимым занятием. Привычки и связанные с ними положительные эмоции так глубоко вживаются в нас, что одно только воспоминание о них даст хорошую поддержку.

6. И наконец, займитесь каким-нибудь спортом - это сделает вас устойчивее перед лицом стресса.

КАК СОЗДАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ БРОНЮ

Работа над собой, воспитание самоорганизованности, психологической культуры.

Эффективным способом психической закалки является систематическое снижение чувствительности. Важно так изменить поведение, чтобы ослабить возникающее напряжение в организме.

Для этого можно делать зарядку.

Ее цель - подготовить организм к общему расслаблению мышц. Здесь выполняются три стандартных упражнения:

1. Растяжение тела с подъемом на носки, вытягивание рук вверх с сильным прогибанием туловища назад.

2. Лежа сделайте известную всем позу «ласточка» и удерживайте ее 10 - 12 минут.

3. Быстрое расслабление мышц.

Основа психической гимнастики длится минуты 2-3. Примите исходное положение (лежа или сидя). Произносите [illegible] короткие словесные формулы

Основа работы по совершенствованию своей психики - самовнушение. Оно повышает жизненный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Схема проста: должен - хочу - могу - есть. В процессе аутогенной тренировки возникают определенные трудности: текучка заедает, времени не хватает. Выход?

тила самоприказа. Например:

1. Мышцы лица расслаблены, охлаждены, приятный покой...

2. Мышцы рук расслаблены, спокойное, прохладное состояние.

3. Мышцы ног приятно расслаблены.

4. Все тело расслаблено, отдыхает, мне хорошо...

5. Отдыхают мозг, нервы, мышцы, мне хорошо, покой, отдых и прохлада.

Третья часть гимнастики - мобилизующая. Она длится 1 - 2 мин. За это время нужно быстро настроиться и мобилизовать психические и физические силы на выполнение последующей работы.

Проговорите мысленно эти действия 5 - 6 раз:

1. Во всем теле приятная легкость.
2. Голова отдохнувшая, ясная.
3. Я совершенно спокоен и собран.
4. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих ног, рук, туловища.
5. Организм набирает силу.
6. Мышцы обретают легкость и упругость.
7. Дышу глубже и активнее.
8. Самочувствие хорошее, бодрое.
9. Я полон энергии.
10. Я готов действовать!
11. Встать!

После этого встать быстро, слегка размяться, походить.

КАК ИСПРАВИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Вы думаете, это сложно - исправить скверное настроение? Вовсе нет. Спросите у тех, кто умеет властвовать собой, и они расскажут вам несколько секретов. Многие считают, что лучший способ победить уныние и хандру - выговориться. Неменьшее число посоветует вам пойти в аптеку и купить что-нибудь из транквилизаторов, благо современная фармакология предлагает огромный выбор успокоительных лекарств. Но есть и другие, не менее эффективные средства.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Исследователи из США обнаружили, что биохимические и иные изменения, происходящие в организме человека благодаря физическим упражнениям, весьма благотворно действуют и на психическое состояние человека. Однако женщинам не следует заменять физзарядку работой по дому - она не дает нужного эффекта, хотя и сопряжена с физическими усилиями. Наибольший эффект дают бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом. Эффективной считается также аэробика и другие разнообразные ритмические упражнения под бодрую музыку.

2. КСТАТИ, О МУЗЫКЕ

Если, вернувшись домой с работы, вы чувствуете напряжение и раздражительность, попробуйте... музыку.

Врачи, которые лечат музыкой, советуют своим пациентам сначала найти ту мелодию, которая соответствует их настроению, а затем постепенно менять музыку, чтобы и настроение менялось вместе с ней.

3. ПИТАНИЕ.

Ученые знают о непосредственной связи между едой и настроением. Продукты, которые содержат в основном углеводы, являются своего рода «успокаивающей пищей» и действуют почти как транквилизаторы, утверждают американские психологи. Происходит это потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга, который «отвечает за состояние покоя и расслабленности».

Неутешительная информация для любителей кофе. Психиатр Джон Греден из Мичиганского университета обнаружил во время контрольного исследования связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

4. ЦВЕТ.

Некоторые психологи утверждают, что воздействие цвета на мозг можно сравнить с действием витаминов на организм. Известны и характеристики этого воздействия. Если хотите погасить гнев и раздражение, избегайте красного цвета. Не окружайте себя черными, темно-синими и иными цветами, которые могут вызвать грусть, если хотите избавиться от депрессии. Выбирайте одежду, интерьеры, вещи ярких, радостных, теплых тонов. Чтобы успокоиться, смотрите на спокойные, нейтральные тона.

5. СВЕТ.

Известно, что люди подвержены своего рода зимней депрессии, которую многие называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина - недостаток света, потому что стандартная лампа дневного освещения дает в десять раз меньше света, чем тот, что вы воспринимаете, сидя в тени дерева в солнечный день. Людям, страдающим зимней депрессией, достаточно проводить два-три часа в день при ярком искусственном освещении, их настроение улучшается. Не приводите сами себя в подавленное состояние. Старайтесь смотреть на мир через светлые очки, думайте о хорошем, тем более, что его не так уж и мало на свете.

ЗАБОЛЕЛА СПИНА - ДЕРГАЙТЕ ЗА УХО

«Ушная раковина является местом соединения всех каналов, по которым течет жизненная энергия, благодаря чему она связана со всеми внутренними органами и системами организма», - говорится в старинном китайском каноне. Оказывается, по виду ушной раковины можно не только очень точно установить физическое и психическое состояние человека, но и значительно улучшить его самочувствие при помощи самомассажа и иглоукалывания. Для этого на ухе имеется более 120 биологически активных точек, их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела. Существует рефлекторная зависимость кисти, запястья, предплечья, локтя, плеча, других участков, нижних конечностей и позвоночника в области ушной раковины. И в наши дни многие люди крутят или тянут мочки ушей, находясь в состоянии замешательства и растерянности, непроизвольно заново открывая метод лечения при помощи самомассажа.

САМОМАССАЖ УШНОЙ РАКОВИНЫ

1. Загибание вперед ушной раковины. Поместить обе руки за уши; загнув их, с силой прижать к голове. Следует сделать 5-7 таких движений.

2. Захватить мочки ушей указательным и большим пальцами и оттягивать их вниз. Число движения (оттягиваний) соответствует возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью следует выполнять это упражнение.

3. Ладони положить на уши и выполнять поглаживающие и растирающие легкие движения.

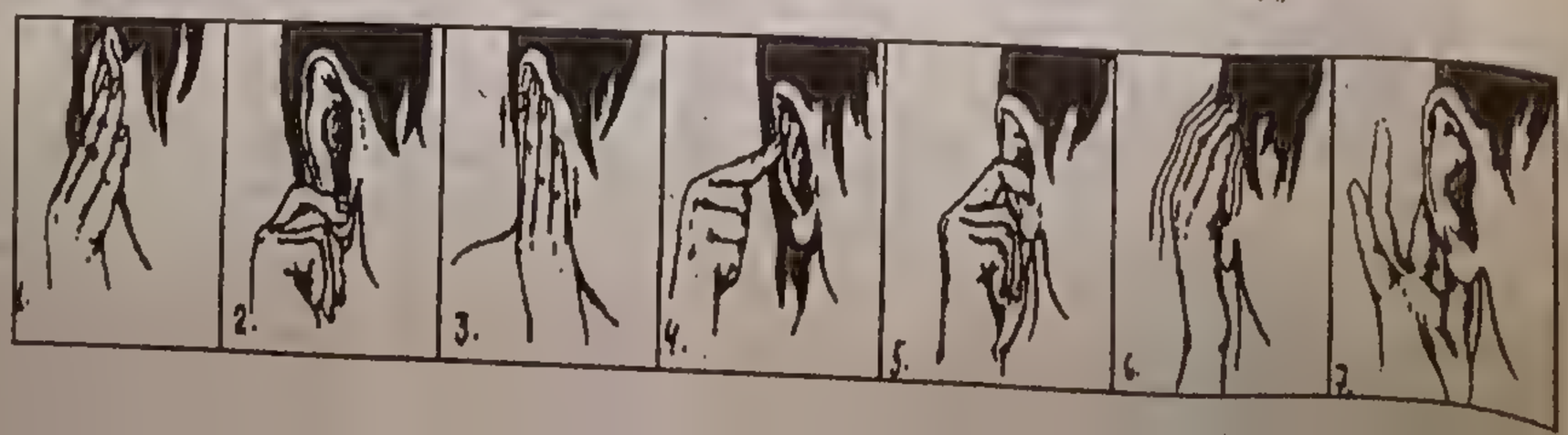
2. Массаж противозавитка (зоны позвоночника). Концы указательного и среднего пальцев с силой скользят по всей длине противозавитка.

3. Массаж слухового отверстия и козелка осуществляется кончиком указательного или среднего пальца поглаживающими и растирающими движениями.

4. Упражнение для улучшения слуха. Ладони накладываются на уши, и делаются пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Движение повторять 3-5 раз.

5. Растирание за ухом - растирание сосцевидного отростка. Указательным и средним пальцами осуществляются поглаживающие и растирающие движения. После массажа возникает чувство тепла и даже жар в ушах. Это говорит о пользе проведенной процедуры.

Обмывание мест вокруг ушей из ушами холодной водой тоже можно рассматривать как оздоровительный массаж. Массаж можно делать и при болях в кишечнике, и при нормальной его работе один или два раза в день, а также он необходим как для лечения желудочно-кишечного тракта, так и для профилактики остеохондроза.



ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Это заболевание периферических вен, преимущественно нижних конечностей. Расширение, удлинение и деформация вен происходят из-за плохой циркуляции крови в нижних конечностях обычно в результате поражения клапанов в венах. У женщин варикозное расширение вен часто развивается во время беременности из-за давления, оказываемого растущим плодом на вены таза. Наиболее часто поражаются вены задней поверхности голени и вдоль внутренней поверхности ноги. Набухшие вены вызывают боль в ноге и припухлость лодыжки (голеностопного сустава), особенно после длительного стояния

Общие рекомендация

Если вы полагаете, что у вас может быть варикозное расширение вен, особенно если вы беременны или у вас уже имеются набухшие вены на ногах, старайтесь, насколько это возможно, максимально уменьшить нагрузку на ноги. Когда есть возможность, сидите с приподнятыми на маленькую скамеечку ногами, что способствует оттоку крови от конечностей. Если вам приходится длительное время стоять, напрягайте почаще икроножные мышцы, чтобы улучшить циркуляцию крови в ногах. Носите специальные поддерживающие эластичные чулки или эластичные бинты (доктор или медицинская сестра покажут вам, как ими пользоваться). Обратитесь к врачу, если варикозные вены доставляют вам неудобство, если кожа над ними потрескалась или воспалена.

Лечение

Доктор направит вас на специальное обследование - венографию. Если варикозное расширение вен сильно выражено и рекомендуемые меры не помогли, доктор, вероятно, посоветует вам оперативное удаление пораженных вен; кроме того, их можно закрыть для кровообращения, введя в них специальные химические вещества.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ КОЖНОМ ЗУДЕ

Какова бы ни была причина зуда, постарайтесь не расчесывать кожу; расчесывание только способствует воспалению и раздражению кожи и может привести к инфицированию.

- Почаще охлаждайте кожу принятием прохладной ванны или душа без мыла.
- Не применяйте никаких ароматических шампуней для ванны или сильных моющих средств.
- Если у вас сухая кожа, добавьте в ванну немного увлажняющего крема.
- Старайтесь носить хлопчатобумажное нижнее белье и избегать прямого контакта кожи с шерстью или нейлоном.

Для смягчения сухой зудящей кожи можно использовать крем для рук.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ

Что делать при дурноте

Если вам стало дурно, лягте на спину, несколько приподняв ноги. Если это невозможно, сядьте на стул и, опустив голову между коленями, держите ее так до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Что делать при обмороке

Прежде всего проверьте, нормальное ли дыхание у человека, упавшего в обморок. Положите его на спину, подняв как можно выше ноги - поддерживайте их пли положите на стул. Расстегните тугую одежду (воротник, пояс и т.д.) и убедитесь, что обеспечивается достаточный приток свежего воздуха. Если вы находитесь в помещении, откройте окна: если на улице - убедитесь, что человек лежит в тени. Важно, чтобы при восстановлении сознания человек полежал еще несколько минут, прежде чем подняться.

ПРОКАЛЫВАНИЕ МОЧКИ УХА

Многие женщины прокалывают мочки ушей для серег. Правильно сделанная, эта процедура абсолютно безболезненна и безопасна, но, к сожалению, во многих случаях она проводится неквалифицированно, отсюда возможны неприятные ощущения, а порой - инфекция. Если вы хотите проколоть уши, поинтересуйтесь, как это делают опытные специалисты. Обычно мочки ушей прокалывают особым пробойником под местной анестезией. Другие методы не годятся. Убедитесь, что эту процедуру будут проводить в чистом помещении, а все инструменты и серьги заранее простерилизованы. После прокалывания ушей необходимо носить серьги из золота высокой пробы в течение месяца и не снимать их первые две недели. Вы должны промывать мочки ушей слабым антисептическим раствором два раза в день во время всего этого периода. Не прокалывайте уши, если у вас инфекционное поражение кожи мочек. Если после прокалывания разовьется воспаление мочки уха или появится гной, обратитесь к врачу.

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Кровотечение из носа - почти всегда результат нарушения целостности кровеносных сосудов слизистой оболочки носовых ходов из-за ее воспаления или повреждения. Они могут быть при простудах и особенно характеры для периода беременности, когда усиленное кровоснабжение делает тонкие кровеносные сосуды носа более уязвимыми для разрыва. Носовые кровотечения никогда не являются признаком повышенного артериального давления при беременности.

Лечение

Если у вас кровотечение из носа, то лучший способ остановить его - это сесть, слегка наклонившись вперед, и плотно зажать кончик носа большим и указательным пальцами на пять минут; дышат при этом ртом. Полезно также приложить к носу пузырь со льдом или холодную губку. Если кровотечение продолжается более 20 минут, обратитесь к врачу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АСТМЕ

Тяжелый приступ астмы, во время которого больному нечем дышать, и/или он становится бледным, покрывается испариной, у него синеют язык и губы, представляет собой экстренный случай, когда необходима госпитализация. Немедленно вызовите «скорую помощь». У большинства больных астмой обычно имеются лекарства или ингаляторы, которые должны быть тотчас использованы. Если одна доза ингаляционного состава быстро не устраняет свистящее дыхание, ее следует повторить, но только один раз. В любом случае помогите больному астмой найти удобное положение до прибытия «скорой помощи». Наиболее удобное положение - сидя верхом на стуле, наклониться вперед на его спинку и перенести часть своего веса на руки. Хорошо помогает приток свежего воздуха. Внезапный тяжелый приступ астмы может испугать и родственников, и самого больного. Однако тревога и беспокойство могут только ухудшить состояние больного, поэтому рядом с ним должен оставаться всего один человек, спокойный и уверенный.

ЗАПАХ ТЕЛА

Сам пот не имеет сколько-нибудь выраженного запаха. Однако, задерживаясь на коже в течение нескольких часов, он способствует появлению запаха, который возникает за счет жизнедеятельности бактерий, живущих обычно на поверхности кожи. Они интенсивно размножаются в поте, особенно в поте из апокриновых желез, содержащем жиры и белки.

Предотвращение запаха тела

Самый эффективный способ уменьшить запах тела - это мыться не меньше одного раза в день. При этом с кожи удаляется несвежий пот и задерживается рост бактерий. Полезно также использовать антибактериальное мыло, особенно в области расположения апокриновых желез.

Дезодоранты и антиперспиранты

После мытья следует использовать дезодорант для тела, содержащий антиперспиранты - вещества, уменьшающие выделение пота. Этого вполне достаточно для того, чтобы в течение дня не ощущалось запаха тела. Подобные дезодоранты продаются в виде аэрозолей, аппликаторов или крема. Все они одинаково эффективны. Однако у части людей некоторые дезодоранты вызывают раздражение, в этих случаях рекомендуется сменить дезодорант, выбрав подходящий для вашей кожи. Не применяйте дезодоранты там, где кожа повреждена.

Одежда

Одежда, пропитанная потом, является постоянным источником неприятного запаха. К тому же бактерии, вызывающие запах, со временем повреждают материал, из которого сделана одежда. Поэтому если вы сильно потеете, чаще стирайте одежду, особенно ту, которая соприкасается с телом.

МЕДОВАЯ КРАСОТА

Целебные свойства меда при самых различных недугах общеизвестны. Но не каждый знает, что мед еще способен дарить и красоту. Причем вовсе не обязательно обивать пороги парфюмерных магазинов, разыскивая косметические средства на меду, тратить большие деньги. Мы предлагаем вам несколько весьма простых и доступных рецептов.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ. Смешайте 1 ч. л. меда с 1 ч. л. глицерина, добавьте 1/3 стакана воды с растворенной в ней бурой (2 - 3 г), хорошенько разотрите и влейте 1 ст. л. водки.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ. Разогрейте на пару 120 г меда, затем добавьте 240 г ланолина и после его растворения влейте в смесь 1/2 чашки миндального масла. Тщательно перемешанную смесь нужно снять с огня и хорошо взбить.

ФРУКТОВЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ. Вам понадобятся любые фрукты или ягоды - летом можно себе позволить выбирать. Превратите их в пюре, затем 2 ст. ложки смешать с таким же количеством костного мозга, 1 желтком, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла. Смесь хорошенько разотрите, затем постепенно введите 1 ст. л. камфарного спирта.

Особенно часто готовят маски с медом.

МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ - 1. Растопить на огне 1 ст. л, меда, добавить 1 ст. л. пшеничной или овсяной муки. Затем аккуратно вмешать взбитый в пену белок. Эту маску нужно держать 20 минут, после чего снять сухим ватным тампоном.

МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ - 2. 1 ч. л. начавшего кристаллизоваться меда растереть с небольшим количеством пыльцы, добавить 1 ч. л. сметаны, столько же сока клубники и столько же помидоров. Смесь тщательно растереть. Держать на лице 15 - 20 минут, после чего смыть теплой водой.

ПИТАТЕЛЬНАЯ И УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА. 100 г меда тщательно растереть с 2 желтками и 100 г растительного масла. Затем смесь нужно слегка разогреть. Перед тем как наносить маску на лицо, приготовьте отвар липы, при помощи которого маска будет снята.

Эту маску наносят поэтапно с интервалам в 5-7 минут. Через 7 минут после нанесения последнего слоя можно начинать смывать ватным тампоном, обмакивая его в отвар.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ - 1. Взбейте в пену 1 белок, добавьте к нему по 1 ч. л меда, молока и лимонного сока. Если смесь, на ваш взгляд, получилась слишком жидкой, смелите в кофемолке овсяные хлопья и добавьте в смесь.

Для снятия маски приготовьте раствор ромашки. Продержав на лице маску 15-20 минут, смочите в очень теплой воде махровую салфетку. Теплым раствором ромашки и ватным тампоном снимите маску и полежите еще несколько минут с теплой махровой салфеткой на лице.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ - 2. 30 г меда смешайте с 2 белками, не взбивая их. Прибавьте 1/2 ч. л. персикового масла и 2 ст. л. измельченных в кофемолке овсяных хлопьев.

Маску нужно снимать, как в предыдущем случае, но после теплого компресса еще на пару минут положите на лицо махровую салфетку, смоченную в холодной воде.

ЕСЛИ ОТЕКАЕТ ЛИЦО

Мое лицо после сна отекает, особенно заметны припухлости под глазами. Что можно предпринять, чтобы снять отечность?

Е. КРОТОВА, Воронеж.

Отечность кожи может быть связана с заболеванием внутренних органов, и поэтому вам прежде всего следует проконсультироваться на эту тему у своего лечащего врача. Если отеки не связаны с болезнью и не вызваны неправильным питанием - нарушением водно-солевого режима, то в этом случае устранить этот недостаток помогут маски.

МАСКА ИЗ ЧАЯ: возьмите спитой чай, слейте жидкость, оставшиеся чаинки слегка отожмите и положите на марлевые салфетки, которые затем аккуратно приложите к коже.

МАСКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ: сырую картофелину потрите на мелкой терке, слегка отожмите ее, затем положите мякоть на марлевые салфетки, которые приложите к коже. Держите маску, слегка смачивая оставшимся соком.

МАСКА ИЗ ТЫКВЫ: возьмите две столовые ложки мелконарезанной мякоти тыквы и, добавив немного воды, доведите на маленьком огне до однородной консистенции. Добавьте половину чайной ложки меда и хорошо размешайте. Возьмите пергамент, на него положите марлю, на нее смесь тыквы и меда и положите их на лицо, как компресс.

Если у вас отекают веки, хороший результат дают маски из корней петрушки, которые надо пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. Полученную смесь прикладывают к векам на марле, так же как и в предыдущих рецептах.

Все перечисленные выше маски следует держать 15 - 20 минут, после чего смыть теплой водой.

Еще один совет. Если кожа вашего лица склонна к отекам, наносите крем за час до сна, а перед тем как лечь в постель, снимите его бумажной салфеткой.

КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ЛУЧШИХ МЕДИКОВ ЕВРОПЫ

Следите за своей фигурой с молодости. Согласно статистике, худощавые женщины менее подвержены целлюлиту. А вот мышечная ткань до определенного возраста довольно активно вытесняет жировую, которая в конечном итоге распадается. Между прочим, ученые давно установили, что количество жировых клеток у детей закладывается... до рождения, еще в утробе матери!

Боритесь с избыточным весом! Однако только плавный переход из одной «весовой категории» в другую убережет организм от стресса, а кожу от дряблости.

Недостаток движения - ваш враг. Активные занятия спортом эффективны как минимум 2 раза в неделю.

Любые комплексные косметические процедуры - общий массаж, например, - только на пользу. Это - отличная профилактика. Даже обычный непрофессиональный массаж и контрастный душ активизируют циркуляцию крови и лимфы.

Несбалансированное по содержанию жиров питание - только во вред. В вашем рационе должны преобладать балластные вещества!

Массажные щетки и ролики помогают вам активизировать обмен веществ, поднимают тонус и настроение. Эти средства недороги, доступны и просты в применении. Кстати, хорош аналогичный эффект и от контрастного душа, полезны походы в сауну.

ОТЧАЯННЫЕ СРЕДСТВА

Александр Егоров работает педиатром в детской поликлинике № 122 г. Москвы. Он необычный врач. Всех своих маленьких пациентов (а нередко и их родителей!) приобщает к закаливанию. Бывает, что холодная вода тому или иному ребенку помогает слабо. В таких, правда, редких случаях доктор Егоров для усиления эффекта подключает точечный массаж или иглоукалывание (рефлексотерапию он начал изучать еще в 60-е годы). Назначает диету и кратковременное голодание (сам Александр Григорьевич в молодые годы перенес после гриппа энцефалит с осложнением на центральную нервную систему. Положение было серьезное, но ему удалось вылечиться с помощью закаливающих процедур, рефлексотерапии и лечебного голодания под наблюдением профессора Ю. С. Николаева). Егоров подбирает пациентам и упражнения из йоги, которой занимается около 30 лет...
Мы попросили Александра Григорьевича ЕГОРОВА поделиться практическими советами по закаливанию организма. Он охотно согласился.

Я знал одного профессора, у которого был обширный инфаркт. Через год после случившегося он начал ходить на лыжах, плавать в бассейне, принимать холодный, а затем и ледяной душ, а с лета вошел в зимнее купание. В один из мартовских дней 1974 года я гулял в Серебряном Бору и случайно увидел профессора купающимся в полынье - к тому времени его стаж «моржа» был равен нескольким годам. Он сказал, что после купания чувствует себя хорошо, и стал агитировать меня заняться зимним плаванием.

Тогда я не решился на это, так как всю жизнь боялся холода. А решился много позже, когда мне исполнилось 58 лет. В 1982 году у моего 27-летнего сына произошел инсульт с правосторонним частичным параличом (гемипарезом). Поправлялся он с трудом и в 1985 году решил для ускорения выздоровления, улучшения настроения и предупреждения второго инсульта подключить зимнее плавание. Сын стал просить меня составить ему компанию, и мне пришлось согласиться и поддержать его личным примером. Мы с лета начали купаться в пруду и без особых сложностей перешли к купанию в проруби. После сеансов «моржевания» сын чувствовал себя хорошо. Сейчас он иногда бросает зимнее купание, но периодически его возобновляет, так как чувствует, что оно ему необходимо.

Один мой знакомый художник страдал алкогольными запоями. Когда он обратился ко мне за помощью, то я ему посоветовал поднять силы организма на борьбу с недугом при помощи зимнего купания и лечебного голодания, причем делать это не в комплексе, а поэтапно. Он, однако, решил «моржевать» и голодать одновременно - уж очень хотел избавиться от алкоголизма. И своего достиг! Прекрасно выглядит, здоров и как художник преуспевает, чего не было раньше.

Особенно мне хочется отметить врача-психотерапевта, руководителя московской Натуропатической школы оздоровления и родовспоможения Валерия Александровича Капралова, который, будучи в молодости очень больным человеком, при помощи вегетарианской диеты с регулярным голоданием, зимнего купания, а также бега вылечил себя от невралгии тройничного нерва, астматического бронхита, фарингита, гломерулонефрита и других недугов.

Среди моих пациентов была 7-летняя девочка, которая весной 1992 года чуть не погибла от тяжелейшего приступа бронхиальной астмы: «скорая помощь» вовремя привезла ее в отделение реанимации Института педиатрии АМН России. А летом мама девочки по моей рекомендации начала готовить ее к зимнему купанию. Позже я не раз был свидетелем того, как они вместе приходили к проруби. Девочка раздевалась и быстро окуналась, затем мама накрывала ее простыней, одевала, и они бежали домой. С тех пор у ребенка больше не было обострений бронхиальной астмы...

Последние 11 лет мы с женой купаемся в Лебедянском пруду в парке Измайлово. Среди «моржей» нашей группы много женщин. Самой старшей из них, Нине Дмитриевне, 72 года, она признанный лидер группы и горячая поклонница зимнего купания, заняться которым ее заставили болезни. Однажды она так сильно промерзла, что у нее возник ишиас (пояснично-крестцовый радикулит) с сильнейшими болями, из-за которых нога еще-еле волочилась. Нине Дмитриевне порекомендовали искупаться в ледяной воде. Посоветовавшись еще с несколькими бывалыми «моржами», она решилась: кое-как волоча ногу, доковыляла до пруда, окунулась, вышла на берег - и почувствовала, что боль в пояснице и ноге стала меньше. Обратно шла уже не волоча ногу, а лишь прихрамывая. В последующие дни повторяла процедуру и вскоре совсем поправилась.

У Нины Дмитриевны стаж «моржевания» 20 лет, она ведет здоровый образ жизни: вегетарианка, временами голодает, бегает, делает утром зарядку, работает летом в огороде - все вместе дает отличный результат. Летом я видел, как Нина Дмитриевна на берегу пруда делает «шпагат».

Мы купаемся зимой всей семьей (у меня два сына, тоже врачи), и у нас на основании своего опыта, а также опыта других «моржей» выработались такие правила.

● До купания в проруби разогреться бегом.

● Залезать в воду смело, с радостью, шутками, а еще лучше с молитвой и верой, что купание обязательно принесет выздоровление.

● Никаких рекордов по нахождению в проруби. Окунулся и вылезай! Если самочувствие хорошее и есть желание еще побыть в воде, побудь, но не жадничай, не доводи до появления ломоты в теле. При регулярном купании в проруби время пребывания в ледяной воде, конечно, увеличится. Но следует учитывать температуру и воды, и воздуха. Чем ниже температура, тем меньше следует находиться в воде, а иногда и вовсе пропустить купание. При сильном ветре тоже не всегда хочется купаться, можно пропустить и такой день.

● Лучше купаться не каждый день, а 2-3 раза в неделю. Смысл в том, что, во-первых, не придется себя подхлестывать ежедневно, а во-вторых, организм должен находиться в обычных условиях.

● При повышенной чувствительности пальцев рук, когда в них при соприкосновении с холодной водой быстро возникает ломота, следует окунаться, держа руки над головой.

● После купания в первую очередь быстро надевать перчатки, носки и трусы, согревая наиболее чувствительные к морозу места, а затем уже одеваться более спокойно.

● Одевшись, разогреть себя бегом, отжиманиями от земли и другими упражнениями. Хорошо разогревает все тело такое упражнение: прижать ладони друг к другу и, подняв их над головой, в течение 3 минут тереть с большой силой.

Хочу напоследок подчеркнуть, что зимнее купание не всемогуще. Оно помогает лишь тем, кто ведет здоровый образ жизни. Не засиживается вечерами возле телевизора и рано ложится спать: без спокойного сна в течение 7 - 8 часов невозможно вылечить, я уверен, ни одно заболевание. Рано встает, успевая перед работой и без спешки сделать утреннюю зарядку и облиться холодной водой. Не переедает, отдает предпочтение овощам, зелени и фруктам. Придерживается постов, устраивает разгрузочные дни. Не чурается физического труда, много времени проводит на свежем воздухе. Не курит и не употребляет алкоголь.

ЧЕГО ОН МОРГАЕТ

Как распознать цели партнера по его манере вести себя

У обычного нормального человека, когда он лжет, возникает внутреннее напряжение. Впрочем, для убедительности проделайте небольшой опыт с собой: попробуйте отрицательно покачать головой, говоря «да», и покивать, произнося слово «нет». Трудно? Это из-за того, что наш мозг не привык к взаимоисключающим действиям.

Если вы хотите знать, насколько мужчина честен с вами, посмотрите на его руки. Если во время беседы он бессознательно неоднократно показывает вам свои ладони, то это означает, что он искренен и не хочет причинить вам зла.

Другим добрым знаком является то, что в беседе мужчина дотрагивается до своей груди. Этим жестом он как будто сообщает: «Я говорю от чистого сердца».

А если он «держит камень за пазухой»? Читайте по его губам - на них появляются гримасы оттого, что он старается замаскировать свою ложь. И некоторые виды зуда могут иметь очень большое значение, особенно когда это касается горла и шеи. Если он вдруг начинает теребить воротник рубашки или чесать шею - будьте настороже.

Обратите внимание на нервное подергивание его лица. У некоторых лжецов могут даже появиться какие-то странные движения, которые они пытаются погасить, чем-то заняв свои руки и пальцы. Жестикуляция становится более выраженной, когда сознание вступает в конфликт с мозгом, противящимся произнесенной лжи.

Замечено: порою мужчина при разговоре отводит глаза не только из-за стеснительности. Лжецам очень трудно бывает смотреть прямо в глаза собеседнику. Чрезмерное моргание и слишком частое потирание глаз также должны настораживать

Существует несколько исследований, помогающих расшифровать подобные мужские тайные сигналы. Например, не вредно обратить внимание на то, как сидит понравившийся вам человек.

● **Скрещенные ноги.** Парень в такой позе охраняет свои наиболее чувствительные органы. Он, вероятно, страстно желает близости, но боится этого.

● **Вытянутые вперед ноги.** Мужчина в таком положении кажется расслабленным, однако на самом деле он, вероятно, относится к пассивно-агрессивному типу мужчин и к тому же очень упрям.

● **Сидит на краешке стула.** Этот человек просто заряжен энергией и энтузиазмом и что есть сил предлагает себя для любви. Но помните: несмотря на то, что он без промедления попросит ваш номер телефона, ему все это может скоро наскучить.

● **Обе ноги стоят на полу.** Этот уравновешенный человек открыт и спокоен. Он не боится показаться немного смешным и готов попытать удачу в отношениях с вами.

● **Руки на колене.** Поскольку это весьма изящная поза, сидящий так мужчина, вероятно, обучался манерам у своей властолюбивой мамочки. Полный противоречий, напряженный и очень консервативный, он заботится о том, чтобы произвести хорошее впечатление и не дать вам понять, что у него на уме. Во взаимоотношениях он постоянно будет стремиться к улаживанию конфликтов даже в ущерб истине.

И ЖИЗНЬ ПОЙДЕТ КАК ПО МАСЛУ

Формула здоровья открыта на острове Крит

Основным продуктом питания всякого гражданина, которому жизнь дорога, должно незамедлительно стать натуральное оливковое масло. К такому сенсационному заключения пришли европейские ученые и врачи-диетологи после 50-летнего исследования питания в странах Средиземноморья. Толчком для полувекового эксперимента послужили наблюдения, сделанные еще в период второй мировой войны: переход на нормированный отпуск продуктов и соответственное обеднение рациона привели к парадоксально благому результату - в Европе было отмечено значительное снижение сердечных заболеваний. Сразу же после войны, в 1947 году, ученые набрали группу из 10 тысяч мужчин среднего возраста, проживающих в самых различных странах, дабы на их примере исследовать взаимосвязь между питанием, образом жизни и здоровьем. Полувековой поиск увенчался успехом: найдено «золотое сечение» человеческого рациона, имя ему - «критская диета» . Именно на этом овеянном мифами и легендами греческом острове живут, как выяснилось, самые здоровые люди в Европе, оставившие далеко впереди все остальные нации и народности по уровню заболеваемости сердечно-сосудистыми недугами, злокачественными опухолями и ожирением и далеко позади - по продолжительности жизни.

Скрупулезное изучение критского застолья показало: боги ниспослали на эту обласканную природой землю именно то, в чем нуждается человеческий организм, избавив от всего вредного и дурного. И главный из этих божественных даров - оливковое масло.

Британский исследователь профессор Кристина Уилльямс полагает, что переход от потребления животных жиров к оливковому маслу снизил бы уровень холестерина у британского населения на 20 процентов.

Самая потрясающая комбинация продуктов на Крите, содержащая просто-таки гениальную формулу оптимального набора полезнейших для человека веществ - это большая греческая улитка, приготовленная на оливковом масле.

Здоровью критскому способствует также историческое равнодушие к мясу и, наоборот, пристрастие к пище растительной, особенно к такой необыкновенно полезной, как баклажаны, помидоры и кабачки. Вообще же в регулярном меню критян содержится минимум 100 разного рода трав, овощей и фруктов, тогда как в ежедневном меню северного европейца - жалких 15 сортов. Немудрено, что север в здоровье заметно проигрывает югу: от сердечных заболеваний на юге Франции умирают в 4 раза реже, чем в Северной Ирландии. Коронарные болезни сердца в пять раз чаще наблюдаются у жителей Северной Америки и в Северной Европе, чем у европейцев-южан, чье питание основано на принципах критской диеты.

ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
редакционный коллектив
ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство "ДДЛ"

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ 2330
Типография полиграфического производственного объединения «Известия».

Наш индекс **42859**
в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации.

КОФЕ В ПОСТЕЛЬ

Через желудок можно попасть не только к сердцу мужчины, но и его раковым опухолям. Свежесваренный утренний кофе полезен, потому что его соблазнительный аромат высвобождает определенные вещества, защищающие организм против рака. Это утверждают калифорнийские ученые, по мнению которых, в свежем утреннем кофе содержится столько же целебных веществ, как и в трех апельсинах. Однако этим свойством обладает лишь свежий кофе. Ведь аромат приготовленного заранее напитка быстро улетучивается. По этой причине специалисты рекомендуют: пейте только свежесваренный кофе и потребляйте его не позднее чем через 20 минут после приготовления.

ПЛАСТЫРЬ НА ЯЗВЕ

Бросив курить, можно избавиться и от язвы желудка. Так, пластыри, которые ставят желающим покончить с курением, помогают при хронической болезни кишечника - язвенном колите.

Как показали испытания, проведенные американскими врачами из штата Миннесота, в результате ношения пластырей улучшилось состояние почти 40 процентов больных, страдающих язвенных колитом в легкой и средней форме.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

(71)
1999 год
5

ДИАГНОЗ "ДИАБЕТ" - ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Стр. 3

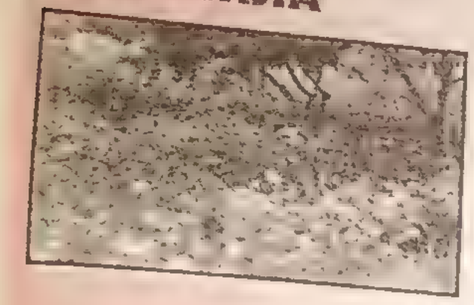
ЛЕКАРСТВО В ПРИПРАВАХ

Стр. 4

ПЫЛЬЦА ЗАМУЧИЛА

61-230

ПЫЛЬЦА ЗАМУЧИЛА



Стр. 6

СОН И ЗДОРОВЬЕ

Стр. 8

ЛОВУШКА ДЛЯ ТОЛСТУШКИ

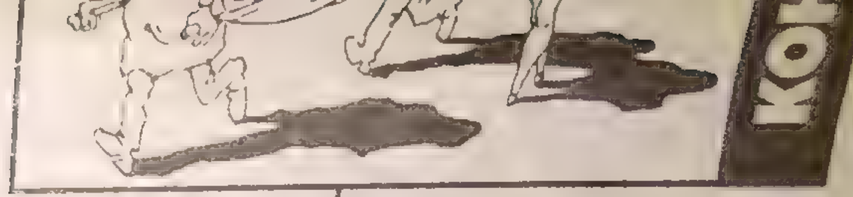
Стр. 9

СТРЕСС БЬЕТ НИЖЕ ПОЯСА

Стр. 14

ЧТОБЫ ШЕЯ И ЛИЦО БЫЛИ МОЛОДЫ

Стр. 11



БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ПИТАНИЕ И РАК

ЛЕКАРЬ-ВЕНИК БЬЕТ БОЛЕЗНЬ

КОСТЯМ НАГРУЗКА - НЕ ПОМЕХА

МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ ГОЛОВУ

Даже легкая травма головы - дело далеко не безобидное, считают специалисты Уэльского медицинского колледжа. И простой таблеткой анальгина, ударившись головой о плинтус или угол шкафа, обходиться не следует.

Обследовав около 150 человек, обратившихся в больницу с травмами головы, исследователи установили следующее. Годы спустя, несмотря на своевременно оказанную медицинскую помощь 3 процента бывших пациентов стали инвалидами, а более четверти - ограниченно дееспособными. Пятнадцать процентов имели стойкие отклонения в поведении, связанные с неврологическими последствиями травмы.

Раздражительность, проблемы со сном, беспричинные перепады настроения - типичные последствия легкой травмы головы. Ученые-медики, сообщает английская газета The Times, теряются в догадках, почему безобидная травма приводит к таким тяжелым результатам.

НЕ ДАВИ!

Причиной старческого маразма у мужчины является не алкоголизм, а высокое давление в расцвете сил. Таков вывод исследования, в которое было вовлечено 3735 американских мужчин.

Как показывают наблюдения, подверженные высокому давлению мужчины почти в два с половиной раза чаще утрачивают умственные способности, чем мужчины с низким давлением. Причем, чем выше давление, тем больше вероятность этого нарушения. С увеличением давления на десять пунктов на девять процентов возрастает опасность утраты памяти.

Высоким верхним давлением считается 160 и более, низким - 110. Нормальное - 120.

ОТРЕМОНТИРОВАЛИ...

С укушенной раной языка и закрытым переломом носа был госпитализирован 36-летний житель поселка Кильдинский Мурманской области. Вместе с ним в больницу попал его напарник, 46-летний житель Мурманска. Двое приятелей решили отремонтировать автомобиль... возле водонагревательного котла, который взорвался.

ПОЕШЬТЕ ПЕРЕД РОДАМИ

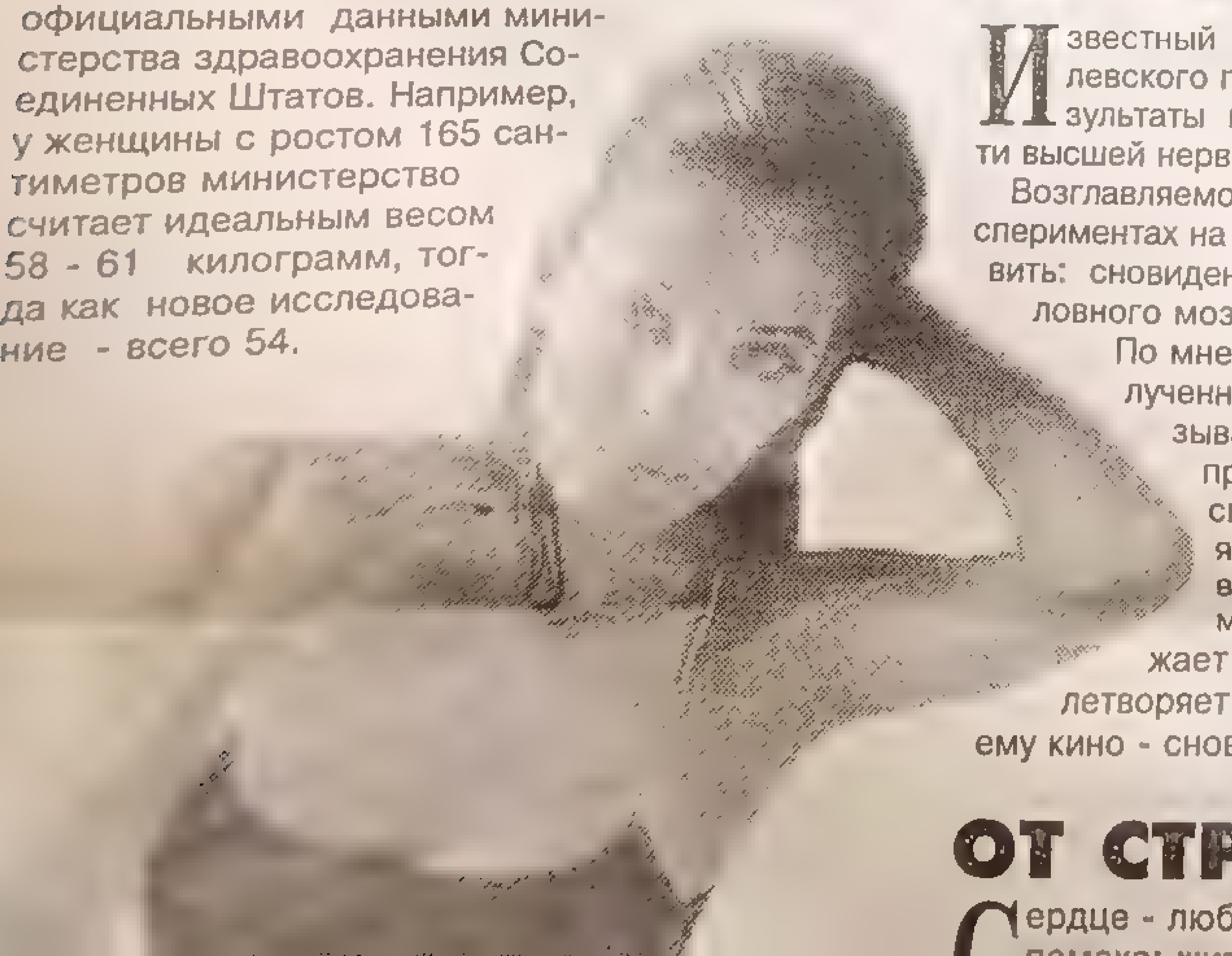
Исключительно беременные женщины, причем на самом последнем сроке, посещают лос-анджелесский ресторан "Койоты". Будущие матери приходят сюда из-за фирменного салата, который приближает роды. Неизвестно, как укрепилась за этим блюдом такая слава, но десятки женщины (а их приходят в "Койоты" до 300 в неделю), посетивших ресторан по истечении девятого месяца беременности и без малейших намеков на долгожданные схватки, утверждают: через 3 - 8 часов после порции "чудодейственного" салата у них появлялись все необходимые признаки, и беременность благополучно разрешалась.

Поскольку салат состоит из самых обычных зелени и овощей, все уверены, сто секрет заключается в соусе к нему. Владелец и шеф-повар "Койотов" этого не отрицают, но хранят рецептуру в строжайшей тайне. Кстати, хозяин ресторана даже поставляет коробки с салатом в торговую сеть.

ХУДЕТЬ, ХУДЕТЬ...

Сотни тысяч американских девушек и женщин повергли в отчаяние опубликованные выводы исследования.

Ученые определили идеальный вес на значительно более низком уровне по сравнению с официальными данными министерства здравоохранения Соединенных Штатов. Например, у женщины с ростом 165 сантиметров министерство считает идеальным весом 58 - 61 килограмм, тогда как новое исследование - всего 54.



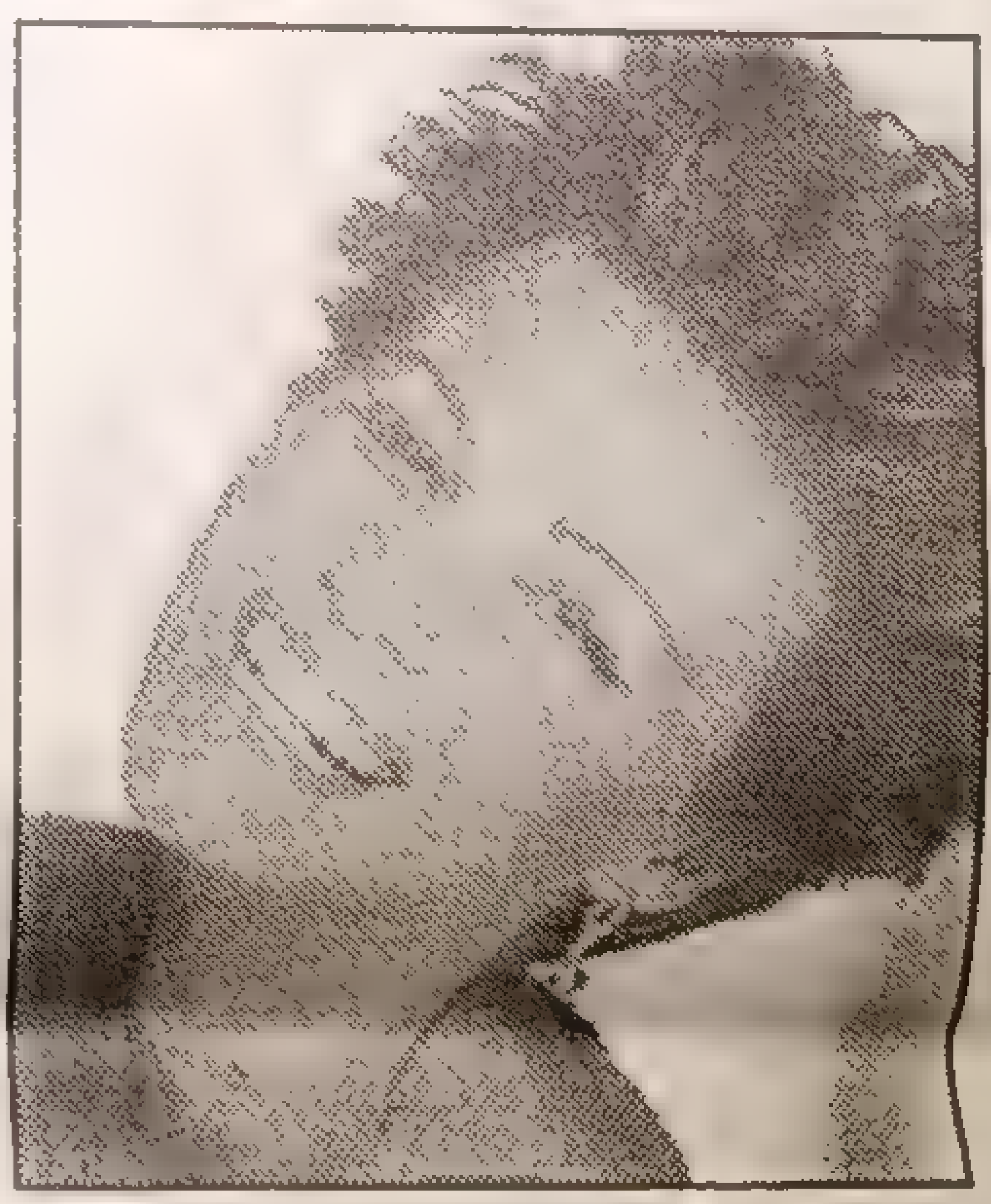
СНОВ НЕ УВИДИШЬ

Известный невролог из Лондонского королевского госпиталя Марк Солмс привел результаты новейших исследований в области высшей нервной деятельности человека.

Возглавляемой им группе исследователей в экспериментах на 350 пациентах удалось установить: сновидениями ведает лобный участок головного мозга.

По мнению Солмаса и его коллег, полученные результаты убедительно доказывают: мыслительные процессы продолжаются во время сна и скрытые в бодрствующем состоянии желания трансформируются в сновидения. Другими словами, мозг спящего человека продолжает работать и гипотетически удовлетворяет желания спящего, "прокручивая" ему кино - сновидения.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!



Целебное воздействие разнообразных физических упражнений не сравнимо с целительным эффектом смеха. К такому выводу пришли медики из Университета, Берна (Швейцария). Ученые на основе многочисленных исследований доказали: безудержный хохот в течение 5 минут не только снимает состояние депрессии, но и оказывает благотворное воздействие на деятельность сердца и легких.

Швейцарские ученые разработали даже систему эквивалентов смеха и физических нагрузок. Они высчитали, что одна минута равноценна полуторачасовому отдыху. А смех 50 раз на день равноценен сорокаминутной пробежке. Об этом сообщил британский научный еженедельник "Нью Сайентист".

ОТ СТРАХА К СЕКСУ

Сердце - любви не ... ренесших операцию ... бывает причиной сер-

У ЗАЙЦА ИНСУЛЬТА НЕ БЫВАЕТ

летворяет желания спящего, предлагая ему кино - сновидения.

ОТ СТРАХА К СЕКСУ

Сердце - любви не помеха: жить половой жизнью, когда только захотят, могут страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, утверждается в докладе Британской ассоциации ревматологов. Вне сомнения, это сообщение приятно удивит многих пациентов, ведь большинство больных, перенесших операцию на сердце, после выздоровления ведут чрезвычайно воздержанный образ жизни. А между тем, вопреки распространенному мнению, волнения ночей любви и связанная с ними физическая нагрузка вовсе не означают опасность: активная половая жизнь лишь в крайне редких случаях бывает причиной сердечных приступов.

Однако специалисты обращают внимание на некоторые моменты: страдающие сердечным заболеванием не должны вступать в половую связь после обильного жирного ужина или после горячей ванны и по возможности не предаваться радостям любви глубокой ночью.

У ЗАЙЦА ИНСУЛЬТА НЕ БЫВАЕТ

Огромный интерес вызвала вышедшая в США книга Джин Карпер под названием "Останови старение сейчас" ("Stop Aging Now"). По мнению автора, неудивительно, что многие люди слишком быстро стареют. Главным образом те, кто несколько дней подряд обходится без фруктов, овощей или хотя бы фруктового сока.

А ведь природа предоставляет все, в чем нуждается организм: все ягоды содержат витамин С. Особенно же богата им черная смородина. Капуста снижает риск заболевания раком. Морковь уменьшает вероятность инсульта и рака легких.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ НЕБОГАТЫХ:

ПРАВИЛА МЕНЯЮТСЯ

С 1 апреля введен в действие новый перечень лекарственных средств и изделий медицинского назначения, отпускаемых по рецептам врачей бесплатно или со скидкой в г. Москве. Согласно распоряжению мэра № 54 от 29 января с. г. это сделано "в целях дальнейшего совершенствования лекарственного обеспечения декретированных групп населения г. Москвы". В результате изменился механизм реализации лекарств по льготным рецептам. Публикуем фрагмент беседы с Ларисой ОРЛОВОЙ, заместителем начальника Управления фармации г. Москвы.

- Лариса Павловна, новый список лекарственных средств, отпускаемых по льготным рецептам, вступивший в действие с 1 апреля, значительно сокращен. С чем связаны эти изменения и как это отразится на больных, пользующихся льготами?

- Ни для кого не секрет, что каждый льготный список делается под средства, поступающие из бюджета города. К сожалению, сейчас мы стали гораздо беднее, бюджетных денег, выделенных нам на закупку лекарств, немного, это и объясняет такие значительные изменения в списках. Проще говоря - желание есть, а вот возможностей - нет.

Но сказать, что купим самое дешевое, потому что денег мало, нельзя. Главными специалистами города была проведена огромная работа по составлению этого перечня, ведь надо было учесть все группы медикаментов, которые могут быть использованы для лечения различных заболеваний. Будут максимально использованы возможности наших отечественных производителей, в том числе московского региона. Зато, сокращен импорт, остались лишь те лекарственные средства, аналогов которых не существует среди отечественных препаратов. Наиболее ранимая группа - онкологические больные, которые закупали дорогие лекарственные препараты за рубежом. Мы не можем оставить эту группу больных без помощи, поэтому онкология заложена в новых списках льготных лекарственных препаратов. Эндокринология также представлена очень широко, больные сахарным диабетом могут не волноваться, инсулиновые лекарственные препараты они получат в любой аптеке. Эти лекарства относятся к жизненно важным и поэтому находятся на особом контроле. Тут проблем нет, и не думаю, что они возникнут в ближайшее время.

- А как быть больным, для которых лекарственные препараты, не вошедшие в список, являются жизненно важными?

- Мы прекрасно понимаем, как тяжело и хлопотно сейчас работать врачам и фармацевтам. Люди, зная о том, что с 1 апреля многие лекарственные средства не выписывают по льготным рецептам, начинают паниковать, возмущаться, часто обращаются с вопросами об отмене льготных списков. Но ведь мы ничего не отменили, потому что это государственная программа, и они как существовали, так и будут существовать. Другое дело, что денег меньше стало, и списки тоже сократились.

- Существует ли проблема обеспечения аптек лекарственными препаратами по льготным рецептам? Многие больные просто не могут получить по своим рецептам необходимые препараты по причине их отсутствия. Как вы поясните эту ситуацию?

- Действительно, в январе - феврале мы работали еще с остатками прошлого года. Потому что так уж складывается, что начало года, пока бюджетные деньги выделяются - время тяжелое для закупок. В конце прошлого года мы были хорошо подготовлены к такому периоду. Однако из-за возникшего ажиотажа в связи с введением нового порядка отпуска лекарственных средств, мы получили такой вал рецептурных обращений, что эти запасы быстро истощились. В настоящее время, после получения денег из бюджета, закупаем максимальное количество необходимых лекарственных препаратов и всеми силами стараемся снять это напряжение.

- Изменился ли механизм обеспечения больных с 1 апреля?

- Да, с 1 апреля лекарственное обеспечение льготных категорий проходит через аптечные пункты, расположенные в районных поликлиниках. Заключаются государственные договоры с фирмами, что позволит облегчить контроль и проследить движение этих товаров и выписку рецептов. За это отвечает вся служба здравоохранения, а именно Управление здравоохранением, являющееся заказчиком, и фирма, производящая закупки лекарств.

Работа по обустройству аптечных пунктов проводится колоссальная. Помещение, площадью не менее 20 кв. метров специально переоборудуется, устанавливаются холодильники для лекарств, сейфы для хранения сильнодействующих препаратов. Специалисты, которые там работают, проходят курсы повышения квалификации.

- Значит, с 1 апреля больные, пользующиеся льготами, обеспечиваются лекарствами в аптечных пунктах поликлиники?

- Да, и эти аптечные пункты находятся под строгим контролем. Обеспечена двухсменная работа и, кроме того, обязательно в субботу. Торговое пространство должно быть оснащено скамейками, стульями, чтобы больные могли присесть отдохнуть. Фирмы устанавливают новое оборудование, одинаковое, с одним логотипом. Там реализуются только лекарства по льготным рецептам, а также лекарства, утвержденные КЭК и закупаемые фирмой. Если в данный момент лекарство отсутствует, то в аптечном журнале регистрируется рецепт, и позже сообщают больному о его поступлении. В поликлинике зам. главного врача обязан курировать этот вопрос, то есть наличие лекарственных препаратов в аптечном пункте.

Беседовала Елена ПУЗАНКОВА.
"Деловая Москва"

ДИАГНОЗ "ДИАБЕТ" - ЭТО ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР

Сегодня в нашей стране около двух миллионов человек с выявленным сахарным диабетом. Однако по результатам эпидемиологических исследований число больных сахарным диабетом достигает восьми миллионов.

В медицинском справочнике о сахарном диабете есть лишь весьма неутешительные сведения: неизлечимое заболевание, таящее множество опасностей. Повышенное содержание сахара в крови (гипергликемия) ведет к развитию тяжелых осложнений, которые связаны с заболеваниями органов зрения, нервной и сердечно-сосудистой системы, почек, ног... В принципе все так. Однако напомним, что некогда и обычный грипп считался смертельной болезнью.

Сейчас, с развитием новых методов лечения диабета, появлением особо эффективных сахароснижающих препаратов, разработкой современных портативных приборов для экспресс-анализа крови на сахар в корне меняется взгляд на диабет, как на болезнь, неминуемо ведущую к инвалидности и не позволяющую жить полноценной жизнью.

Как пытались бороться с диабетом раньше? Анализ крови на сахар проводился в лучшем случае 1-2 раза в месяц. Лечение назначалось практически "на глазок", без индивидуального подхода к конкретному человеку. Инсулин вводили лишь при появлении явных признаков гипергликемии. А дозы его были меньше, чем нужно, - для подстраховки, поскольку резкое снижение уровня сахара в крови вследствие передозировки инсулина (гипогликемия) тоже весьма опасно.

В результате уровень сахара в [illegible] с сахарным диабетом, был выше [illegible] причиной [illegible] осложнений.

ОСОБЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

[illegible] более девяти лет в [illegible] США и Ка[illegible] метода, получившего название "интенсивная инсулинотерапия", - поддержание уровня сахара в крови в пределах, максимально близких к норме.

Как показало исследование DCCT, метод интенсивной инсулинотерапии позволяет снижать частоту многих тяжелых осложнений, вызываемых диабетом. Так, частота возникновения заболеваний органов зрения снижается на 54 процента, заболеваний периферической нервной системы - на 60 процентов, поражения почек - на 56 процентов, а также заметно снижается риск осложнений, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Кроме того, строгий контроль уровня сахара в крови необходим не только при диабете I типа (инсулинзависимом), но и при диабете II типа (инсулиннезависимом).

Можно сказать, что только разработка метода интенсивной инсулинотерапии позволила рассматривать инъекции инсулина не как "скорую помощь" при развитии гипергликемии, а как надежное терапевтическое средство, значительно снижающее отрицательное влияние диабета на здоровье.

ЧТО ЗНАЧИТ МЕТОД ИНТЕНСИВНОЙ ИНСУЛИНОТЕРАПИИ ДЛЯ САМИХ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Прежде всего, применяя этот метод, позволяющий поддерживать уровень сахара максимально близким к норме, они больше не живут под угрозой развития тяжелых осложнений. Более того, жизни и особенностей его организма.

В-третьих, научиться регулировать свое питание. Это вовсе не означает жесткую, изнурительную диету. Просто необходимо больше знать об энергетической ценности тех или иных продуктов, чтобы получить максимальную свободу в выборе режима питания.

В-четвертых, людям с диабетом полезна физическая активность, так как это - наиболее естественный путь снижения уровня сахара в крови. Кроме того, занятия спортом помогают контролировать вес, улучшают циркуляцию крови, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

На первом этапе освоения метода интенсивной инсулинотерапии необходимы регулярные консультации с врачом-диабетологом или эндокринологом, который проследит динамику состояния пациента и скорректирует при необходимости индивидуальную схему лечения.

ЧТО ТАКОЕ "СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА САМОКОНТРОЛЯ"

Интенсивная инсулинотерапия невозможна без современных индивидуальных средств самоконтроля, включая прибор для экспресс-анализа уровня сахара в крови. Почему? Представьте: необходимо постоянно знать уровень сахара в крови, проводя порой до семи его измерений ежедневно. Что же получается - человеку с сахарным диабетом вообще нельзя покидать больницу? Жить прямо в лаборатории? Конечно, нет. Сегодня современный уровень медицинской технологии позволил сделать такую "лабораторию" не больше футляра для очков, так что этот прибор можно брать с собой повсюду: на работу, в поездку, на прогулку.

Кстати, аналогия с футляром для очков не случайна. Разве человек, вынужденный пользоваться очками, считает себя инвалидом? Конечно же, нет! Так и человек с сахарным диабетом может сегодня с помощью компактных, удобных в использовании приборов вести абсолютно нормальный образ жизни.

Такой прибор должен обладать многими качествами: быть точным, быстро выдавать результат анализа, а также - удобным в эксплуатации, не требующим сложных манипуляций при проведении анализов и, разумеется, небольшим, компактным, чтоб его можно было повсюду носить с собой. А еще желательно, чтобы он хранил в памяти результаты предыдущих анализов для того, чтобы можно было восстановить все нюансы колебания уровня сахара в крови.

В качестве примера можно привести приборы "ONE TOUCH" ("Уан Тач"), разработанные и выпускаемые американской компанией "Лайф Скэн" корпорации "Джонсон и Джонсон". Для консультаций по вопросам использования "ONE TOUCH" со [illegible] работает специальная *"Горячая линия Лайф Скэн"*. Телефон ***(812) 183-67-14.***

Помимо прибора для анализа крови на сахар, значительно об[illegible] легчает контроль над диабетом и применение вместо обычных шприцев специальных шприц-ру[illegible] чек, позволяющих добиться мак[illegible] симально точ[illegible]

...сахарным диабетом, как правило, был выше нормы, что служило причиной развития различных осложнений.

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В течение почти десяти лет в медицинских центрах США и Канады проводилось уникальное исследование под названием DCCT (контроль диабета и его осложнений). Это исследование является одним из крупнейших и наиболее важных в истории изучения сахарного диабета, а полученные результаты коренным образом изменили традиционные взгляды на лечение этого заболевания.

Исследование DCCT убедительно доказало: наиболее эффективным методом терапии при сахарном диабете является частое введение инсулина (как минимум три инъекции в день) в сочетании с постоянным контролем уровня сахара в крови (его измерение необходимо проводить до семи раз в день). Цель этого

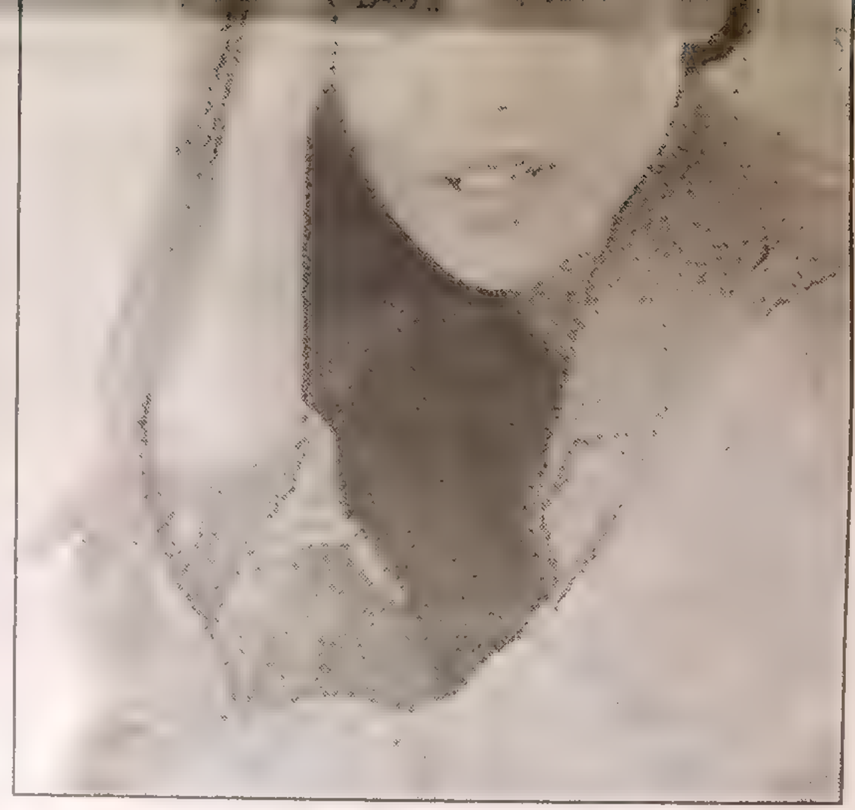
ДЛЯ САМИХ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Прежде всего, применяя этот метод, позволяющий поддерживать уровень сахара максимально близким к норме, они больше не живут под угрозой развития тяжелых осложнений. Более того, образ жизни людей с сахарным диабетом сможет приблизиться к образу жизни здоровых людей, если они научатся применять этот метод самостоятельно.

Для этого необходимо выполнить несколько основных условий.

Во-первых, научиться правильно измерять уровень сахара в крови, проводя в день от четырех до семи его измерений.

Во-вторых, ориентируясь на результаты этих измерений, рассчитывать дозы вводимого инсулина или других сахароснижающих препаратов. Важно, чтобы для каждого человека с сахарным диабетом была выработана индивидуальная схема введения инсулина, исходя из его образа



...линия Лайф Скэн". Тел. (812) 183-67-14.

Помимо прибора для анализа крови на сахар, значительно облегчает контроль над диабетом и применение вместо обычных шприцев специальных шприц-ручек, позволяющих добиться максимально точной дозировки инсулина и очень удобных в использовании. Такой шприц-ручкой человек может сделать себе инъекцию практически незаметно для окружающих, скажем, во время ведения деловых переговоров, или, к примеру, в театре. Примером такого полезного приспособления может служить шприц-ручка "НовоПен" компании "Ново Нордиск".

Дополняя друг друга, эти современные средства позволяют успешно контролировать диабет.

Н. А. ЧЕЛОБАНОВА,
Главный эндокринолог области.
"Калининградская правда".

О ДИАБЕТЕ СКРЫТОМ И ЯВНОМ

Содержание сахара в крови у здоровых людей составляет 3,3 - 5,5 ммоль/л натощак и 7,8 ммоль/л после еды, в моче сахара быть не должно. Первыми признаками диабета могут быть утомляемость, чувство разбитости и нарушения зрения, частое мочеиспускание, сухость во рту и сильная жажда, похудание при хорошем аппетите, сухость и зуд кожи, слизистых оболочек; плохое заживление ран.

К развитию сахарного диабета существует врожденная или наследственная предрасположенность. А помогают проявить заболевание так называемые факторы риска: тяжелые вирусные инфекции, избыточный вес, пожилой возраст, операции, травмы, беременность, бесконтрольный прием некоторых лекарств и др.

Сахарный диабет первого типа чаще всего развивается у детей, подростков и молодых людей до 30 лет, но иногда может возникать и в более позднем возрасте. Он начинается внезапно и быстро прогрессирует. При диабете первого типа требуется немедленное назначение инсулина. Если [illegible] с введением инсулина, [illegible] развиваться диабетическая кома, предвестниками которой являются резкая слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, запах ацетона в выдыхаемом воздухе, появление ацетона в моче. Без инсулина жизнь невозможна, поэтому больные первым типом сахарного диабета должны ежедневно делать инъекции инсулина.

Сахарный диабет второго типа обычно имеет место у лиц старше 40 лет, 80 - 90 процентов которых имеют избыточную массу тела. Вопрос о ранней диагностике сахарного диабета второго типа среди населения привлекает внимание врачей всего мира, поскольку вовремя назначенное лечение способствует предупреждению осложнений (слепота, хроническая почечная недостаточность, гангрена, инфаркты, инсульты и др.).

Как правило, у больных со скрыто протекающим диабетом не возникает "классических" признаков заболевания (жажда, похудание, избыточное выделение мочи), а пациенты в течение нескольких лет не подозревают о своей болезни. А когда во время случайного обследования у них обнаруживают диабет, то нередко одновременно выявляют и его осложнения. Терапевтические возможности при этом резко снижаются. Группа американских авторов (Томпсон и соавторы) предложила простую анкету-опросник, которая позволяет выделить группы риска среди людей различного возраста.

Выберите колонку с вашим возрастом и ответьте на вопрос.

Ваш возраст, годы	20-44	45-64	65 и более
Вес превышает норму	да/нет	да/нет	да/нет
Образ жизни малоподвижный	да/нет	да/нет	да/нет
Родители, сестра или брат больны диабетом	да/нет	да/нет	да/нет

Если вы ответили "да" на все вопросы, вы входите в группу риска и вам необходимо обратиться к эндокринологу.

В. ПАВЛОВА.
"Тихоокеанская звезда"

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ? ПОЧЕМУ?

Без сомнения, вы уже слышали о гормоне, называемом инсулином, который производится в поджелудочной железе и оттуда попадает прямо в кровь. Задача этого гормона состоит в том, чтобы связать чувствительные рецепторы на поверхности клетки и открыть проход для сахара (глюкозы), способствовать его проникновению в клетку и сжиганию его внутри нее. Этот процесс необходим для обеспечения организма энергией. При сахарном диабете поджелудочная железа совсем не производит инсулина (I тип сахарного диабета) или производит его недостаточно (II тип сахарного диабета). Это приводит к тому, что сахар не попадает в клетки и скапливается в крови (уровень глюкозы в крови поднимается). Обеспечение организма энергией падает, организм ослабевает.

Вас, конечно, интересует вопрос: почему я заболел сахарным диабетом? Речь в данном случае будет идти о втором типе сахарного диабета. Результаты последних научных исследований говорят о том, что среди ваших генов (вещество внутри клеток, отвечающих за наследственность) есть ген, склонный к сахарному диабету. Развитие этой склонности могут стимулировать также ряд лекарственных препаратов (преднизолон, гипотиазид, клофелин, бета-блокаторы), алкоголь, беременность и в значительной степени избыточный вес.

В начале заболеваний у полных больных отмечается избыточное производство инсулина, его выработка уменьшается настолько, что становится необходимым прием инсулина. Кроме повышения сахара в крови избыточный вес способствует подъему артериального давления, сужению кровеносных сосудов и развитию инфаркта и инсульта.

Наталья БЕЛЯКОВА,
доцент кафедры госпи[illegible]
тера[illegible]

ВЕСЕННИЙ СТОЛ

ПОХЛЕБКА ИЗ ЩАВЕЛЯ

500 г щавеля, 20 г муки или 30 г манной крупы, 60 мл растительного масла, черный" молотый перец, петрушка, соль.

Щавель вымыть и мелко нарезать. Посолить и потушить в масле. Добавить к нему муку или манку, налить необходимое количество горячей воды и варить 10 минут.

Похлебку подавать холодной, посыпав перцем. Можно приготовить ее и с добавлением риса или картофеля.

ЖАРЕНЫЙ ЩАВЕЛЬ С ЯЙЦАМИ

500 г щавеля, 80 г топленого масла или маргарина, 4 яйца, красный и черный молотый перец, соль.

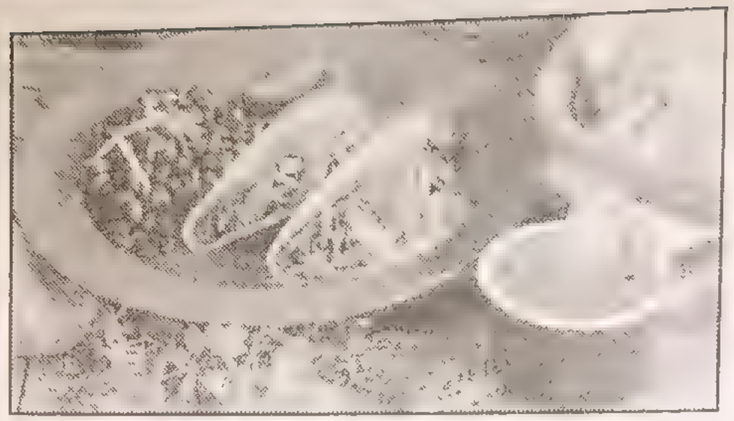
Щавель вымыть, нарезать тонкой соломкой и тушить в масле до выпаривания жидкости. Добавить взбитые яйца, посолить и размешать. Сняв с огня, по желанию можно посыпать красным или черным перцем. Вместе с яйцами можно положить и 60 г измельченной брынзы.

ХРАНЕНИЕ ЩАВЕЛЯ С УКРОПОМ, ПЕТРУШКОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ С СОЛЬЮ

Щавель вымыть в проточной воде и разложить тонким слоем на столе, чтобы стекла вода. Нарезать и смешать с измельченным укропом, петрушкой и сельдереем в соотношении на 1 кг щавеля по 350 г укропа, петрушки и сельдерея, 200 г соли. Смесь плотно уложить в банки, закупорить их герметически и хранить в прохладном месте. Заготовленный таким образом щавель используется для приготовления различных похлебок и блюд.

РЕДИС С ОГУРЦАМИ

500 г редиса, 200 г свежих огурцов, 2 яйца, 175 г сметаны, укроп, соль.



Очищенные и вымытые редис и огурцы мелко нарезать и заправить желтками сваренных яиц, взбитых со сметаной Посолить и хорошо размешать. Массу выложить в тарелку и посыпать мелко нарезанным белком яиц и укропом.

РЕДИС С КАРТОФЕЛЕМ

500 г редиса, 300 г картофеля, 150 г зеленого лука, 80 г сметаны, 5 г сахару, 9-процентный уксус (10 мл), укроп, соль.

Картофель хорошо вымыть и сварить в кожуре. Очистить и соединить с очищенным и нарезанным редисом, луком, сметаной, сахаром, уксусом и солью. Все хорошо перемешать и выложить на тарелку, посыпав сверху измельченным укропом.

ХРАНЕНИЕ РЕДИСКИ В СВЕЖЕМ СОСТОЯНИИ

Редиску можно хранить дней десять в холодильнике, срезав листья и положив в полиэтиленовый мешок, в котором при завязывании нужно задержать как можно больше воздуха.

"Волга".

ТОРТ ШИКАРНЫЙ

"В минувший Великий пост огорчило нас следующее. Мы в семье по мере сил стали соблюдать в еде необходимые ограничительные правила. Но вот беда: на постное время выпал день рождения. А у нас без торта как бы и не праздник..."

Виктория Маслова, Курск.

Вот еще проблема! Отнюдь не надо думать, что во время поста лишь бобы да сухари возможно подать на стол. Просто времена атеизма отняли у нас культуру постной кухни. Предлагаем рецепт великолепного постного торта, который, уверены, придется по вкусу любому.

В сильно заваренном чае разведите мед, сахар, добавьте растительное масло, погашенную соду, изюм. Когда смесь хорошо размешается, осторожно добавьте муку и взбейте тесто до густоты сметаны.

Разделите тесто на три части, в одну добавьте порошок какао. Раскатайте коржи.

Пеките при температуре 50 градусов.

Уложите на блюдо корж, намажьте его джемом или вареньем, сверху положите корж с какао, снова намажьте вареньем или джемом, положите третий корж.

Верх торта смажьте вареньем, украсьте орехами, консервированными или свежими фруктами. Вкуснейший торт получился - к тому же без холестерина, других вредных веществ и отлично удовлетворяющий желание не потолстеть.

Для теста: 1 стакан сильно заваренного чая, стакан меда, стакан сахара, половина стакана растительного масла, сода на кончике ножа, столовая ложка уксуса, горсть изюма, мука до соответствующей густоты теста.

"Российские вести".

ЛЕКАРСТВО В ПРИПРАВАХ

Она смотрит, как муж намазывает на хлеб толстый слой горчицы, и неодобрительно качает головой: ведь он знает, что это вредно, а не может отказаться. Любит все острое, хоть убей.

До сих пор ему нечего было сказать в ответ на подобные упреки. Но вот недавно любители острой пищи получили неожиданную поддержку со стороны серьезной науки. В нескольких научных центрах были проведены обширные исследовнаия полезных свойств специй. Их результаты меняют наши представления о хорошо знакомых приправах.

Нейробиологи Корнельского университета в Итаке, штат Нью-Йорк, Швеция, Финляндия и Норвегия. К настоящему времени наука много данных о хими-

мицину, а сейчас приобретают устойчивость к самым современным антибиотикам.

Раньше думали, что, если не злоупотреблять антибиотиками, все будет хорошо. Это не так. Главным рассадником новой инфекции оказались фермы, где коров, свиней и птицу накачивают антибиотиками для укрепления их здоровья. Хотя международные соглашения запрещают давать животным "человеческие" антибиотики, фермеры находят обходные

ему нечего было сказать в ответ на подобные упреки. Но вот недавно любители острой пищи получили неожиданную поддержку со стороны серьезной науки. В нескольких научных центрах были проведены обширные исследования полезных свойств специй. Их результаты меняют наши представления о хорошо знакомых приправах.

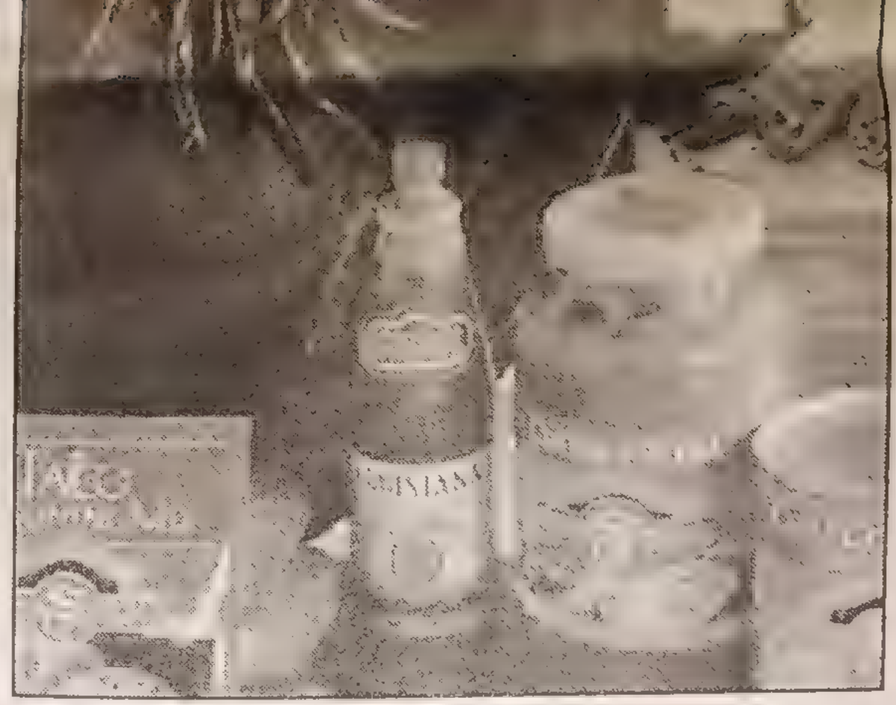
Нейробиологи Корнельского университета в Итаке, штат Нью-Йорк, во главе с профессором Паулем Шермэном открыли причину пристрастия к "огнедышащей" пище. "Лежащая на поверхности причина, очевидно, состоит в том, что специи улучшают вкус продуктов, - говорит профессор Шермэн. - Но почему? По закону естественного отбора все, что полезно, передается следующему поколению людей в наших традициях и генах. Рецепторы вкуса у нас во рту не являются исключением. Люди, которым нравилась пища со специями, оказывались более здоровыми. Они жили дольше и оставили больше потомства. И передали своим детям традиции правильного приготовления пищи. А истинная причина использования специй заключается в том, что они уничтожают бактерии и грибы, обитающие в пище".

Чтобы сделать такой вывод, ученые изучили противомикробные свойства множества специй, проанализировали тысячи рецептов национальных блюд 36 стран мира, определили зависимость частоты применения специй от климата и условий размножения микроорганизмов. В результате была обнаружена удивительная закономерность: чем благоприятнее климат для микробов и грибов, то есть чем теплее, тем интенсивнее применяются специи с бактерицидными свойствами.

Славится своей остротой мексиканская кухня. Пряные специи Индии поражают обилием ароматов от приятных сладковатых и горьковатых до удушливо-угарных, от которых кружится голова. Многие запахи даже называют по имени специи: миндальный, гвоздичный, мятный. В то же время в Норвегии, например, где холодный климат тормозит развитие микробов, не найдется национального блюда, включающего и десятую часть тропических пряностей. Согласно статистике, в списке любителей острой пищи первые места занимают Таиланд, Филиппины, Индия и Малайзия. Посередине находятся США и Китай. Замыкают список Швеция, Финляндия и Норвегия.

К настоящему времени наука накопила много данных о химическом составе и свойствах лекарственных растений, в том числе применяемых в качестве специй. Новейшим достижением науки явилось определение эффективности бактерицидного действия наиболее часто применяемых специй. Мы приводим их список в порядке убывания эффективности воздействия на микроорганизмы. Поскольку в продаже много импортных специй, даны также латинское и английское названия:

1. Чеснок - *Allium sativum L.* - Garlic.
2. Лук - *Allium cepa L.* - Onion.
3. Ямайский перец - *Pimenta officinalis L.* - Allspice.
4. Душица - *Origanum vulgari L.* - Origan, Origanum
5. Тимьян - *Thymus vulgaris* - Thyme.
6. Корица - *Cinnamomum* - Chinnamon.
7. Эстрагон - *Artemisia dracunculus L.* - Taragon
8. Кмин тминовый - *Cuminum cyminum L.* - Cumin.
9. Гвоздика - *Eugenia aromatic* - Clove.
10. Сорго лимонное - *Cymbopogon citratus* - Lemon grass.
11. Лавровый лист - *Laurus nobilis L.* - Bay leaf.
12. Красный перец - *Capcicum* - Capcicum.
13. Розмарин - *Rosmarinus officinalis* - Rosemari
14. Майоран - *Origanum majorana L.* - Marjoram.
15. Горчица - *Brassica* - Mustard.
16. Тмин - *Carum carvi L.* - Caraway.
17. Мята - *Menta* - Mint.
18. Шалфей - *Salvia officinalis L.* - Sage.
19. Фенхель - *Foeniculum vulgari* - Fennel.
20. Кориандр - *Coriandrum sativum* - Coriander.
21. Укроп - *Anethum graveolens L.* - Dill.
22. Мускатный орех - *Myristica fragrans* - Nutmeg.
23. Базилик - *Ocimum basilicum L.* - Basil.



24. Петрушка - *Petroselinum crispum* - Parsley.
25. Кардамон - *Elettaria Cardamomum* - Cardamon.
26. Перец черный - *Piper nigrum L.* - Pepper black.
27. Имбирь - *Zingiber officinalis* - Ginger.
28. Анис - *Pimpinella anisum L.* - Anise.
29. Сельдерей - *Apium graveolins L.* - Celeri.
30. Лимон - *Cytrus limon* - Lemon.

Чемпионами по борьбе с микробами оказались чеснок, лук, ямайский перец и душица обыкновенная. Они уничтожают сто процентов болезнетворных бактерий. Следующие в списке тимьян, корица, эстрагон и кмин тминовый убивают не менее 80 процентов бактерий. Красный перец уничтожает или тормозит развитие до 75 процентов бактерий, тогда как черный перец или лимон - до 25 процентов.

В список не попал хрен. Возможно, из-за того, что в общемировом масштабе он не входит в число часто применяемых специй. К тому же, его изучением должны бы заниматься российские ученые, а им сейчас не до хрена. Его бактерицидные свойства могут оказаться не хуже, чем у специй, приведенных в списке. По старинному русскому рецепту, например, мясо, завернутое в листья хрена, может долго храниться, оставаясь свежим.

Справедливости ради нужно сказать, что специи обладают не только антибактерицидными свойствами. Многие из них повышают аппетит, улучшают пищеварение (например, душица), убивают глистов (тимьян), благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему (ямайский перец из семейства мирта), содержат витамины (например, лимон). Однако, как показали последние исследования, их главная функция - борьба с микробами и грибками, обитающими в пище.

Повышенный научный интерес к специями не случаен. Микробиологи всего мира бьют тревогу. Международные границы пересекают не только бытовая техника и продукты питания, но и невидимые простым глазом бактерии, устойчивые к синтетическим антибиотикам. Конференции и симпозиумы ученых подводят неутешительные итоги: заболевания тяжелыми формами пневмонии и туберкулеза становятся нормой и не поддаются известным методам лечения. Глобальное перерождение микрофлоры специалисты называют экологическим бедствием.

Гены микробов, как любого организма, подвержены естественным изменениям. Под влиянием антибиотиков микробы с "плохими" генами погибают, а с "хорошими", то есть устойчивыми к антибиотикам, размножаются. Таким путем, например, стрептококки и стафилококки приобрели устойчивость к пенициллину, затем к тетрациклину и эритро-

Раньше думали, что, если не злоупотреблять антибиотиками, все будет хорошо. Это не так. Главным рассадником новой инфекции оказались фермы, где коров, свиней и птицу накачивают антибиотиками для укрепления их здоровья. Хотя международные соглашения запрещают давать животным "человеческие" антибиотики, фермеры находят обходные пути. В Дании, например, в 1993 году для лечения людей было использовано 22 килограмма ванкомицина, а для лечения животных - в тысячу раз больше того же антибиотика, но под названием авопарцин. Германия также широко применяла авопарцин. В немецких мясных продуктах легко детектируются микробы, устойчивые к ванкомицину и вызывающие у людей тяжелые заболевания легких, мочевых путей, осложнения после хирургических операций. Использование авопарцина в Германии и Дании недавно запрещено, но мощное лобби аграриев в ЕЭС пытается помешать принятию общих запретных мер. Запреты могут замедлить, но не остановить наступление кризиса. Ведь достаточно на одной ферме "вырастить" новую инфекцию - и вскоре она распространится по всему миру.

Ученые видят три стратегических направления решения проблем: развитие методов генной терапии, создание антибактериальных вакцин и... расширение области использования лекарственных растений, прежде всего специй. Уж их-то не будут скармливать скоту и птице. Значит, уменьшится риск появления микробов, устойчивых к специям. В течение многих тысячелетий эволюции организм человека приспособился к ежедневному употреблению специй, а они, в отличие от синтетических антибиотиков, не утратили способность убивать микробы.

Тайны специй еще не раскрыты до конца. Но уже сейчас можно сказать, что не стоит отказываться от пряностей, не стоит игнорировать старинные традиции приготовления пищи с разнообразными приправами. Польза есть и в пахучих соленых огурцах, и в ароматном бородинском хлебе, и в холодце с крепким хреном.

Александр Марголин,
доктор хим. наук, ведущий научный сотрудник Института биохимической физики РАН

ЖЕРТВЫ АКСЕЛЕРАЦИИ

Принято считать, что современный человек намного умнее своего предшественника, жившего два-три поколения назад. Да и трудно себе представить, что еще в начале века люди никогда не видели самолета, а по сей день еще вполне бодрые бабушки и дедушки совсем недавно смотрели на телевизор как на чудо технической мысли.

В тридцатых годах нашего столетия ученые-психологи научились точно измерять интеллект. И делали это с той же легкостью и уверенностью, с которой медсестра измеряет, скажем, рост и вес. Если коэффициент интеллекта "ай кью" больше 100 баллов - вы гений, если 100 - просто умный, если 80-90 - не очень, если и того меньше - не обессудьте, ходить вам в умственно отсталых! Как все просто!

Получив такой шикарный измерительный прибор, все, кому не лень, принялись исследовать интеллект при приеме на работу, в вузы, школы, даже детские сады. Тогда от рук сторонников точного измерения психики пострадали немало "забракованных" ими людей. Но триумф сторонников "ай кью" продолжался недолго. В 1937 году тесты были признаны педагогическим извращением и запрещены. А вот архивная статистика осталась. Сейчас трудно сказать, кому первому из психологов пришла в голову идея сравнить наш интеллект с интеллектом наших прабабушек и прадедушек, но результаты были ошеломляющими. Наши предки начала 30-х годов оказались умнее в среднем на целых пять процентов. Вот вам и информационный бум. Есть даже основания предполагать, что человек самого начала XX века был умнее своего последователя, проживающего в наши дни, примерно на те же пять процентов.

Эти факты стали буквально сенсацией в мире психологии, от-

но может читать и писать печатными буквами.

Еще лет двадцать назад критерием психического развития в три года считалось, умеет ли ребенок складывать пирамидку. Сегодня в двум годам это может сделать каждый второй малыш. Чем вызвана эта акселерация, вопрос спорный. На сегодняшний день ученые ставят на первое место среди ее причин увеличение во всем мире уровня радиации в связи с "прирученнием" атома. Подобно грибам, усиленно растущим при воздействии радиации, ребенок развивается намного быстрее. А радостные родители собственными руками усиливают этот процесс, подстегивая и так опережающее развитие интеллекта, обучая ребенка точным наукам (сегодня существуют методики обучения математике с 8-9 месяцев).

Но, развивая интеллект, мы часто делаем это в ущерб эмоциональной сфере. Дети умнеют, но становятся все меньше детьми, утрачивая детскую непосредственность. Зато приобретают безупречную математическую логику. Лишенный эмоциональной окраски и ступающий семимильными шагами интеллект очень быстро себя исчерпывает, как бы замыкаясь на самом себе, ведь человеческую мысль подстегивают эмоции познания. Интуиция начинает буксовать, цели становятся скучными, наступает глубокая апатия - смертная скука, воистину горе от ума. Получается замкнутый круг: чем человек умнее (логичнее), тем ниже его интеллект

матические способности в отличие от своих предшественников начала XX века, склоняющихся к гуманитарным чудесам, - музыке, поэзии, реже живописи. Все больше появляется 14-15-летних студентов мехмата и физмата. Несомненно, 10-летний ребенок, оперирующий сложнейшими числами в уме, считается чудом. Однако статистика вызывает легкую дрожь: 60 процентов таких вундеркиндов к двадцати годам оказываются весьма заурядными специалистами, у 30 процентов возникают довольно серьезные проблемы с психикой (шизофрения в среде психиатров считается королевой математики). И лишь жалкие 10 процентов действительно становятся перспективными учеными.

Так что не спешите учить ребенка логически мыслить, это и так успеется. А если вы хотите спасти мир от оглупления, берегите детскую непосредственность: только она, изначальн

АЛАЛИЯ И ЗАИКАНИЕ - РОДСТВЕННИКИ

До сих пор встречаются пациенты, которым неправильно ставятся диагнозы: сенсорная алалия и заикание (логоневроз).

Сложность в постановке диагноза "сенсорная алалия" заключается в том, что нет объективных методов исследований функций мозга при этом заболевании. Диагноз может быть поставлен только опытным логопедом, хорошо знающим невропатологию, нейрофизиологию и психоневрологию, ибо существующие методы исследований не фиксируют каких-либо изменений в мозгу и в сосудах мозга при этом заболевании. Очаг поражений находится в глубоких структурах мозга, в которых, видимо, имеют место какие-то биохимические изменения в функциях нейрогормонов серотонина и мелатонина. Серотонин и мелатонин присутствуют в корковых отделах мозга, а это очень важно при лечении заболевания при помощи обратных связей - влияния корковых структур на гипоталамус. Существенная разница между заболеваниями состоит в том, что при алалии нейрогормоны не функционируют нормально, т. е. не фиксируют символы-знаки и не могут запечатлеть звук, слог, слово или более сложные фразы, предложения. При заикании же (логоневрозе, полученном при испуге, или органических формах заикания при органических поражениях мозга) нейрогормоны функционируют, но период или время запечатлевания звука, слога, слова удлиняется, а артикуляционный аппарат (язык, небо, губы) уже готов его сказать, Происходит рассогласование в функциях структур мозга, мозжечка, который управляет артикуляционным аппаратом. Гипоталамус же регулирует нейрогормональное равновесие и оказывает влияние на корковые отделы мозга, сигнал запаздывает в формировании целого слова. Так, мы наблюдаем повторение одного и того же звука, слова или просто артикуляцию без произношения какого-либо звука, или вставку так называемых "уловок" (а, а! Э, э! О, о! На, на! и т. д.).

Оба эти заболевания, сенсорная алалия и заикание, особенно тяжелые их формы, с трудом поддаются лечению, т. е. коррекции речи. Приведу несколько примеров по коррекции речи пациентов с сенсорной алалией.

На первом этапе заболевания дети в возрасте 4-6 лет учатся произносить очень короткие и простые слова, скорее связанные с подражанием животным и птицам (му-му, бе-бе, ав-ав, пи-пи, га-га, ко и т. д.), а уже потом начинают произносить по картинкам названия животных (коза, лиса, сова, гусь, утка и т. д.), состоящие не более чем из двух слогов. Переход к трехслоговым и более длинным словам происходит постепенно и тоже по картинкам. Более поздние периоды заболевания - в возрасте 8-12 лет - характеризуются следующими системными нарушениями. Дети с большим трудом овладевают техникой чтения, наблюдается чтение справа налево, особенно в коротких словах (он-но, на-ан, под-доп и т. д.), перестановка букв в последовательности их расположения, пропуски букв или их замена другой буквой. Отмечается оптическая дисграфия, особенно при письме, т. е. замена букв "б" на "да", "п" на "т", "п" на "р", или наоборот. Дети с трудом разучивают короткие и простые стихи, им требуется повтор до сотни и более раз. И

начала 30-х годов" оказались умнее в среднем на целых пять процентов. Вот вам и информационный бум. Есть даже основания предполагать, что человек самого начала XX века был умнее своего последователя, проживающего в наши дни, примерно на те же пять процентов.

Эти факты стали буквально сенсацией в мире психологии, открывая новый взгляд на человеческую психику. В чем же причина такого глобального оглупления? Оказалось, все дело в акселерации. Сегодняшний ребенок развивается не по дням, а по часам. Если раньше он начинал читать в 6 - 7 лет, то сегодня каждый второй четырехлетка спокойно

самимильными шагами интеллект очень быстро себя исчерпывает, как бы замыкаясь на самом себе, ведь человеческую мысль подстегивают эмоции познания. Интуиция начинает буксовать, цели становятся скучными, наступает глубокая апатия - смертная скука, воистину горе от ума. Получается замкнутый круг: чем человек умнее (логичнее), тем ниже его интеллект.

Утрата эмоций - болезнь конца XX века. Интеллект без эмоций существовать не может, следовательно, человечество ждет постепенное оглупление. Это парадоксальное явление подтверждается исследованием вундеркиндов. Сегодня каждый второй вундеркинд имеет неординарные математические способности, довольно серьезные проблемы с психикой (шизофрения в среде психиатров считается королевой математики). И лишь жалкие 10 процентов действительно становятся перспективными учеными.

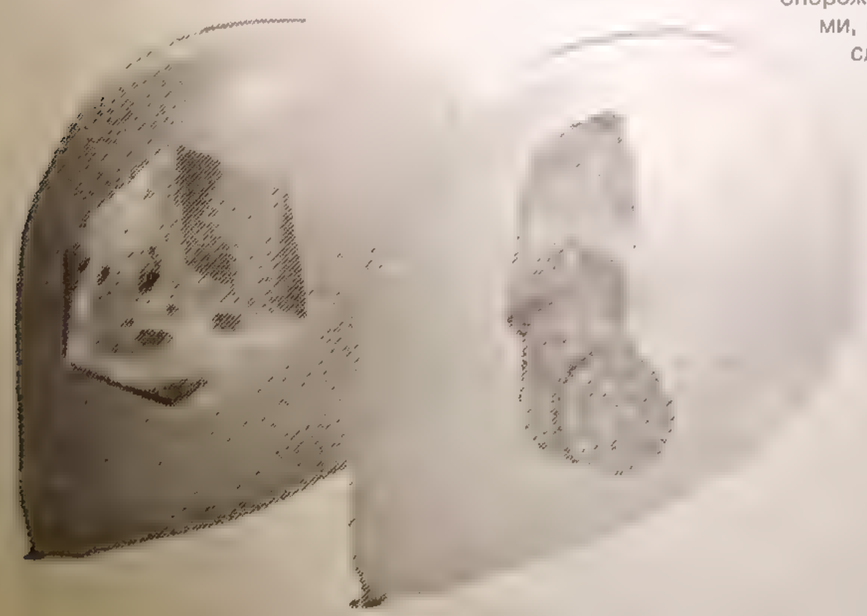
Так что не спешите учить ребенка логически мыслить, это и так успеется. А если вы хотите спасти мир от оглупления, берегите детскую непосредственность: только она, иррациональная, исполненная чувств и интуиции, сможет наполнить сухую логическую схему мышления жизни и вернуть человечеству его интеллект.

Юлия ГУРЕВИЧ,
"Мир новостей".

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Считается, что слово "диета" всецело принадлежит к лексикону взрослой жизни. Протертые супчики на "втором" бульоне и паровые котлетки - все это прочно забывается, как только малыш переступил границу первого года жизни и немного освоился с набором продуктов, из которых готовится "взрослая" пища. Мамы с гордостью делятся друг с другом: "Он уже все ест!" Не спешите! Вспомните строгий возглас из рекламного клипа: "Еда с вашего стола не годится для вашей собаки!" Если она не подходит взрослой собаке, то что говорить о вашем малыше?

Все острое, соленое, жареное и жирное вызывает перегрузку печени и поджелудочной железы, раздражает желудок и кишечник, возбуждающе действует на нервную систему ребенка. Дети становятся буквально неуправляемыми в дни прихода гостей: и не только потому, что те много шумят и



поощряют ребенка к шалостям, - праздничный стол и подношения в виде шоколадок делают свое дело. Ощущения, которые испытывает малыш по окончании застолья, мало чем отличаются от "похмельного синдрома". После соленого и сладкого хочется пить, но чем больше он пьет, тем больше жидкости переходит в ткани, особенно в головной мозг. В результате возникают головная боль, отеки под глазками. У малыша пучит животик от салатов и газированных напитков. Особенно способствуют газообразованию яблоки, когда их едят вместе с другими фруктами и овощами: кусочек яблока - долька мандарина От газов и переедания болит животик, мучает икота. Еще одна неприятность - изжога, ее причиной может стать ломтик острой колбаски или поджаристый кусок свинины. Словом, за подобный "праздник живота" приходится дорого расплачиваться.

Иногда у детей просыпается избирательный голод к определенному продукту. Если ваш малыш придвигает к себе сахарницу и в "один присест" опорожняет ее, пока вы заняты своими делами, следует обратиться к врачу. Он обследует ребенка, чтобы исключить заболевание диабетом. Даже при отрицательном ответе вам придется прятать от малыша сахар и конфеты, выдавая их "по потребности".

Некоторые дети проходят через период любви к сливочному маслу. Они едят его, как мороженое. Возможно, ребенку не хватает каких-то содержащихся в масле веществ, но даже в этом случае не стоит идти у него на поводу. Предлагайте малышу 2-3 бутерброда с маслом в течение дня, не забывайте класть масло в каши и картофельное пюре.

Ирина КОВАЛЕВА.
"Слово Кыргызстана".

ния животных (коза, лиса, сова, гусь, утка и т. д.) лее чем из двух слогов. Переход к трехслоговым и более длинным словам происходит постепенно и тоже по картинкам. Более поздние периоды заболевания - в возрасте 8-12 лет - характеризуются следующими системными нарушениями. Дети с большим трудом овладевают техникой чтения, наблюдается чтение справа налево, особенно в коротких словах (он-но, на-ан, под-доп и т. д.), перестановка букв в последовательности их расположения, пропуски букв или их замена другой буквой. Отмечается оптическая дисграфия, особенно при письме, т. е. замена букв "б" на "да", "п" на "т", "п" на "р", или наоборот. Дети с трудом разучивают короткие и простые стихи, им требуется повтор до сотни и более раз. И даже выучив то или иное стихотворение, они допускают перестановку букв, слогов и слов или их замену. Эти дети безграмотны, допускают большое количество ошибок при письме под диктовку (как на правила, так и дисграфического характера). Имеет место нарушение фонематического слуха - искаженное произношение слогов, слов, хотя изолированно ребенок произносит все звуки.

Во время занятий логопеда с пациентами с сенсорной алалией было замечено, что, даже повторяя слова за логопедом, они искажают слова (паровоз - повоз, велосипед - сипед, девочка - дечка, звезда - зыздa и т. д.), У этих детей значительно снижен словарный запас, они не любят читать. Чтение для них "божье наказание".

Дети, страдающие сенсорной алалией, смышлены, обладают определенным логическим мышлением, хорошо считают "тройками", "четверками" и даже "шестерками" за пределами таблицы умножения: это счет от 30 до 300, от 40 до 400, от 60 до 600. Хорошо справляются с различными заданиями: из конструктора строят сложные предметы, из мозаики выкладывают сложные орнаменты и фигуры.

До сих пор часто этим детям ставится другой диагноз - умственная отсталость или выраженная задержка психического развития. В результате они попадают в специальные детсады или школы. Есть случаи, когда они учатся в массовых школах, но являются неуспевающими.

Эти дети с ранних лет должны посещать детсады, в которых есть логопедические группы, или школы для детей с тяжелыми дефектами речи.

Что касается практических рекомендаций, то для лечения сенсорной алалии могут быть успешно использованы такие медикаментозные средства, как аминалон, кавинтон, винпоцетин, пирацетам и церебролизин, улучшающие циркуляцию крови в мозгу и обменные процессы, более четко фиксирующие следы памяти, оказывающие влияние на нейрогормональную регуляцию. Для лечения лоногевроза успешно могут быть использованы электросон, начиная с 7-9 лет, и другие методы. Логопедические занятия должны быть направлены на использование обратных связей, т. е. влияние корковых структур на гипоталамус, улучшение нейрогормональной регуляции серотонина и мелатонина. В норме все происходит наоборот - подкорковые структуры оказывают нейрогормональное влияние на корковые - это закономерный акт развития человека, называемый онтогенезом.

Для лечения и исправления логоневроза - заикания - сначала следует стабилизировать работу вегетативной нервной системы, находящейся под контролем гипоталамуса. Не случайно в лечебных учреждениях сначала лечат (электросон, психотерапия и другие методы лечения), а затем начинает работать логопед по развитию навыков речевого дыхания, которое, кстати, у заикающихся нарушено (пациенты пытаются говорить на вдохе, а следует только на выдохе). На следующем этапе логопед формирует логическое мышление: "Сначала думай, а потом говори". Для этих целей успешно может быть использован для разных возрастных групп счет "тройками", "четверками", "шестерками", "семерками", "восьмерками" за пределами таблицы умножения, что исключает автоматизм запоминания и заставляет думать пациентов каждый раз, что приводит к восстановлению нормальной речи.

Александр ПИРОГОВ,
логопед-нейрофизиолог, автор ряда научных работ.
"Рабочий край".

ПЫЛЬЦА ЗАМУЧИЛА

С давних времен растения служили для человека не только пищей, топливом, сырьем для тканей, но и источником его духовных радостей.

Но, оказывается, цветы - не всегда радость. Существует группа заболеваний, причиной которых является аллергия к пыльце растений. Это поллинозы. Распространенность поллинозов зависит от климата и экологической ситуации в той или иной местности. В странах Европы этими болезнями страдают от 1 до 4 процентов населения. На первый взгляд может показаться парадоксальным тот факт, что поллинозами болеют чаще всего городские жители. В действительности здесь нет ничего странного — из-за ухудшения экологии городов у их жителей чаще бывают нарушены барьерные функции слизистой носоглотки.

Из тысяч растущих на земном шаре растений пыльца только пятидесяти вызывает поллиноз. Изредка могут вызвать поллиноз липа, ива, одуванчик. В соответствии с календарем цветения выделяются три пика заболеваний: весенний (конец апреля - май) соответствует цветению деревьев; летний - с конца мая до середины июля - цветут луговые злаки и летне-осенний (август-сентябрь) - цветут лебеда и полынь.

Наиболее частые симптомы болезни - обильный водянистый насморк, частые приступообразные чихания, зуд в носоглотке, слезотечение, светобоязнь, воспаление слизистых оболочек глаз. В ряде случаев присоединяются приступы бронхиальной астмы: изнуряющий сухой кашель, одышка со свистящим затрудненным выдохом. Встречаются и поражения кожи типа крапивницы. У большинства больных эти симптомы протекают на фоне повышения температуры, нарушений сна, головной боли. Подобные симптомы повторяются на протяжении нескольких сезонов цветения. Точной диагностикой и лечением пыльцевой аллергии занимается врач-аллерголог. Лечение выбирается индивидуально и заключается в подкожном введении в организм больного специально приготовленных экстрактов пыльцы растений, вызвавших аллергию. Смысл лечения заключается в том, что организм как бы "привыкает" к непереносимой пыльце и при ее попадании в сезон цветения уже не реагирует. Лечение иногда может вызвать чрезмерно бурную реакцию - вот почему оно проводится с учетом многих противопоказаний только врачом-аллергологом.

Больным поллинозом рекомендуется на период цветения переезжать туда (конечно, по возможности), где сроки цветения сдвигаются или меняется растительный мир. Отдых на больших водоемах, у берега реки или моря также уменьшает симптомы. Горожанам можно посоветовать не ездить за город. При благоустройстве городов надо скашивать траву до ее цветения. Не рекомендуется употреблять продукты, имеющие сходный состав с аллергенными для больного растениями, так как это может вызвать обострение. То же можно сказать о траволечении. Так, при непереносимости пыльцы деревьев не нужно увлекаться орехами, яблоками, черешней, персиками, сливами. Уж тем более не следует лечиться березовыми почками и ольховыми шишками.

При выходе на улицу рекомендуется надевать плотно прилегающие очки. В комнатах полезно завешивать открытые окна и форточки влажной материей, а еще лучше кондиционировать воздух.

Ирина КУЗНЕЦОВА,
врач-аллерголог.
"Ваше здоровье".

ПОСАДИЛ ЖЕЛУДОК - СУШИ СУХАРИ

В жаркую пору и не постник воротит нос от мяса и рыбы, все более налегая на овощи да фрукты. А куда пойти, коли нет своего огорода? На рынок, разумеется. Там продукт подешевле. Подешевле и... поопаснее! Расстройство желудка при нынешнем уровне отечественной санитарии заработать легче, чем негру насморк на Северном полюсе. Хорошо, если просто побурлит в желудке - к этому россиянин привыкший к самым различным невзгодам, относится попросту наплевательски. А если куда более серьезная беда? В любом случае поступать нужно так. При первых же симптомах отравления следует перво-наперво сделать промывание желудка, выпив три-четыре литра воды и нажав пальцами на корень языка (описание известных последствий опускаем). После этого примите пару таблеток активированного угля (его дома летом иметь просто необходимо) или столовую ложку полифепана. Тут же нужно сесть на диету - хорош вареный рис, гречка. Чтобы восполнить потерю организмом жидкости, пейте больше чая без сахара с сухарями. Сухари - ешьте побольше сухарей! Можно пить и минералку, только пусть она "выдохнется". За один день легкое отравление должно пройти. Ну, а если дело на лад не идет - тогда непременно обращайтесь к врачу. Что же касается мяса и рыбы, то их вообще на оптовых и прочих рынках в сию пору лучше не покупать: сэкономите рубль - потеряете сто. Если живы вообще останетесь...

Георгий НИКОЛАЕВ.
"Российские вести".

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ ПРИ ГИПОТОНИИ

Говорят, что гипертоник живет мало, но хорошо, а гипотоник долго, но плохо. В этом есть доля истины. Разбитость и вялость по утрам, сонливость в течение всего дня, головокружение, общая слабость - эти симптомы знакомы многим людям. Диагноз - нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу - отражает суть страдания: нарушена центральная регуляция тонуса периферических сосудов. Состояние не угрожает здоровью, однако субъективно переносится тяжело. Можно ли улучшить самочувствие при гипотонии? Многие прибегают к кофеиносодержащим напиткам, таким как чай, кофе, кока-кола и др. Если крепкий чай и кофе малоэффективны, можно усилить их эффект, добавив небольшое количество коньяка, рижского бальзама или бальзама Биттнера. В аптеках можно приобрести активные биологические добавки, в состав которых входят чистый кофеин или кофеиносодержащие растения, элеутерококк, женьшень и др. Однако все тонизирующие средства необходимо применять с осторожностью при язвенной болезни, заболеваниях сердца. Что делать, если нельзя принимать тонизаторы? Небольшой комплекс физических упражнений утром или в течение дня может повысить работоспособность, снять чувство усталости. И еще один способ: регулярное обливание холодной водой по утрам (не более 30 сек.) поможет окончательно проснуться, даст заряд энергии и ясность мыслей на весь день.

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ НОГ

воздух.

Ирина КУЗНЕЦОВА,
врач-аллерголог.
"Ваше здоровье".

самочувствие при гипотонии? Многие прибегают к кофеиносодержащим напиткам, таким как чай, кофе, кока-кола и др. Если крепкий чай и кофе малоэффективны, можно усилить их эффект, добавив небольшое количество конья-

снять чувство усталости. *И еще* один способ: регулярное обливание холодной водой по утрам (не более 30 сек.) поможет окончательно проснуться, даст заряд энергии и ясность мыслей на весь день.

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ НОГ

Наберитесь терпения и занимайтесь

Вам не нравится ваша фигура? Кажется, что мышцы ног слабые, а бедра чуть широковаты? Тогда не ленитесь делать эти упражнения.

А. Станьте напротив стены, упритесь в нее руками, одну ногу выдвиньте немного вперед. Теперь слегка согните в колене стоящую впереди ногу и поверните таз как можно ближе к стене. Втяните сильно живот, спина должна быть прямой. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз меняя опорную ногу.

Б. Станьте на левую ногу и упритесь левой рукой в стену. Правой рукой подтяните правую стопу к ягодицам, пока не почувствуете легкое напряжение в бедре. Снова втяните живот и не горбитесь. Упражнение выполните пять раз, меняя ногу.

ПУСТЬ СПИНА ОТДОХНЕТ

Эти упражнения снимают нагрузки

Каждый день мы испытываем чувство напряжения в области позвоночника. Такая гимнастика поможет вам избавиться от неприятных ощущений.

А. Сядьте на табуретку и поднимите правую руку вверх. Затем сделайте пружинящее движение назад, повернув голову в сторону руки. Туловище поворачивайте вместе с рукой. Повторите несколько раз, каждый раз меняя руку

Б. Медленно наклоняйте туловище вперед, пока правой рукой не коснетесь левой стопы. Выполните упражнение несколько раз, поочередно меняя и руку, и ногу

"Слово Кыргызстана".

Что за детство без ушибленных коленок? Пока мы со слезами жаловались маме на твердый асфальт, она искала в кошельке чудодейственное средство решения проблемы - обыкновенную медную монетку...

ЛЕКАРЬ ИЗ КОШЕЛЬКА

Метод лечения медью знали еще эскулапы Древней Греции и Рима. Они применяли ее при расстройствах слуха. О том, что прикладывание медной монеты к ушибленному месту смягчает боль и предотвращает возникновение синяков, писал Аристотель. А Гален отмечал, что металлотерапия хорошо помогает при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

К сожалению, в нашей стране метод металлолечения до сих пор мало изучен и не имеет сколько-нибудь серьезной научной базы. А те, кто его применяет, зачастую полагаются лишь на интуицию, действуя на свой страх и риск.

В 1958 году группа врачей установила, что металлы, в частности медь, можно использовать в целях... диагностики. Однако диагностику подобного рода может проводить только специалист, поскольку для этого нужны специальные знания по акупунктуре (о точках на поверхности кожи, куда проецируются внутренние органы).

Наиболее глубокие исследования в области металлолечения проводились в клинике Донецкого мединститута, где врачи выявили определенные закономерности, за счет которых и создается терапевтический эффект.

При обследовании пациентов, подвергшихся воздействию меди, было обнаружено, что ионы этого металла проникают через кожу, образуя особые соединения, вызывающие дезинфицирующий эффект.

Кроме того, под воздействием медных пластин в организме активизируется образование лейкоцитов, ответственных за поддержание иммунитета. Вот почему после лечения металлом защитные силы организма повышаются.

За примерами далеко ходить не надо. В клинике Донецкого мединститута была вылечена девочка, страдающая конъюнктивитом, - на уголки глаз ей регулярно накладывали копеечные монетки. Женщину, у которой врачи обнаружили на руке первичный очаг инфекционного артрита, тоже подвергли меделечению. Рука после этого немного распухла, но... через некоторое время болезнь прошла.

Однако, как и любой лечебный метод, использование металлов имеет свою обратную сторону. Еще в XIX веке русский врач Григорьев обнаружил любопытную закономерность: если металл держать на больной зоне слишком долго, то появляется боль, краснота и даже язвы.

В связи с этим возникает вопрос: можно ли заниматься меделечением самостоятельно, не консультируясь со специалистом? Оказывается, можно - при ушибах, невралгиях, имеющих характер "летучей боли".

При варикозном расширении вен медь прикрепляют к больному месту с помощью бинта или пластыря. На ночь эту повязку рекомендуется снимать.

Использовать медь можно и при болях в сердце. В этом случае монетку кладут в подключичную ямку, закрепляют пластырем и носят в течение 10 дней. При фиброме матки монеты прикладывают к низу живота.

От шума в ушах избавляются, приложив медь к шее (со стороны позвоночника). Для лечения глухоты используют две медные монетки: одну прикладывают к наружному слуховому проходу, а другую - к выпуклой кости за ухом. Обе монеты необходимо прикрепить пластырем.

После каждого применения монеты необходимо поместить на несколько минут в слабый солевой раствор, а затем сполоснуть обычной водой.

Следует иметь в виду, что при лечении ушибов в первые несколько часов медь может вызвать нечто вроде обострения. Однако потом наступает заметное облегчение.

Вообще, при меделечении рекомендуется использовать монеты из медного сплава, отчеканенные в 1961 году. Хотя сейчас, после стольких денежных реформ, копейки, двушки, пятачки доперестроечных времен стали редкостью.

Татьяна АПШИНА.
"Помоги себе сам".

НАД ПРОПАСТЬЮ

Один грамм героина на черном рынке еще полгода назад стоил 700 рублей. Несмотря на кризис, цена упала до 500 рублей за грамм. Наркоманы радуются. Из одного грамма можно приготовить до пятнадцати стандартных доз. Эти дозы унесли и унесут жизни тех, кому сейчас 17 - 20 лет. 85 процентов учтенных больных наркоманией - люди до 30 лет, из них 92 процента - младше 25. 17 процентов - будущих и нынешних матерей следующего поколения, уже несущего априори в крови склонность к наркомании. Самому маленькому наркоману, состоящему на диспансерном учете, всего восемь лет от роду. Он едва научился читать и писать.

В прошлом году США ввалили (другое слово подобрать трудно) в реабилитацию больных наркоманией 16,5 миллиарда долларов. В России вряд ли найдется чиновник, который взял бы на себе ответственность и за половину такой суммы, особенно если он не собирается положить ее в карман. А лечить и реабилитировать больных наркоманией нужно. Хотя бы из практических соображений, если не действуют аргументы морального порядка. Не будем забывать о том, что наркомания и СПИД у нас идут рука об руку. Около 90 процентов тверских наркоманов ВИЧ-инфицированы, и лет через пять болезнь перейдет в манифестную - активную - стадию. А одна аптекарская унция препарата против СПИДа, эффект которого, кстати, спорен, стоит ровно столько же, сколько унция золота.

Это поколение мы потеряли. Меня поймут те родители, чьи дети уже летят в пропасть своей болезни, которую они не в силах остановить и объяснить. Меня поймут их друзья и родственники И, может быть, даже те, кого беда пока не коснулась. Эпидемия наркомании - как война, как массовые расстрелы тридцать седьмого года, и коснуться они могут каждого. Наше дело сегодня - спасти поколение послезавтрашнее. Объяснять и развивать отвращение к наркотикам, рассказывать, что дрянь на острие иглы и самодельная сигаретка с "начинкой" - это вовсе не "круто", это несет смерть и страдания. Мы должны ловить их, маленьких, над пропастью.

МАРИЯ ТАРАНЕНКО.

КРИК ИЗ МОГИЛЫ

Наркомания - это страшно. Большинство из нас верит в это априори. Оберегая свою психику, мы не требуем доказательств, не стремимся понять, что же чувствует человек, попавший в зависимость от наркотиков. И все же мы предлагаем вам перелистать книгу Сергея Баймухаметова "Сны золотые. Исповеди наркоманов".

"ВИТАФОНИМ"

КАЖДЫЙ

Наркомания - это страшно. Большинство из нас верит в это априори. Оберегая свою психику, мы не требуем доказательств, не стремимся понять, что же чувствует человек, попавший в зависимость от наркотиков. И все же мы предлагаем вам перелистать книгу Сергея Баймухаметова "Сны золотые. Исповеди наркоманов".

«Я помню день, уже после того, когда мне очень худо было. Денег нет, "винта" нет. Звоню друзьям, а все куда-то поразъехались. Ну никого, никого! Дозвонился до одной девчонки, говорю ей: вмазаться хочу. А она сидит у телефона, сама вмазанная, и смеется, меня не слышит и не слушает. А мне так плохо. Тут еще отец возник. Видит, что совсем плохой, обматерил меня и ушел. А я не знаю, что делать. Решил повеситься. Искал-искал по квартире веревку - не нашел».

«Два года назад мою подружку, тоже наркоманку, увезли в Белые Столбы, ну, знаете, знаменитая подмосковная психушка. Осталась двенадцатилетняя дочь. И к ней пришли пятеро подельников, сожителей моей подруги, [illegible] Потом [illegible] и стала использовать для себя. Не отрицаю, [illegible]».

«Самое страшное в наркомании - психологическая сторона. Внутри у человека творится что-то ужасное. Как это передать... Я в дневниках писала, что чувство, будто человек [illegible]. Вот он очнулся, видит, что [illegible], что у него есть [illegible] возможности выбраться. [illegible] уже труп - [illegible] ша едет" - [illegible] со стороны как бы [illegible]. Но остановиться [illegible] те себе, что вы, [illegible] на площади [illegible] кивается какие-то [illegible] всех матом, [illegible] щин и пытаетесь [illegible] нимаете, что делать [illegible] несовместимое с [illegible] несовместимое и [illegible] вы этого не хотите, но [illegible].

Вот что такое психоз, [illegible] состояние наркомана. [illegible] мозг, душа, весь человек [illegible] на две части, идет на разрыв. [illegible] это выдержать?»

[illegible]

"Лекарь".

О том, как удержать над пропастью наркомании, алкоголизма своих близких или же удержаться самому, вы сможете узнать в нашем новом издании "ПОВЕРЬ В СЕБЯ".

ВИТАФОНИМ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР

Бессонница, остеохондроз, межреберная невралгия, переломы, артрит, гайморит - вот сколько болезней вылечила Валентина Р. Из Латвии у себя и своих родных с помощью ВИТАФОНА!

- Это наш семейный доктор! - ласково называет она этот маленький виброакустический аппарат, который лечит звуком различной частоты более двадцати заболеваний. - Даже не представляю, как мы без него обходились раньше. Пока лечила остеохондроз (десятиминутные сеансы два раза в день), у меня перестали неметь руки при вязании, улучшился сон, прошли головные боли. За три дня "блокируем" ангину и насморк у детей. Родственники приобрели себе по аппарату - моего на всех не хватает!

А. Селиванова, инвалид 2-й группы, пользуется ВИТАФОНОМ давно, но поводом для письма явилась беда.

"Я сломала руку со смещением и с первого дня начала пользоваться ВИТАФОНОМ. Облегчение почувствовала сразу. К концу первой недели врач не мог поверить своим глазам - я шевелю пальцами и даже могу некоторые предметы держать в руке. А со второй недели я спокойно пишу и всю работу по дому делаю сама. Вот и это письмо я вам пишу рукой, с которой еще не снят гипс".

"ВИТАФОНИМ" каждый вечер, - делится с нами А. Михайлова. - Мужу вылечили бронхит, а я помимо заболеваний, приведенных в инструкции к аппарату, приспособилась успешно лечить трещины и кожу пяток, мозоли, не говоря уже о зубной боли и так далее".

ВИТАФОН

- Остеохондроз
- Радикулит
- Гайморит
- Тонзиллит
- Ринит
- Ушибы
- Артрит
- Переломы
- Гематома
- Простатит
- Импотенция
- Трофическая язва

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в Москве: аптека "АнтиСПИД" (ул. Кузнецкий мост, 20);
Аптека № 190 (ст. м. "Сокол", Ленинградский пр-т, д. 74);
Магазин "Технодром" (Центральный павильон ВВЦ),
Аптека "Новоарбатская" (ул. Новый Арбат, 7);
Аптека ул. Дербеневская, 11 (ст. м. "Павелецкая"),
Аптека ул. Вавилова, 17, "Мосмедторг",
Ст. м. "Сходненская", ул. Сходненская, 37,
Бульвар Яна Райниса, 21
Ст. м. "Менделеевская", ул. Новослободская, стр. 16-18,
В Санкт-Петербурге аптека "Дамиан" (Московский пр-т, 22),
Гомеопатическая аптека № 98 (невский пр-т, 50)
В Рязани аптека 177 (ул. Вокзальная, 97)
В Омске аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2)
В Краснодаре, аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183)
Иногородние могут присылать заявки по адресу 127560, Москва, а/я 90
ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК. (095) 576-63-45 (с 9 до 14)

СОН И ЗДОРОВЬЕ

Больше трети людей страдают бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности. Неполноценный сон отрицательно влияет на здоровье, особенно в наше время, когда люди подвержены стрессам.

Во время сна происходят восстановление клеток и очистка организма от продуктов распада, образующихся при обмене веществ в дневное время. Деление и восстановление клеток наиболее интенсивно происходит ранним утром.

Для взрослых норма ночного сна - 7-8 часов. Однако отклонение от нормы гораздо шире. У каждого своя норма. Критерием достаточного сна является отсутствие на другой день усталости, раздражения и сонливости.

Проблема сна тесно связана с образом жизни, режимом питания, психическим настроем, употреблением алкогольных напитков. Известно, что алкоголь обладает усыпляющим действием, поэтому многие люди, кому трудно уснуть, выпивают перед сном, пытаясь таким образом помочь себе. Но принятый на ночь алкоголь приносит больше вреда, чем пользы. Вначале он действует успокаивающе. Потом, спустя 4-5 часов, подвергается распаду в организме. В первые часы алкоголь подавляет фазу парадоксального активного сна, сон становится фрагментарным и характеризуется частыми сменами периодов возбуждения и пробуждения. Организм стремится компенсировать фазу активного сна. Нередко это сопровождается пугающими снами. Избегайте употребления алкоголя перед сном, последний прием допускается во время ужина, тогда ваш сон будет глубоким и без пробуждений.

Надо помнить, что и многие лекарства тоже вызывают бессонницу. Это кофеин, некоторые противозачаточные таблетки, психоактивные препараты. Большинство лекарств может вызвать бессонницу индивидуально. Это могут быть даже снотворные таблетки и успокаивающие травы, типа корня валерианы.

Курильщикам требуется больше времени, чтобы заснуть, они чаще просыпаются в ночное время, так как ночью испытывают симптом отвыкания от никотина. Этим также объясняется временная бессонница у тех, кто резко бросает курить. Но постепенно организм очищается от никотина и других вредных веществ, и их сон нормализуется.

И конечно же, самая опасная форма бессонницы вызвана определенными заболеваниями - такими как астма, диабет, опухоли, артриты, бронхолегочные и сердечные заболевания, язвы, аллергии, головные боли, а также климакс и беременность.

Для нормализации сна, а следовательно, и вашего здоровья необходимо создать позитивные привычки для глубокого сна: не смотреть телевизор до позднего вечера, после ужина не пить кофе, крепкий чай, алкоголь. Установите твердый ритм сна и старайтесь придерживаться его - даже в выходные дни.

Спать нужно только в кровати. Откажитесь от дневного сна. Не валяйтесь в кровати. Психотерапия, правильное питание, лекарственные травы - самые естественные и надежные средства улучшения сна и здоровья.

Бессонница - это результат расстройства сознательного или подсознательного состояния разума: сильный испуг, горе, страстные желания, неспособность отвлечься от дневных забот. Сон сопровождается отсутствием сознания и наличием сновидений. Во сне идет активная переработка информации, полученной за день. Не зря и народная мудрость это подметила: "утро вечера мудренее".

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕССОННИЦЫ:

1. Спальня должна быть в самом тихом месте квартиры, а оптимальная температура для сна - 15-20 градусов С. Надо помнить, что во время сна температура тела падает на один градус.

2. Огромное значение имеет кровать, на которой мы спим. В среднем человек спит в своей жизни 25 лет, поэтому очень важно выбрать кровать по своим потребностям и вкусу.

3. Перед сном не употребляйте жирную пищу, алкоголь и тонизирующие напитки.

4. Теплая ванна прекрасно действует на сон.

5. Почитайте перед сном что-нибудь спокойное.

6. Очень хороша спокойная вечерняя прогулка.

7. Не рекомендуется засыпать, если дышит только левая ноздря - надо стараться дышать так, чтобы задышали обе ноздри одинаково или правая чуть легче.

8. Засыпать лучше с положительными эмоциями, что является прекрасной предпосылкой для здорового сна.

9. Когда в квартире жарко, следует ложиться спать на правый бок, освободив из-под одеяла стопы ног. Во время сна на правом боку лучше дышит левая ноздря.

10. Когда холодно, следует ложиться на левый бок и тщательно утеплить ноги.

11. При бессоннице - подышать через левую ноздрю до тех пор, пока ноздри не станут дышать одинаково.

12. Чтобы быстрее заснуть, надо расслабить мышцы и, закрыв глаза, смотреть вниз, в сторону ног, а мысленно уходить вдаль, как бы сливаясь с космосом.

Если данные советы помогают недостаточно, тогда подберите себе необходимые рецепты из опыта народной и естественной медицины, которые я предлагаю:

Рецепт № 1. Смешать спиртовые настойки пустырника, мяты, валерианового корня, эвкалипта. Из общей смеси принять не менее 7 капель, растворенных в воде. Если бессонница не проходит, принять еще 7 капель.

Рецепт № 2. Лук, потребляемый в значительном количестве перед сном, а также диета из сырых овощей, сырых фруктов и сырых овощных и фруктовых соков, создает хороший сон.

Рецепт № 3. 1 ст. ложку сушеного укропа отварить в стакане воды. Этим раствором смачивать салфетку и прикладывать на лоб в виде компресса.

Рецепт №4. За 1 час до сна съесть одну луковицу и выпить 1 ст.ложку меда на 1 стакан теплой воды.

Рецепт № 5. Принять настойку пустырника по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 6. 50 г травы душицы залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, отсудить в течение 45 минут. Теплым отваром душицы несколько раз смочить голову или лоб. Эффективно не только при бессоннице, но и снимает практически любую головную боль.

Рецепт № 7. Принимать по 3 грамма порошка маковых цветков 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 8. Принимать по 15-20 капель настойки полыни 3 раза в день за 15 минут до еды. Настойка готовится так: 5 г (1 столовая ложка) сушеных измельченных цветков горькой полыни настаивать 8 дней в 50 мл водки.

Рецепт № 9. Траву донника заваривать и пить как чай.

Рецепт № 10. Положить под подушку березовый веник на ночь.

Мои рекомендации не являются ни в коем случае источником для самолечения. Во всех случаях следует обратиться к врачу, особенно при серьезных заболеваниях. Но и нельзя перекладывать на плечи лишь одной медицины накопившиеся за долгие годы многочисленные проблемы, [illegible] необходимо изменить мышление, найти путь к гармонии с окружающей средой.

Сергей ЯКОВЛЕВ,
академик АЭН, директор Научного медицинского центра "Биолит".
Контактный телефон: 279-27-60;
Адрес: 109193, Москва, а/я 20. "Нива России".

некоторые противозачаточные таблетки, психоактивные препараты. Большинство лекарств может вызвать бессонницу индивидуально. *Это могут быть даже снотворные таблетки и успокаивающие травы, типа корня валерианы.*

Курильщикам требуется больше времени, чтобы заснуть, они чаще просыпаются в ночное время, так как ночью испытывают симптом отвыкания от никотина. Этим также объясняется временная бессонница у тех, кто резко бросает курить. Но после-

1. Спальня должна быть в самом тихом месте квартиры, а оптимальная температура для сна - 15-20 градусов С. Надо помнить, что во время сна температура тела падает на один градус.

2. Огромное значение имеет кровать, на которой мы спим. В среднем человек спит в своей жизни 25 лет, поэтому очень важно выбрать кровать по своим потребностям и вкусу.

3. Перед сном не употребляйте жирную пищу, алкоголь и тонизирующие напитки.

ет хороший сон.

Рецепт № 3. 1 ст. ложку сушеного укропа отварить в стакане воды. Этим раствором смачивать салфетку и прикладывать на лоб в виде компресса.

Рецепт №4. За 1 час до сна съесть одну луковицу и выпить 1 ст.ложку меда на 1 стакан теплой воды.

Рецепт № 5. Принять настойку пустырника по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 6. 50 г травы душицы залить

одной медицины накопившиеся за долгие годы многочисленные проблемы. Необходимо изменить мышление, найти путь к гармонии с окружающей средой.

Сергей ЯКОВЛЕВ,
академик АЭН, директор Научного медицинского центра "Биолит".
Контактный телефон: 279-27-60;
Адрес: 109193, Москва, а/я 20. "Нива России".

ВНУТРЕННИЙ СТОРОЖ

С ведущим научным сотрудником ГНИЦ профилактической медицины, кандидатом медицинских наук, иммунологом Галиной ХОЛМОГОРОВОЙ встретился наш корреспондент Валерий Дольгирев. Разговор шел об иммунитете человека.

- Галина Тимофеевна, сам собой напрашивается первый вопрос: что такое иммунная система?

- Помните, у Уэллса в "Войне миров" пришельцы с Марса гибнут от невинных земных бактерий? Так вот, фантастичным в этой истории может быть все что угодно, но только не причина их гибели. И подтверждение этому - вся история человеческой цивилизации: чума, тиф, холера опустошали целые города. В Европе XVIII века только от оспы ежегодно погибали около 500 тысяч человек! И если бы у нас, землян, не было иммунитета, врожденного или приобретенного, то нас постигла бы подобная участь, поскольку с первой минуты своего рождения мы окружены враждебными по отношению к нашему организму микробами, количество которых исчисляется астрономическими цифрами.

Коротко говоря, иммунитет - это наш внутренний сторож, цербер, не допускающий в наш организм ничего чужеродного.

В качестве примера можно вспомнить случай, как в 1503 году к сицилийскому врачу по фамилии Бранка обратился вельможа с просьбой восстановить ему ненароком поврежденный нос. Для небольшой пластической операции была необходима кожа. Недолго думая, Бранка взял недостающий материал с тела раба этого господина, но, увы, операция окончилась полным провалом, поскольку произошло отторжение чужеродной ткани. И дело здесь не в разнице социального статуса пациента и донора: еще в X веке до н. э. индусские жрецы, чтобы добиться успеха в подобных ситуациях, использовали только лоскуты кожи с других мест тела того же больного.

Отличить в организме "свое" и "чужое" во всех клетках, чтобы моментально уничтожить или отторгнуть "пришельца", и призвана наша иммунная система.

Но иммунитет защищает нас не только от внешних врагов, но и от внутренних. Скажем, раковые клетки образуются у каждого из нас, и довольно часто, но пока иммунная система в полном порядке, они не страшны нашему организму. Он их уничтожает

- Почему у нас сейчас многие болезни перешли в состояние эпидемии, стали еще более агрессивны, тяжелы и скоротечны?

- Как говорят китайцы, не дай вам бог жить в эпоху перемен. Это всегда тяжелое время. Для всех. Причину увеличения больных во всех социальных группах нужно искать именно в том, что иммунная сопротивляемость организма резко упала. Особенно под давлением увеличения стрессовых нагрузок.

Стресс - это наиболее сильный разрушитель иммунной системы. Если человек находится под постоянным стрессом и никак не может выйти из этого состояния, можно на сто процентов быть уверенным, что через месяц-два все системы иммунитета у него будут на самом низком уровне и он будет открыт для всех заболеваний.

Нужно уметь расслабляться, отдыхать, вести здоровый образ жизни. Без стресса вообще мы, естественно, жить не можем, но надо уметь не доводить это состояние до дистресса, который и начинает разрушать организм.

- Что происходит с нами, когда начинает давать сбои наша иммунная система? Есть ли какие-то характерные признаки?

- Самые характерные признаки иммунодефицита как у взрослых, так и у детей - это часто повторяющиеся простудные и инфекционные заболевания. Это главный "сигнал" о том, что ваша иммунная система слабеет.

Если вы почувствовали нелады в вашей иммунной системе, причины ищите в образе жизни. Причин, как правило, много.

У нас, к примеру, привыкли так: я заболел - дайте мне таблетку. Но я всегда говорю своим больным, что подобными средствами мы одно лечим, а сто калечим, поэтому без крайней необходимости нужно стараться обходиться без таблеток. Лекарствами нельзя злоупотреблять, так как они могут подавлять иммунную систему.

Разрушает иммунную систему и неправильное питание: к примеру, доказано, что белковое голодание снижает возможности иммунной системы организма, в частности выработку антител иммуноглобулинов, которые как раз и призваны защищать наш организм от инфекционных заболеваний.

Очень большой вред иммунной системе наносит курение, употребление в больших количествах алкогольных напитков. А употребление наркотиков вообще "стирает" иммунитет.

Нужно серьезно относиться к различным инфекционным заболеваниям. Вирусные инфекции очень сильно ослабляют иммунитет. Поэтому грипп опасен не только сам по себе, но и своими осложнениями, которые чаще всего случаются, если болезнь переносят на ногах. Это связано с тем, что тот же грипп резко ослабляет иммунитет и открывает ворота для всех других инфекций или для обострения уже имеющихся заболеваний. Поэтому избегайте болеть "на ногах".

Наконец, следует учитывать, что иммунная система любого человека привязана к среде его обитания: все "враги" ей знакомы, но стоит нам попасть куда-нибудь, где существуют неизвестные нашему организму вирусы, - нас могут ожидать серьезные проблемы. Пренебрежение этим обстоятельством может привести к драматическим ситуациям.

Стоит вспомнить хотя бы случай с экспедиционным корпусом, посланным Наполеоном на Антильские острова. Как известно, почти все его члены погибли от желтой лихорадки (в то время как местное население практически никогда не болело этим распространяемым комарами заболеванием, поскольку их иммунитет был уже приспособлен к этой инфекции). Надо ли говорить о важности консультации со специалистами по инфекционным заболеваниям, перед тем как отправиться в заморские, особенно тропические страны?

Кстати, в подобных путешествиях есть и еще одна опасность. Очень резко ослабляет иммунную систему ультрафиолетовое излучение в избыточных дозах, а проще говоря, "поджаривание" на пляжах.

Стало хорошим тоном слетать в зимние месяцы в жаркие страны. Но посмотрите, что происходит потом? Возвращаясь, очень многие, как правило, начинают болеть различными простудными заболеваниями. Объясняют это так: там, мол, было тепло, здесь холодно - вот я и простудился. Ничего подобного! Это произошло потому, что вы перегрелись на солнышке, получили избыточную дозу ультрафиолета, и по этой причине ослабла ваша иммунная система, что и стало причиной простудного заболевания.

Пользуясь случаем, хочу предупредить любителей шоколадного загара и вояжей в тропические страны, что вы - северные люди, как все россияне, ваш организм не адаптирован к высокой ультрафиолетовой нагрузке. Поэтому у вас очень большой риск повредить иммунную систему и, как следствие, получить какое-нибудь серьезное заболевание.

В заключение два очень простых правилах, выполнение которых избавит вас от проблем с иммунной системой:

- старайтесь всегда хорошо высыпаться и не доводить себя до утомления и переутомления. Выходной должен быть для вас святым днем;
- как можно раньше приучайте своих детей (а с ними и себя) к закаливанию. Пусть это будет сначала хотя бы обтирание ножек ребенка прохладной водой, а для вас хотя бы обтирание тела или контрастный ежедневный душ. Конечно результат вы почувствуете не сразу, не после одной или двух процедур, а через полгода, но он обязательно будет

ЛОВУШКА ДЛЯ ТОЛСТУШКИ

Меня часто спрашивают: а нельзя ли подкорректировать фигуру без изнуряющих занятий в спортивном зале, с помощью так широко рекламируемых сжигателей жира, антицеллюлитных кремов, тренажеров? Что ж, попробуем ответить на этот вопрос.

По моему убеждению, все рассказы о чудо-средствах, обеспечивающих идеальные формы, всего лишь крючок, на который, увы, многие из нас попадаются. Примечательно, что среди жертв рекламы встречаются постоянные посетители спортивных залов, уставшие от тренировок до седьмого пота и рассчитывающие на быстрый результат. Воистину, великое дело реклама. Тем не менее, попробуем развенчать миф, раскрыть секреты популярных рекламных трюков.

ТРЮК ПЕРВЫЙ

Демонстрируется две фотографии человека. На одной он предстает до приема рекламируемого средства, на другой - после. Разумеется, с первой на нас смотрит существо более чем упитанное, с другой - топ-модель. Контраст так впечатляет, что мы теряем способность мыслить. Ведь в том, что изображения так разнятся, скорее заслуга компьютера, в считанные секунды превращающего толстушку в худышку. Кстати, нередко человек "до" и "после" одет в одну и ту же одежду, и в обоих случаях она ему впору. Наверное, успел перешить.

ТРЮК ВТОРОЙ

Восторженные отклики тех, кто рекламируемое средство испытал на себе. Понятно, что написать и сказать в микрофон или перед камерой можно все что угодно - проверить-то невозможно. Прием простой, но действует безотказно.

ТРЮК ТРЕТИЙ

Личный контакт. Вас находят через знакомых, входят в доверие, сочувственно качают головой по поводу ваших лишних килограммов. А затем рассказывают о средстве, которое коренным образом изменило их собственную внешность, а потому и жизнь. Комбинации из напора и обаяния противостоять нелегко. Однако неплохо бы вспомнить, что альтруисты, даром пекущиеся о согражданах, встречаются не слишком часто. Скорее, ваш новый знакомый решает не ваши, а свои собственные проблемы, причем за ваш счет.

Впрочем, всех трюков и не перечислить. Это и пересылка товаров почтой, и реклама, звучащая с экрана из уст врача, и телевизионные шоу с участием известных людей. Но почему мы так падки на все эти уловки, в чем причина? Вот какой ответ дает одна из столичных газет: "На первом месте, разумеется, стоят наша пресловутая лень и вера в чудо. Далее - вера в авторитеты занимаясь на тренажере, которые рекламирует несравненный Чак Норрис, как-то больше себя уважаешь

Третье: стремление приобщиться к цивилизованному миру, почувствовать себя европейцем - не сидеть по старинке на диете, а мазаться французскими кремами или лепить на себя финский пластырь.

Четвертое: неистребимая вера в технический прогресс. Все кажется, что вот-вот физики-химики изобретут нечто невероятное и все проблемы вдруг будут решены. Я тоже чуть было не приобрела чудо-пояс. Интригующая надпись на упаковке: "Прощайтесь со своим животом. Без физических упражнений и диеты вы худеете в талии ежедневно на два сантиметра". В пояснении указано, что пояс создает эффект сауны.

Это же понятно, что эффект сауны - потеря воды. За счет этого нам и предлагается худеть. Но каждый человек знает, что его организм почти на 80 процентов состоит из воды. И при этом четыре литра в сутки требуется ему для интенсивного водного обмена. И еще, обезвоживание организма на 5 процентов приводит к снижению трудоспособности на 20 процентов

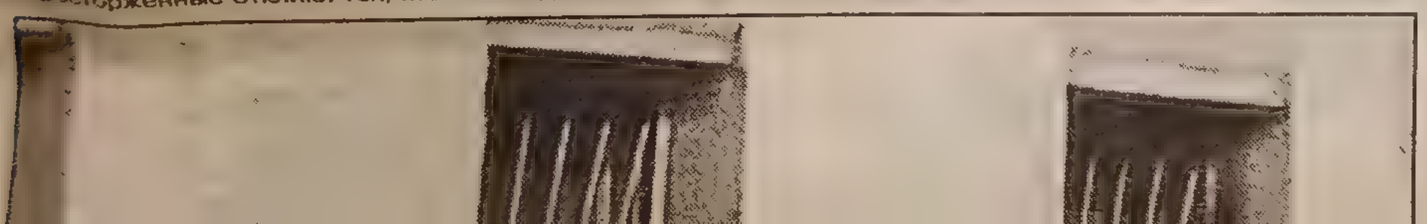
Приведу еще один, возможно, более убедительный пример. Кандидат медицинских наук, врач сборной команды по самбо бывшего Союза Евгений Попов описывал форсированный способ сгонки веса. Его практикуют спортсмены перед соревнованиями. Этот способ предусматривает использование парной бани. Так вот, Евгений Попов предупреждает, что именно этот способ вреден для здоровья.

Он утомляет не только физически, но и психически, поскольку вызывает повышенную чувство жажды, противостоять которой очень трудно. К тому же вместе с потом организм теряет соли и микроэлементы, необходимые для нормальной физической и умственной деятельности.

Специальные "сгоночные" (капроновые) костюмы он рекомендует применять только за 2-3 дня до соревнований и подчеркивает, что процесс сгонки массы тела следует строить так, чтобы снизить его за счет резервного жира.

Тем, кто потерял 1-2 кг веса с помощью пояса, я советую не обольщаться. Это потеря не лишнего жира, а воды, да и то временная.

Словом, проанализировав все это, я решила для себя, что пояс этот - вещь бесполезная. Даже для защиты поясницы от переохлаждения не годится - изготов-



МАЙОНЕЗ-ВРЕДИТЕЛЬ

Все мы знаем, что продукты, которые скоро портятся - молоко, кефир, сметана и другие, - в жару лучше не покупать. Но есть продукты, которые портятся и на холоде. Например, в крепкий мороз не стоит покупать майонез на открытых лотках или в плохо отапливаемых палатках. Более того, в такую погоду брать его стоит только в том случае, если вы уверены, что банка или пакетик майонеза раньше не замерзали.

Почему? Чтобы ответить на этот вопрос, надо посмотреть на "анатомическое строение" майонеза. По сути, этот продукт представляет собой огромное количество микроскопических шариков жира, взвешенных в воде. На научном языке это называется эмульсией растительного масла в воде. Со временем любая эмульсия расслаивается: шарики жира лопаются и сливаются друг с другом, образуя более крупные капли, которые всплывают на поверхность. В результате майонез становится двухслойным. На поверхности тонкая желтая пленка из растительных масел, а под ней майонез обычного вида. Но на вкус он уже не тот, да и консистенция у него более комковатая. **Поэтому, когда вы покупаете майонез в стеклянной банке, обратите внимание на желтую полоску на поверхности майонеза. Если она есть, то произошло расслоение майонеза, брать его не стоит.**

Среди возможных причин расслоения - замерзание майонеза. Точнее, замер-

ТРЮК ВТОРОЙ

Восторженные отклики тех, кто

падки на все эти уловки, в чем

пояс создает эффект сауны.

Это же понятно, что эффект сауны - потеря воды. За счет этого нам и предлагается худеть. Но каждый человек знает, что его

процесс сгонки массы тела следует строить так, чтобы снизить его за счет резервного жира.

Тем, кто потерял 1-2 кг веса с помощью пояса, я советую не обольщаться. Это потеря не лишнего жира, а воды, да и то временная.

Словом, проанализировав все это, я решила для себя, что пояс этот - вещь бесполезная. Даже для защиты поясницы от переохлаждения не годится - изготовлен из синтетического материала.

Занимаясь в оздоровительной группе, мы провели своеобразный эксперимент с антицеллюлитным кремом. В нем приняли участие четыре дамы. Одна из них делала массаж проблемных зон с антицеллюлитным кремом, вторая - с детским, третья - с тальком, а четвертая вообще безо всего. Кроме ежедневного массажа все они четыре раза в неделю выполняли упражнения для бедер и три раза в неделю протирали бедра льдом. Эффект у всех был практически одинаковым. Все четверо потеряли в объеме по 5 - 7 см.

А реклама тренажеров? Бесспорно, польза для здоровья есть. Укрепить с их помощью мышцы можно, согнать вес - нет. Да и каких денег это стоит? Почему бы, к примеру, не рекламировать лестницу - простую, доступную для каждого и бесплатную? Одна знакомая поведала мне такую историю. Год назад она переехала с пятого этажа на первый. Необходимость по нескольку раз в день подниматься по лестнице, да еще с какой-нибудь ношей в руках, отпала. Она и порадовалась этому обстоятельству. Поначалу. А спустя год незаметно поправилась на шесть килограммов. Стала думать: в чем же дело? Все осталось прежним - и привычки, и образ жизни, только этаж изменился. И быстро причину выяснила. Стала компенсировать подъем по лестнице быстрой ходьбой. Получилось.

Так что, уважаемые читатели, наверное, не стоит безоглядно следовать тому, что нам предлагает реклама. Чудес не бывает. Чтобы получить результат, нужно приложить усилия. И тут уж ничего не попишешь.

Нина НАУМОВА,
тренер оздоровительной группы клуба "Заря".
"Лекарь".

он уже не тот, да и консистенция у него более комковатая. Поэтому, когда вы покупаете майонез в стеклянной банке, обратите внимание на желтую полоску на поверхности майонеза. Если она есть, то произошло расслоение майонеза, брать его не стоит.

Среди возможных причин расслоения - замерзание майонеза. Точнее замерзание воды, при котором кристаллы льда разрушают шарики из растительного масла.

Соответственно ни в коем случае нельзя хранить майонез в морозильной камере. При температуре ниже минус 15 градусов майонез начинает замерзать. Хранить его лучше всего в обычном холодильнике при температуре от плюс 5 до минус 5 градусов. Более низкая температура только ускорит порчу майонеза.

Расслоение майонеза может быть вызвано не только холодом.

Его развитию помогает недостаточное количество эмульгаторов - веществ, помогающих поддерживать состояние эмульсии. Обычно для этого применяют яичный желток и горчичный порошок. Часто используют и синтетические эмульгаторы. Когда на них экономят, майонез становится не очень стойким и хуже хранится.

Сказанное о майонезе относится и к другим продуктам-эмульсиям - сметане, крестьянскому или любительскому сливочному маслу, комбинированным маслам и маргаринам с невысокой жирностью. Несмотря на то что в крестьянском сливочном масле воды много меньше, чем в майонезе, - не более 25 процентов, а в любительского и того меньше - не более 20, оба масла при замерзании могут терять свою консистенцию. При этом они хуже намазываются на хлеб и плохо держат форму. Жирное сливочное масло, содержащее не более 16 процентов влаги, переносит холод лучше - его вкусовые и прочие качества практически не страдают.

Александр ТЕЛЕГИН
"Здоровье потребителя"

ОДИНОКАЯ ПЕСНЬ ЛЮБВИ

Почти все женщины когда-нибудь задают себе вопрос: смогу ли я прожить без любимого мужчины? Ответ, как правило, неутешительный: "С тех пор как он ушел, я чувствую только одно - пустоту..."

На языке психоанализа такое состояние называют "безнадежной зависимостью". Безнадежной потому, что только рядом с мужчиной женщины подобного типа обретают уверенность в себе. Уходит мужчина и уносит с собой все - мечты, надежды, само желание жить.

Конечно, путь к обретению подлинной независимости труден, а то и мучителен. Пока рядом с вами близкий мужчина - это несложно: вести себя, как считаете нужным, или иметь собственную точку зрения. Как же остаться независимой и преуспеть, внезапно оставшись в полном одиночестве?

Андрей и Галина прожили вместе шесть лет, основали фирму. А потом он ушел к их секретарше. И начал с ней новое дело. Это был тяжелый и неожиданной удар для молодой энергичной женщины. Вот почему восемнадцать месяцев спустя Галя все еще была одержима мыслью о своем бывшем друге и партнере. Свои поступки и дела она сверяла по компасу уже не существовавших отношений, постоянно общалась с ним в своем воображении. Наконец, здоровье молодой женщины серьезно пошатнулось, и неизвестно чем бы закончилась ее печальная история, если бы излечением Гали не занялась ее подруга. Галина как-то зашла к своей бывшей однокурснице, с которой долго не виделась и которую постигла та же участь.

Однако, несмотря на душевную травму, Татьяна выглядела спокойной и уверенной в себе, не говорила без конца о своих "болячках", а больше слушала. О пережитом рассказывала в ровной тональности, даже с юмором.

- Честно говоря, я позавидовала Таниному [illegible], - признается Галина. - А ведь ее [illegible] пожалуй, была похлеще моей: супруг бросил ее с двумя крохотными [illegible]. И тогда я подумала, почему бы мне не взглянуть на свое положение с точки зрения здравого смысла?

Зачем сходить с ума, предаваясь глупым фантазиям? Не умнее ли жить своей собственной жизнью, не терять времени зря? Я решила равняться на ту, которой восхищаюсь, и постараться забыть того, кто предал и изму[illegible].

Часто необходимость в близости с кем "Мне нужен мужчина, чтобы не увяла моя красота", говорят в таких случаях одинокие женщины.

Кто породил миф о физиологической бесценности секса, сейчас не скажешь. Но тема эта постоянно муссируется не только обывателями, но и некоторыми врачами. Хотя никаких серьезных исследований на этот счет до сих пор опубликовано не было. Только догадки, гипотезы, предположения. Зато вред от хронических стрессов и венерических заболеваний, которыми страдают случайные партнерши, хорошо известен и с каждым годом приобретает все более угрожающие размеры. Итак, что же лучше: холодная постель или согретая случайным партнером?

Нет, некоторые мужчины и женщины живут месяцы, годы и даже всю жизнь без секса. Если же вы испытываете острую потребность в регулярной сексуальной разрядке, то всегда можете прибегнуть к мастурбации. Но почему-то многие женщины все-таки рискуют заниматься любовью с малознакомыми партнерами. Как будто полчаса в постели с первым попавшимся мужчиной могут принести им удовольствие и радость. К сожалению, подобная "разрядка" создает больше про[illegible]м, чем их решает.

Секс даже в длительных отношениях не является еще гарантом их прочности. В представлении многих женщин интимная близость - залог того, что они любимы и желанны. Но мужчины могут и очень часто занимаются сексом "просто так", для разрядки. Разве вам неизвестны истории, в которых он настойчиво добивался близости, а когда это свершалось, навсегда исчезал из ее жизни? И наоборот, если парень после первого же свидания не тащит вас в постель - это еще не является доказательством равнодушия к вашей особе.

Не стану, конечно, принижать значение радости и эмоционального кайфа, которые приносит женщине близость с любимым мужчиной. И все-таки призываю вас очнуться от своих эротических грез и подумать о том, что время вашей жизни уходит и его уже не вернуть. Так стоит ли продолжать этот летаргический сор, дожидаясь, когда кто-то придет и вдохнет в вас жизнь?

ВАША ОДЕЖДА - ВАШ ХАРАКТЕР

1. Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать себе что-нибудь из одежды, даже если это не является необходимым?

Да - 3 очка; нет - 0.

2. Какие ткани вы предпочитаете?

Однотонные - 3; набивные - 2; у вас нет определенного пристрастия к тем и другим - 0.

3. Какой стиль вам нравится?

Классический - 0; спортивный - 3; тот, что моден, - 5; супермодный - 7.

4. Предпочитаете ли вы смелые сочетания цветов?

Да - 5; изредка - 3; нет - 1.

5. Какой фасон шляпы вы выбираете?

С широкими полями - 7; типа тюрбана - 4; без полей - 2; вы вообще не носите шляп - 0.

6. Какие сумочки вам больше нравятся?

Спортивные на ремне - 4; по форме напоминающие сундук - 3; "конверты" - 2; любые, какие в моде - 0.

7. Любите ли вы туфли на каблуке?

Да - 3; нет - 0.

8. Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, сделанная вами?

Да - 3; нет - 0.

9. Ваша любимая домашняя одежда?

Длинная юбка с блузкой и джемпером - 5; брюки со свитером - 3; просто донашиваете старые вещи - 2.

10. Какие предпочитаете украшения?

Бусы - 7; броши - 5; кулоны - 3; простые цепочки - 1.

11. Ваши любимые узоры на ткани?

Цветы - 7; горошек - 5; полосы - 3; геометрический рисунок - 1; предпочитаете гладкие ненабивные материалы - 0.

Подсчитайте очки

3-8 Вы

ситуация, пожалуй, была похлеще моей: супруг Тани бросил ее с двумя крохотными детьми. И тогда я подумала, почему бы мне ***не взглянуть на свое положение с точки зрения здравого смысла?***

Зачем сходить с ума, предаваясь глупым фантазиям? Не умнее ли жить своей собственной жизнью, не терять времени зря? Я решила равняться на ту, которой восхищаюсь, и постараться забыть того, кто предал и измучил меня.

Часто необходимость в близости с кем бы то ни было оправдывают потребностью в сексуальных отношениях. "Секс необходим для здоровой жизни", "Он подобен пище",

свидания не тащит вас в постель - это еще не является доказательством равнодушия к вашей особе.

Не стану, конечно, принижать значение радости и эмоционального кайфа, которые приносит женщине близость с любимым мужчиной. И все-таки призываю вас очнуться от своих эротических грез и подумать о том, что время вашей жизни уходит и его уже не вернуть. Так стоит ли продолжать этот летаргический сор, дожидаясь, когда кто-то придет и вдохнет в вас жизнь?

Римма ШИЛОВА, психолог.

ОПАСНАЯ ЗОНА

Если во главу угла всей своей жизни вы поставите отношения с мужчиной, а свои личные интересы отодвинете на задний план, вас ждет сумасшедший дом. Вы почувствуете себя опустошенной, будете постоянно раздражительны и недовольны. Только обретя свободу желаний и поступков, вы вернете утраченное душевное равновесие. Поэтому продолжайте заниматься делом, которое любите, читайте, повышайте свой культурный и профессиональный уровень, путешествуйте - одним словом, не ущемляйте себя ни в чем, и тогда ваши отношения с партнером продержатся долго и будут приносить радость и вам, и ему.

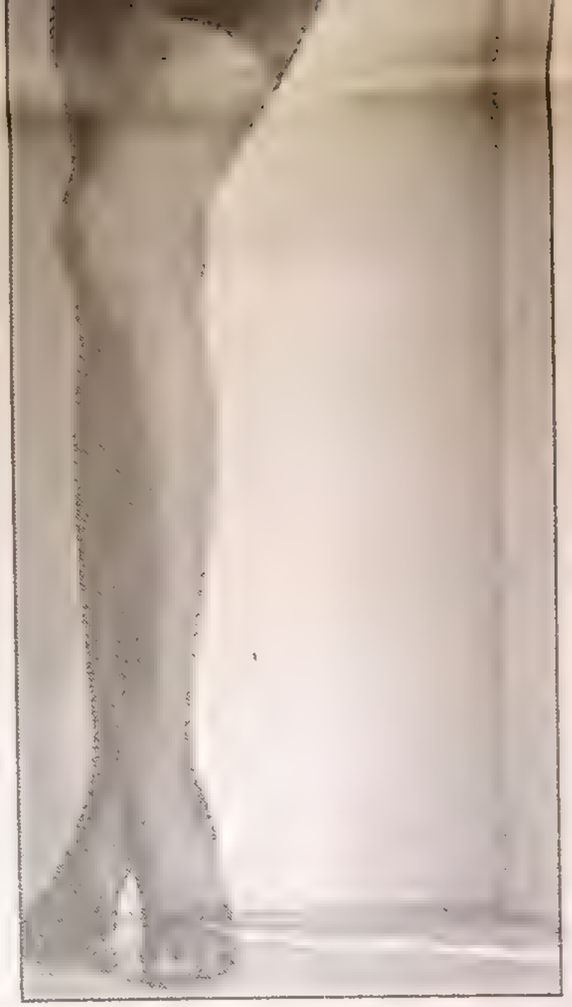
Сказав себе "хочу хоть кого-нибудь", вы обрекаете себя на роль Золушки, отказавшейся от хрустального башмачка. А нужно, наоборот, проявить терпение и дождаться того парня, с которым будет не противно проснуться в одной постели лет через десять.

Секс теряет свою прелесть, когда с его помощью пытаются избавиться от одиночества или самоутвердиться. Вы ничего не приобретете, зато потеряете свое "лицо" и, возможно, уважение к себе, если будете торопить события. Ведь он может переспать с вами в первый же вечер. И этот вечер может оказаться последним!

Пассивность и наивность не украшают женщину. Не обременяйте своими проблемами любимого, старайтесь решать их самостоятельно.

Прощать можно только до определенного предела. Когда он достигнут, расставайтесь с партнером без промедления. Все-таки главная цель любых партнерских отношений - не лавирование по минному полю, а счастливый стабильный брак.

"Амазонки".



Бусы - 7; броши - 5; кулоны - 3, простые цепочки - 1.

11. Ваши любимые узоры на ткани?

Цветы - 7; горошек - 5; полосы - 3; геометрический рисунок - 1; предпочитаете гладкие ненабивные материалы - 0.

Подсчитайте очки

3-8. Вы человек осмотрительный, цените покой и стабильность, не спешите раскрыть свою душу, хотя всегда вежливы. С трудом завязываете новые знакомства, но уж если кто-то завоюет ваше расположение, это надолго. Вы хорошая хозяйка, к детям требовательны. На работе исполнительны.

9-19. Вы противоречивы. От радости резко переходите к грусти. Любите жить в постоянном движении, часто меняете свои взгляды. На работе быстры, смекалисты, но такие периоды часто сменяются днями апатии.

20-28. Вы близки к "золотой середине", вам легко с окружающими, им - с вами. Хорошо владеете собой, но, если надо, способны на бурную реакцию.

Более 29. Вы молоды душой вне зависимости от возраста. Слишком впечатлительны, не умеете скрывать свои чувств. Это порой вызывает сложности в общении с вами.

РАСТЕНИЯ-ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ,

или О том, что способно предотвратить женское бесплодие

Брак считается бесплодным, если беременность у женщин не наступает в течение года регулярной половой жизни без использования средств и методов контрацепции. В этом случае необходимо обязательно обратиться к врачу для проведения точной диагностики и соответствующего лечения.

Хочу привести универсальные рецепты народной медицины для лечения женского бесплодия, которые могут помочь при всех видах этих заболеваний.

Если бесплодие вызвано гипофункцией яичников, то наиболее оптимальным будет назначение растений-психостимуляторов: золотого корня, красного корня, аралии, левзеи, лимонника, заманихи, элеутерококка, которые стимулируют гипоталямо-гипофизарно-надпочечную систему, повышая неспецифическую реактивность организма. Эти растения наиболее эффективны для лечения гормонального бесплодия.

Вот несколько целительных сборов из лекарственных растений, успешно применяемых для лечения женского бесплодия.

Сбор № 1. Корень солодки - 1 чайная ложка, трава золототысячника - 1 чайная ложка, плоды шиповника - 3 чайные ложки, плоды облепихи - столько же, корень одуванчика - 2 чайные ложки.

Весь сбор смешать. Залить 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 мин., настоять один час. Пить по 1/3 стакана три раза

По данным Всемирной организации здравоохранения, 40 процентов бесплодия у женщин обусловлено нарушением овуляции, 30 - патологией маточных труб, 25 - различными гинекологическими заболеваниями, 5 - так называемое необъяснимое бесплодие.

в день с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения 2 месяца.

Сбор № 2. Листья шалфея - 1 столовая ложка, трава спорыша и трава тысячелистника - столько же.

Смешать. Залить 0,5 литра кипятка, настоять 30 мин. Пить горячим по 150 мл. два раза в день с добавлением двух чайных ложек меда;

Сбор № 3. Шишки хмеля - 1 столовая ложка, листья шалфея - 1 столовая ложка, соцветия клевера - 2 столовые ложки. Все это смешать, залить 0,5 литра кипятка. Настоять 30 мин., пить по 100 мл два раза в день.

Кроме приведенных сборов хороший эффект дают цветочная пыльца, принимаемая ежедневно перед едой по чайной ложке курсами по 2 месяца, фисташки, алоэ, семена аниса и крапивы.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ:

Семена подорожника промыть, поместить в эмалированную посуду, залить стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой, настоять 10 мин. Полученную слизь с семенами принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

При невынашивании беременности применяется следующий фитосбор, обладающий противовоспалительным, спазмолитическим действием: шиповник (плоды), пустырник (трава), зверобой (трава) - по 2 столовые ложки, с добавлением аира (корневища), хвоща (травы) - 2 столовые ложки, боярышника (плодов) - 1 чайная ложка, девясила (коренья) - 3 чайных ложки

Смесь залить 600 мл кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить в горячем виде по 100 мл три раза в день с 2 чайными ложками пчелиного меда за 20 мин. до еды.

Главное средство, позволяющее избежать преждевременных родов, - девясил, который можно пить отдельно, если нет других компонентов. Кроме девясила при угрозе выкидыша помогают цветы календулы (1 чайная ложка на стакан) и кора красной калины и ее цветущие верхушки (3-4 г на стакан кипятка).

Если у вас нет этих лекарственных растений, то вы можете обратиться в научный медицинский центр "Биолит", где разработаны и успешно применяются фитосборы для лечения бесплодия в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Наш контактный телефон: 279-27-60.

Сергей ЯКОВЛЕВ, врач-фитотерапевт.

"Люберецкая газета".

И ШЕЯ ОСТАНЕТСЯ НЕЖНОЙ...

На шее морщины появляются очень рано. Нежная кожа шеи увядает раньше лица. Даже у молодых женщин часто заметны поперечные морщинки. Милые дамы не очень-то следят за правильной осанкой и положением головы: сон на высокой подушке и подолгу опущенная голова во время занятий приводят к первым огорчительным складочкам. После тридцати лет кожа на шее изменяется очень быстро: делается дряблой, количество морщин увеличивается, появляется второй подбородок. Для продления молодости вашей коже необходим систематический уход. Свои советы по очистке, питанию и защите шеи дает врач-косметолог Сергей МИЛОВИДОВ.

Утренний уход за шеей незначителен. Шею споласкивают мягкой прохладной водой. На переднюю и боковые поверхности наносят крем для сухой кожи ("Восторг", "Люкс", "Увлажняющий", "Ромашка", "Спермацетовый" и др.). Пальцами рук, движениями снизу вверх. Через 10 - 15 минут крем снимают сухой салфеткой и слегка припудривают.

ВЕЧЕРНИЙ УХОД. Кожу очищают водой с мылом и покрывают тонким слоем крема на час-полтора, делают легкий массаж, остатки крема снимают сухой салфеткой.

Применяется и такой способ: после умывания шею смазать кремом, затем похлопать сложенным вчетверо полотенцем, смоченным соленой водой, по подбородку и шее.

Перед принятием ванны или душа для омолаживания шеи рекомендуется компресс: на кожу нанести немного крема, шею обернуть теплым влажным полотенцем. Наслаждаясь ванной, полотенце слегка смачивать теплой водой.

При наложении крема на нижнюю и среднюю части шеи рука как бы обхватывает ее и с легкими надавливаниями, сменяемыми ослаблениями, передвигается снизу вверх.

При увядающей коже полезны контрастные компрессы (смена горячих и холодных компрессов, начиная и кончая холодным). Горячий компресс накладывается на одну - две минуты (t38 - 42° С), холодные - на пять минут (18-22° С). Горячие желательно делать из настоя ромашки, шелфея, мяты, липового цвета и других трав. Вместо холодной воды можно использовать кусочек пищевого льда, которым быстро протирают шею Неплохо в воду для компрессов добавить морской или поваренной соли из расчета 1 ст. ложка на один литр воды, настоя

УХОД В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ предназначен главным образом для питания кожи. Для этого можно использовать маски следующего состава

Картофельная

Растереть две горячие картофелины, добавить желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла, 1 ч. ложку глицерина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть целлофаном и плотно укутать махровым полотенцем. Продолжительность маски - 15-20 минут. Шею вымыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (1 ст. ложку липового цвета залить 1/2 литра кипятка, настоять в течение 20-30 минут и процедить). Для лучшего освежения в настой можно добавить 1 ч. ложку лимонного сока или соли. Эта маска рекомендуется сразу после компресса.

Парафиновая

Кусок парафина нагреть на водяной бане (положить парафин в эмалированную кастрюлю и поставить ее в кипящую в другой посуде воду). Разогретый парафин с помощью кисточки или помазка нанести на кожу толстым слоем 1,5 - 2 см на 15-20 минут. Затем осторожно снять, отслаивая края медицинским шпателем или чем-нибудь подходящим. Перед нанесением парафина подстрахуйте себя, сделайте температурную пробу: тыльной стороной кисти испытайте нагрев парафина. Если кожа руки терпит - можно наносить на шею. Проследите, чтобы парафин не содержал капель воды: посуда, в которой он разогревается, должна быть сухой. Нельзя накладывать парафин на влажную или потную кожу. Внимательно проследите, чтобы капли воды не попали в парафин во время водяной бани. Парафиновые маски целесообразно применять два-три раза в неделю при оптимальной температуре

48-50 градусов по Цельсию. Наиболее эффективен курс из 10 - 15 масок. После снятия маски в течение получаса запрещается выходить на улицу - коже следует остыть.

После снятия питательных масок на шею обязательно наносят крем для сухой кожи.

"Лекарь".

ЛЕТО ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Самое время заняться фигурой, немного посидеть на диете, особенно если вы бросили курить и невесть откуда у вас появился волчий аппетит. Тот, кто абсолютно здоров, может раз в неделю ограничить свой рацион так называемой "Диетой Карре-

ВОСТОЧНАЯ ШКОЛА КРАСОТЫ

Для улучшению цвета лица за 20 минут перед каждым приемом пищи съедать по два кусочка (длиной 2 см) зеленого листа алоэ - отрезать снизу, очистить, тщательно пережевать. Средство горько, но дает хоро-

свежих сливок и чайной ложкой морковного сока.

● Чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока. Маску наложить тонким слоем.

ЛЕТО ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Самое время заняться фигурой, немного посидеть на диете, особенно если вы бросили курить и невесть откуда у вас появился волчий аппетит. Тот, кто абсолютно здоров, может раз в неделю ограничить свой рацион так называемой "Диетой Каррела": 5 раз в день по 200 мл молока. Можно также вместо завтрака, обеда или ужина побаловать организм некалорийными овощами или фруктами: салатом, капустой, помидорами. Немного больше калорий содержат фрукты: яблоки, абрикосы, клубника, черешня. Пейте несладкий кофе и чай и уменьшите в меню количество мучных и крахмалистых продуктов. Летом весьма опасны всякие там "кока-колы" и другие лимонады с сахаром, а также пирожные и мороженое, тогда как не содержащие сахара минеральные воды очистят ваш организм от шлаков, накопившихся за зиму.

Отпуск или выходные полезно использовать для восстановления физической формы. Ходите на длинные-предлинные пешие прогулки, ездите на велосипеде, копайтесь в саду-огороде - все это великолепно укрепляет организм, повышает мышечный тонус, способствует нормализации кровообращения, помогает обрести стройность и легкость движений.

Гримироваться в летние месяцы практически не стоит: размазавшаяся от жары косметика - зрелище жалкое и неопрятное. Зато летом можно и нужно баловать кожу разнообразными масками, причем покрывать питательной маской следует не только лицо, но и шею, и декольте. Сырьем для масок могут служить фрукты, огурцы (противовоспалительное и отбеливающее действие), а также растительные масла, мед, сметана, яйца - и все это в различных пропорциях и сочетаниях. Позвольте вам также напомнить, что огуречную маску смывать не надо.

ЗАГАР - ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ОДНАКО...

Солнце требует уважительного и даже осторожного отношения к себе - иначе неприятности неизбежны. Перед походом на пляж умываться нужно только без мыла, не стоит протирать лицо спиртовыми настойками или туалетной водой. Все это удаляет с кожи естественную жировую смазку - а ведь она как раз и служит вам защитой от солнечных лучей.

Первые солнечные процедуры должны быть не длиннее 10 - 15 минут (для светловолосых - еще меньше). Людям с пигментными пятнами на коже вообще нежелательно находиться под прямыми солнечными лучами. Для ровного загара хорошо использовать специальные средства, которые сейчас есть в продаже. Но можно обойтись и без них. Хорошему загару поможет смесь из равных частей касторового и подсолнечного масла. От чрезмерного солнца особенно страдают губы. Перед солнечной ванной не забудьте пропитать их губной гигиенической помадой. Никогда не пользуйтесь на солнце вазелином или глицерином - они способны вызвать ожог.

Ну а если вы все-таки не уберегли, и кожа покраснела, снять легкий ожог помогут простокваша, кефир, примочки из чая. Если же появились пузыри - обязателен визит к врачу.

"Труд".

САЛАТ КРАСОТЫ

Предлагаем вам простой способ медленного, но не сложного похудения - овощной день. При этой диете можно избавиться от двух лишних килограммов в течение месяца. Готовьте овощной салат из разных овощей, кроме картофеля: огурцов, паприки, капусты, редиса, лука, салата, зелени, оливок, маслин... Заправляйте его любым растительным маслом. Ешьте в течение дня, как только почувствовали голод. Устраивайте себе овощной день два раза в неделю. Витамины и "мягкое" похудение вам обеспечены.

ВОСТОЧНАЯ ШКОЛА КРАСОТЫ

Для улучшению цвета лица за 20 минут перед каждым приемом пищи съедать по два кусочка (длиной 2 см) зеленого листа алоэ - отрезать снизу, очистить, тщательно пережевать. Средство горько, но дает хороший цвет лица. Можно пить по 1 столовой ложке сиропа, приготовленного из спелых ягод черной бузины.

ПОМОЖЕТ УСТАЛОЙ КОЖЕ

После зимы у кого-то кожа на лице стала шелушиться, у других, наоборот, заблестела, и декоративная косметика уже плохо скрывает ее недостатки. А давайте вспомним несколько вечных рецептов красоты и поможем уставшей от непогоды коже.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Чайную ложку сухого творога растереть с чайной ложкой свежих сливок и чайной ложкой морковного сока.

● Чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока. Маску наложить тонким слоем.

● Чайную ложку меда растереть до белого цвета и добавить немного свежего молока.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Чайную ложку дрожжей размешать со столовой ложкой свежего подогретого молока.

● 2 столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока размешать с взбитым белком куриного яйца или чайной ложкой картофельной муки.

● Чайную ложку клюквенного сока размешать с чайной ложкой картофельной муки в белке куриного яйца.

Маски накладывают на 15 минут и смывают теплой водой.

ПРИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМ ПОСЕДЕНИИ

Рекомендуется мыть голову отваром корня любистика (1:10) или втирать отвар в голову с помощью ватного тампона. Процедуру проделывают 2-3 раза в неделю. Курс лечения - 10 процедур. При необходимости его повторяют через месяц.

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 40

Для вечернего очищения кожи лучше всего пользоваться настоями трав - ромашки, мяты, зверобоя, липового цвета с добавлением одеколона (1 чайная ложка на 1 стакан настоя), соком алоэ, соками лимона, айвы или хурмы, разведенными пополам с водой (по 1/2 стакана) с добавлением одеколона (1ст. ложка) и глицерина (1 чайная ложка)

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ

1 стол. ложку меда, 7-10 капель лимонного сока и немного толокна хорошо перемешать (чтобы получилась кашица) и нанести на лицо на 20 мин. Затем смыть холодной водой. Маска улучшает цвет лица, хорошо питает кожу, делает ее упругой и нежной.

МАСКА ИЗ ТРАВ ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ

Смесь из 2 чайн. ложек цветков ромашки аптечной, такого же количества цветков липы и лаванды, 1 чайн. ложки шалфея перетирают и заливают кипятком до получения кашицы.

Теплую массу накладывают на лицо и шею, выдерживают [illegible]. Маску рекомендуется делать не чаще 1 раза в неделю.

Аллен КИМ ЛЭНН

ПОПУТЧИК

Юджин Монмут не без основания считал, что даже если у человека нет средств на покупку автомобиля, то деньги на приобретение револьвера у него всегда найдутся. Именно поэтому он никогда не останавливался, чтобы подобрать голосующего на шоссе. И сейчас, заметив впереди на обочине худую фигуру человека, вытянувшего руку с отогнутым большим пальцем, он нажал на педаль газа. Мужчина опустил руку, губы его зашевелились, будто он выругался, и, сделав три быстрых шага вперед, он очутился почти перед самым бампером автомобиля.

Монмут судорожно крутанул руль влево. Невредимый бродяга, словно тореадор, как вкопанный стоял на бетонке, глядя вслед автомобилю. Проклиная незадачливого любителя путешествовать на чужих автомобилях, Монмут резко затормозил. Потом, дав задний ход, подъехал к пешеходу.

Опустив стекло хриплым голосом осведомился.

- Вы что, рассудком совсем тронулись?

- Извините, мне жаль, что так получилось.

- Куда вам нужно?

- Как можно дальше отсюда.

Монмут оглядел незнакомца. Тот был небрит и уже давно не стрижен. Выглядел он как человек, долгое время проведший там, где государство бесплатно кормит своих постояльцев. Его куртка из грубой бумазеи была протерта на локтях. Манжеты тоже были обтрепаны и грязны.

- Человек, который ради того, чтобы его подвезли, готов лезть под колеса машины, заслуживает уважения, - задумчиво произнес Монмут. - Залезайте.

Пока тот как незнакомец [illegible] он приказал:

- Последний Боб Смит, которого я знал, - задумчиво проговорил Монмут, - был полковник в моей прежней летной части еще во время войны. - Он прибавил скорость и обогнал фургон, из которого доносилось мычанье коров.

- Полковник? - переспросил Смит. - Самый старший по чину однофамилец, которой я знал был капралом. И, разумеется, вскоре его разжаловали. Такое уж у нас, Смитов, везенье. А что случилось в вашим полковником?

- После увольнительной в Веллингтон, вернулся на базу с дикой головной болью и врезался на своем Б-25 в кладбище Святой Риты, - сообщил Монмут. - Его пришлось только немного присыпать землей, и он обрел вечное место упокоения.

- Да,таково уж счастье всех, кто носит такое имя и фамилию. Любой полковник с нормальным именем догадался бы врезаться в землю в нескольких метрах от детского приюта, и его вдова получила бы за него медаль.

- Судьба, - философски заметил Монмут.

- Моего отца, - продолжал попутчик - тоже звали Бобом Смитом. Вот уж кому не повезло, так не повезло.

Монмут щелчком выкинул окурок за окно.

- Там на заднем сиденье белая коробочка. В ней жареный цыпленок. Передай-ка мне ее, парень.

- Не думаю, - сказал Смит.

- А я уверен в этом. Хотел бы я сказать то же о себе. Но нашу фирму ждет неминуемое разорение. И что же будет с детьми человека, который совершил преступление? С его женой?

- Да, - кивнул головой Смит, - мы живет в жестоком мире.

- Это точно, - согласился Монмут. Стало темнеть, и он включил фары. Мощно урча мотором, машина легко преодолевала крутой подъем. По обеим сторонам шоссе тянулись заросли низкорослого сосняка. - Кстати, парень, - задумчиво произнес Монмут, - думается, я все-таки разорят нашу фирму. Но дело не только в деньгах, продолжал он. - Наши жены - близкие подруги. Мой сын Майк (сейчас он служит в морской пехоте), когда приходит в увольнительные, водит на танцы и в кино Мэри Ксавьер. Мы семьями играем в гольф, ездим на пикники. И вот теперь одного партнера ждет тюрьма, а другого крах фирмы и банкротство.

Смит поставил пустую коробку из-под цыпленка на заднее сиденье.

- Да, - сказал он, - неизвестно, что хуже - то ли, когда, как у вас, на смену удаче неожиданно приходит беда, или, как у меня, когда с самого начала тебя преследуют одни напасти

- У тебя в жизни еще все переменится, парень, - произнес Монмут.

трату и спасти его семью. Это удача, парень. Удача и для него, и для тебя.

Послышался звук сирены. В зеркале задней обзорности отразился красный огонь мигалки.

- Полиция! - воскликнул Смит.

- Положи револьвер назад, - приказал Монмут

Смит опустил револьвер на атлас дорог и захлопнул крышку бардачка. Монмут затормозил, свернув к обочине дороги. Патрульный автомобиль полиции штата обогнал их и остановился в нескольких ярдах впереди.

Монмут открыл окно. К машине неторопливо подошел полицейский с тремя нашивками на рукаве. Его напарник остался стоять рядом с патрульной машиной, заложив руки за широкий ремень.

- Выйдите, пожалуйста, из машины, - приказал сержант, - и предъявите свои водительские права и документы на машину.

Монмут вытащил бумаги из-за солнцезащитного козырька, затем отстегнул ремни и открыл дверцу.

Сержант взял бумаги и направил на них свет своего фонарика.

- Юджин Монмут, Саут Бенд, - прочитал он, затем взглянул на Смита, - а кто ваш пассажир, мистер Монмут?

- Это Стенли Ковальский, сержант, - ответил Монмут, - Стэн работает в моей фирме.

- Я вижу вы и мистер Ковальский пользуетесь ремнями безопасности - сказал сержант. - Это

ются, тебе-то что же волноваться?

- В общем, мне действительно терять нечего, - произнес Смит. Он протянул руку к бардачку и вытащил оттуда револьвер.

- Ну и отлично, - Монмут достал из внутреннего кармана бумажник и протянул его Смиту.

- Возьми сам тысячу, парень.

Смит отсчитал деньги.

- Вы себе почти ничего не оставляете, - заметил он.

- Я всегда могу выписать чек, - ответил Монмут.

Смит стащил с ноги правый ботинок и спрятал под стельку десять сотенных бумажек. Затем он вернул бумажник Монмуту.

- Когда мы доберемся до места?

- Через минуту-другую, - тот вынул сигарету и отдал пачку Смиту.

- Как выглядит Ксавьер? - спросил Смит.

- Ксавьер? Небольшого роста, лысый, толстый. Ему бы следовало поменьше есть и побольше двигаться.

- Дети у него есть?

- Дочь Мэри. Я уже говорил, она встречается с моим сыном. Совершив то, о чем мы договорились, ты окажешь Мэри услугу, парень. Ведь страховка покроет украденную сумму и поможет фирме продержаться.

- А что будет с вдовой?

- Вдовой? Трудно себе представить Уинни вдовой. Тем не менее я уверен, с ней будет все в

чтобы его подвезли, готов лезть под колеса машины, заслуживает уважения, - задумчиво произнес Монмут. - Залезайте.

После того как незнакомец уселся рядом, он приказал:

- Застегните ремни.

- Да, конечно, - незнакомец вытянул из-за спины ремни и щелкнул пряжкой.

- Так хорошо?

- Отлично - ответил Монмут и дал газ. - Вы же могли погибнуть, и я мог покалечиться...

- Я же сказал, что мне жаль, что все так получилось.

- Обычно я не беру попутчиков. Не люблю рисковать, - сказал Монмут.

- Почему же вы все-таки взяли меня? - спросил бродяга.

- Думаю, вы не опасны.

- Наверное, вы правы, - незнакомец сложил руки на пряжке ремней. - Меня зовут Боб Смит, - представился он.

- Джин Монмут.

- Я простоял на обочине почти пять часов, мистер Монмут, и уже совсем было отчаялся, - сказал Смит.

- У вас были неприятности в последнем городе, где вы остановились?

- В Элкхарте шериф заявил, что вздохнет спокойно, лишь когда я покину черту города.

- Нет денег? - поинтересовался Монмут.

Смит сунул руку в карман и вытащил оттуда несколько монет.

- Один доллар двенадцать центов и жетон на проезд в автобусе по Оклахома-Сити, - сказал он и снова опустил свое богатство в карман.

- Видно, вы изрядно попутешествовали.

- Не так много, как мне бы хотелось. Во всяком случае счастья я не нашел. А скажите мне, мистер Монмут, много людей по имени Боб Смит вам пришлось встретить за вашу жизнь?

- Да уж, что и говорить, имя и фамилия у вас очень распространенные, - ответил Монмут.

- В маленьком городишке, откуда я иду, людей с таким именем и фамилией было ровно двенадцать, - сказал Смит. - Я в каждом городе просматриваю на этот предмет телефонную книгу.

- Хоть специальный клуб открывай, верно? - усмехнулся Монмут. - Хотите сигарету? - осведомился он у своего спутника.

Смит взял одну.

- Благодарю.

Монмут щелчком выкинул окурок за окно.

- Там на заднем сиденье белая коробочка. В ней жареный цыпленок. Передай-ка мне ее, парень.

Смит достал коробку и протянул ее Монмуту. Тот отломил ножку и передал цыпленка попутчику.

- Угощайся...

Смит выбрал себе крылышко. Руки его слегка дрожали.

Монмут опустил стекло и выбросил почти нетронутую ножку на дорогу.

- Совсем аппетита нет, - объяснил он. - А ты давай жуй, парень, не стесняйся.

- Большое спасибо, мистер Монмут. - Смит зубами торопливо оторвал крылышко. Затем откусил еще кусок цыпленка.

- Вкусно, - пробормотал он с набитым ртом.

- Сдается мне, ты, парень, по натуре игрок, любишь испытывать удачу. А в кости или в карты играть любишь?

- Как-то раз сыграл в кости Спустил все деньги до последнего цента.

- Да, удача - вещь неверная, парень, - сказал Монмут, - когда я демобилизовался из военно-воздушных сил, у меня было всего шестьсот долларов. Мы с приятелем, пилотом из моей эскадрильи, сложили все, что у нас было, и открыли лавку по продаже имущества, оставшегося на армейских складах. Позже, когда мы распродали все товары новобрачным парам, мы расширили наше дело и открыли целую сеть магазинов, торгующих товарами повседневного спроса. Сегодня их уже восемь. Наш годовой товарооборот составляет около миллиона долларов. И всего этого мы добились вдвоем с Ксавьером. Неплохо, да?

- Просто великолепно, мистер Монмут.

- Великолепно... - задумчиво повторил тот. - Ну а что бы ты сказал, парень, если бы неожиданно обнаружил, что твой партнер, твой друг, обманул тебя и, подделав бухгалтерские книги, присвоил почти сто тысяч долларов?

- Да, скверное дело, - произнес Смит. - Особенно, если учесть, что этот мистер Ксавьер ваш боевой товарищ, и все такое.

- Сто тысяч долларов, - повторил Монмут, - и фальшивые обязательства, которые практически

мут. Стало темнеть, и он включил фары. Мощно урча мотором, машина легко преодолевала крутой подъем. По обеим сторонам шоссе тянулись заросли низкорослого сосняка. - Кстати, парень, - задумчиво произнес Монмут, - думается, я все-таки могу тебе помочь.

- Мне уже ничто не поможет.

- Даже тысяча баксов? - поинтересовался Монмут. - Ну-ка, открой бардачок, - распорядился он, не спуская глаз с дороги.

Боб Смит нажал на кнопку. В небольшом, обитом кожей отделении он увидел атлас дорог, поверх которого лежал вороненный короткоствольный револьвер.

- Возьми-ка его, - не поворачивая головы проговорил Монмут.

- Он заряжен, - проговорил Смит.

- Разумеется, заряжен, - подтвердил Монмут. - Умеешь обращаться с этой штукой?

- Как-то я нашел револьвер, - сказал Смит, осторожно поднимая оружие, и хотел было заложить его в ломбарде, но приемщик подумал, что я собираюсь ограбить его, и вызвал полицию. Мне чуть не сломали челюсть, и я три дня провел в каталажке, а когда выпустили, то револьвер не вернули.

Монмут нажал на педаль газа.

- Тысяча долларов, парень. Целая тысяча долларов, не облагаемых налогом. Кто знает Боба Смита? Кого он интересует? Полиция ни за что не сможет вычислить тебя.

Смит внимательно рассматривал револьвер при свете зеленых лампочек, горевших на панели.

- Даже во время войны я ни разу никого не застрелил. Не хочу начинать теперь.

- Не торопись. Подумай. У нас впереди еще уйма времени;

- У вас, может быть, мистер Монмут, но не у меня - Смит положил револьвер на колени.

- Тебе придется приложить усилие всего в три фунта, когда будешь нажимать на спусковой крючок, парень. Не слишком-то тяжелая работа, если учесть, что получишь ты за нее тысячу баксов.

- Это же будет убийство, - сказал Смит.

- Упечь человека, которому пятьдесят лет, за решетку, вот что такое убийство, - ответил Монмут. - То, что я предлагаю, гораздо гуманнее и порядочнее. Если он будет убит неизвестным преступником, его страховки хватит, чтобы компенсировать рас-

прочитал он, затем взглянул на Смита, - а кто ваш пассажир, мистер Монмут?

- Это Стенли Ковальский, сержант, - ответил Монмут, - Стэн работает в моей фирме.

- Я вижу вы и мистер Ковальский пользуетесь ремнями безопасности, - сказал сержант. - Это похвально, мистер Монмут, однако отнюдь не оправдывает допущенное вами превышение скорости. Ведь вы ехали со скоростью семьдесят пять миль в час, тогда как в ночное время предел здесь пятьдесят миль.

- Извините, сержант, - стал оправдываться Монмут, - шоссе было таким пустынным, что моя нога как бы сама жала на педаль газа.

Полицейский вытащил из кармана брюк блокнот и переписал туда фамилию и адрес Монмута. Затем вернул ему права и документы на машину.

- Пока я только предупреждаю вас, мистер Монмут. Но пожалуйста, во избежание несчастного случая, будьте впредь осторожнее. - Он выключил свой фонарь. - Доброй ночи, мистер Монмут, мистер Ковальский.

Смит что-то пробормотал. Монмут уселся в машину, пристегнул ремни и закрыл окно.

- Я боялся, что полицейский услышит, как бухает у тебя сердце и задержит нас обоих. Что, перепугался, парень?

- Если бы он увидел меня с этим револьвером...

- Ну, не увидел же. Все обошлось. Так что не волнуйся.

- Хорошо, что вы назвали меня Ковальским. Моя собственная фамилия так часто встречается, что невольно вызывает подозрение у полиции.

Монмут тронул автомобиль с места. Он последовал за патрульной машиной до поворота, затем, мигнув фарами, поехал дальше, строго придерживаясь скорости пятьдесят пять миль в час.

- Ну а теперь вернемся к нашему делу.

- Не знаю, что и сказать, - произнес Смит.

- Может, тебя беспокоит то, что сержант обратил на тебя внимание? - спросил Монмут. - Но он же едва осветил тебя своим фонариком.

- Вы забыли, что в салоне зажегся свет, когда вы открывали дверцу, - напомнил ему Смит.

- Да не волнуйся ты. Побреешься, приведешь себя в порядок, переоденешься - тебя мать родная не узнает. Я не беспоко-

рились, ты окажешь Мэри услугу, парень. Ведь страховка покроет украденную сумму и поможет фирме продержаться.

- А что будет с вдовой?

- Вдовой? Трудно себе представить Уинни вдовой. Тем не менее я уверен, с ней будет все в порядке. После того как деньги будут выплачены, она станет совладелицей фирмы.

- Скорей бы уж все это произошло, - глухо произнес Смит, сжимая револьвер в ладонях. Время от времени он нервно утирал пот со лба. - Далеко еще?

- Следующий поворот направо, - ответил Монмут. Он сбавил скорость. - Вот мы, наконец, и добрались до места. - Машина, подпрыгивая, въехала на проселочную дорогу и углубилась в темноту леса.

- Не надо было мне есть этого цыпленка, - проговорил Монмут, - что-то меня мутит.

- Меня тоже, - отозвался попутчик. - Скорее бы кончить со всем этим делом.

Машина остановилась. Отстегнув ремни, они выбрались наружу. Мотор продолжал работать. Включенные фары освещали толстые стволы деревьев.

- А где же дом? Где тут живет Ксавьер?

- Он живет в Чикаго, а что?

- Так значит, все это розыгрыш? Обман? - спросил опешивший Смит.

- Никакой это не розыгрыш, - ответил Монмут, - и не пытайся идти на попятный, парень. Иначе здорово пожалеешь.

- Кто пытается идти на попятный? Меня наняли, чтобы я застрелил Ксавьера. Где же он?

Монмут подошел к самому радиатору машины и прикрыл глаза ладонью.

- Не Ксавьера, парень. Я нанял тебя, чтобы ты застрелил человека, который обманул своего лучшего друга и едва не разрушил две семьи. Я нанял тебя убить вора. И этот вор - я сам.

Судорожно сжимая револьвер, Смит уставился на Монмута.

- Пожалуйста, парень, пожалуйста, поторопись, пока меня не стошнило.

- А что делать с автомобилем?

- Отгонишь его в соседний город и оставишь там, - хрипло произнес Монмут, - пожалуйста, побыстрее, не тяни.

- Простите меня, мистер Монмут, - произнес Смит. Он поднял револьвер и выстрелил. Монму

упал Попутчик наклонился над телом и выпустил в него еще пять пуль. Затем засунул револьвер в карман грубой куртки

Смит уселся в машину и с полминуты сидел неподвижно, ожидая, пока дыхание немного успокоится, пристегнул ремни. Затем, дав задний ход, выехал на шоссе, развернул машину и двинулся на север.

Нога его все сильнее жала на педаль газа. Шестьдесят миль в час. Семьдесят. Смит опустил стекло ближайшего к нему окна. Затем, не расстегивая ремней, перегнулся и открыл окно с противоположной стороны. В салон хлынул поток свежего воздуха. Восемьдесят миль. Слева позади остался беспомощно мигающий огнями грузовик. Девяносто миль.

Впереди расстилалась длинная светлая лента хайвея. В зеркале задней обзорности замелькал красный огонь полицейской мигалки. Пронзительный вой сирены заглушил шум ветра. Смит усмехнулся и нажал ногой на педаль тормоза. Машину сильно тряхнуло, и она замерла у обочины. Смит отстегнул ремни и вылез из машины с поднятыми руками.

Из полицейской машины выпрыгнул уже знакомый Смиту сержант. В одной его руке был фонарик, в другой револьвер. Осветив лицо Смита, он воскликнул:

- Это вы, Ковальский?

- Мое имя Смит. Боб Смит.

- А где мистер Монмут, Ковальский?

- Его тело там, в лесу. Я только что застрелил его. Револьвер у меня в кармане. Можете забрать.

- Эй, Бад! - воскликнул сержант своему напарнику. - Держи на прицеле этого типа.

Второй полицейский приблизился, держа револьвер наготове. Сержант вытащил у Смита из кармана орудие убийства.

- Почему вы застрелили его, Ковальский?

- Я ограбил его, - объяснил Смит. - Деньги у меня в ботинке. Он поднял правую ногу, снял ботинок и вытряхнул оттуда деньги.

- Возьмите, - Смит передал деньги сержанту.

- Езжай за нами, Бад, - распорядился сержант. - Вы, Ковальский, сядете в мою машину. Покажете, где оставили тело Монмута.

В полицейской машине Смит аккуратно пристегнулся ремнями

- А ты, Ковальский, как я вижу, парень осторожный. Наверное, сто лет собираешься прожить?

- Ошибаетесь, сержант, - ответил Смит. - Единственное, что мне хочется, так это умереть. Но умереть быстро. Не так, как мой отец. Он умирал мучительно долго. В течение трех лет. Смерть на электрическом стуле куда милосерднее

- Хочешь, чтобы власти нашего штата решили за тебя твою проблему? - прищурился полицейский

- Теперь налево, как раз после следующего поворота, - сказал Смит. - Вы попали в самую точку, сержант, именно этого я и хочу Видите ли, я болен той же болезнью, что свела в могилу моего отца. У меня появились те же симптомы, что и у него в свое время. Мне осталось жить всего три года. Три года, наполненных мучениями. У меня не хватит мужества вынести все это. И нет решимости покончить с собой. Некоторые люди нуждаются в посторонней помощи, чтобы умереть. Я из их числа. Таким жы был и...

- Кто?

- Так... один человек, которого я знал.

Сержант вывел патрульную машину на грунтовую дорогу и медленно двинулся по ней, пока передние фары не уперлись в тело Монмута. Другой автомобиль, который вел полицейский по имени Бад, подъехал и остановился позади. Все вышли. Сержант направил свет фонарика на труп, затем окликнул своего напарника.

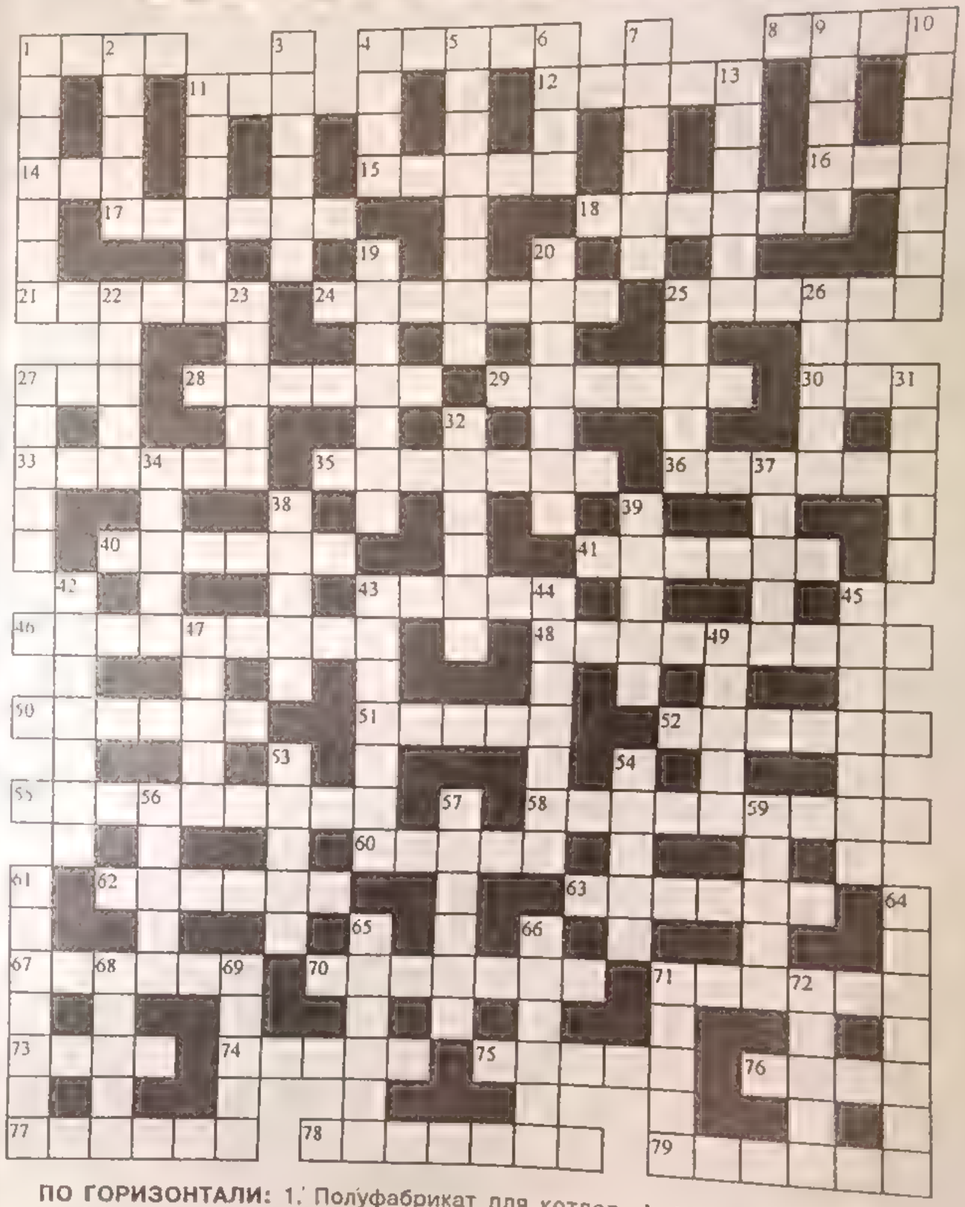
- Эй, Бад! Подойди-ка сюда Ковальский, ты убил его потому, что хочешь умереть. Ты гнал машину с недозволенной скоростью, чтобы мы заметили тебя и задержали. Верно?

- Меня зовут Боб Смит, сержант, - ответил тот, - я хочу умереть под своим собственным именем. - Он усмехнулся. - Это будет хорошая, быстрая смерть. Как удар молнии

- Должно быть, тебе это неизвестно. Но ты заехал слишком далеко на север, Ковальский. У нас здесь молнии бывают редко. Если ты хотел, чтобы тебя казнили на электрическом стуле, тебе следовало убить Монмута еще в Индиане, а вы уже примерно час, как пересекли границу штата Канзас. У нас здесь убийцам дают пожизненный срок...

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Полуфабрикат для котлет. 4. Место, где старуха наскребла муки на колобок. 8. Старый лакей в «Вишневом саде» А.Чехова 11. Рыбный деликатес. 12. Недовольство толпы. 14. Жена Джона Леннона 15. Место проживания отрады. 16. Международный язык, эсперанто 17. Сосуд для бури, (при незначительном событии). 18. «Я спросил у ясеня ... Кто написал эти слова для телефильма «Ирония судьбы ...». 21. Герои романов Э. Берроуза. 24. Итальянский поэт XV-XVI вв., создатель итальянской бытовой комедии, но самое значительное его произведение — поэма «Неистовый Роланд». 25. Брат Рюрика. 27. Предшественник Б.Клинтона на посту президента США. 28. Зевс настолько влюбился, что просто похитил ее, превратясь для этого в ласкового быка. 29. Растение, соком которого был отравлен отец Гамлета. 30. Помощник капитана Врунгеля на яхте «Беда». 33. Степная лисица. 35. Актер, сыгравший Базарова в фильме «Отцы и дети», майора Максимова в киноэпопее «Освобождение». 36. На него сослался матрос, что он устал, и при этом разогнал Учредительное собрание в январе 1918 г. 40. Водопад в Финляндии, о котором В.Брюсов написал стихотворение с таким же названием. 41. Сани, на которых «торжествуя» обновляет ...

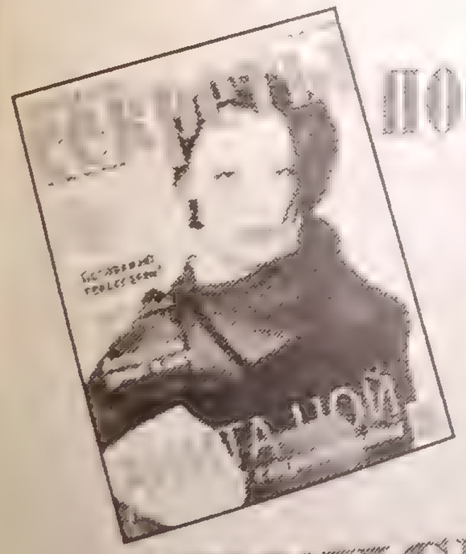
ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

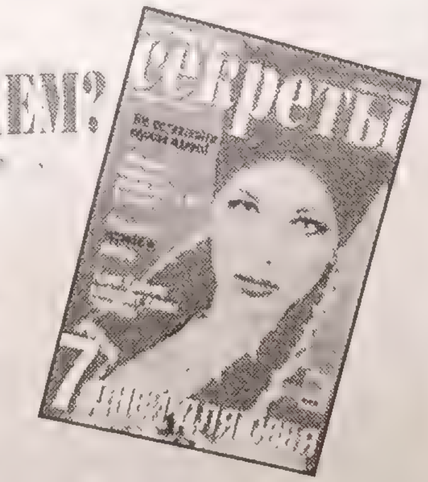
ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.





ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»:

42867 - в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
и 48984 - в каталоге Роспечати

15. Место проживания отрады. 16. Международный язык. 17. Сосуд для бури, (при незначительном событии). 18. «Я спросил у ясеня Кто написал эти слова для телефильма «Ирония судьбы...». 21. Герой ро манов Э. Берроуза. 24. Итальянский поэт XV-XVI вв., создатель итальянской бытовой комедии, но самое значительное его произведение — поэма «Неистовый Роланд». 25. Брат Рюрика. 27. Предшественник Б.Клинтона на посту президента США. 28. Зевс настолько влюбился, что просто похитил ее, превратясь для этого в ласкового быка. 29. Растение, соком которого был отравлен отец Гамлета. 30. Помощник капитана Врунгеля на яхте «Беда». 33. Степная лисица. 35. Актер, сыгравший Базарова в фильме «Отцы и дети», майора Максимова в киноэпопее «Освобождение». 36. На него сослался матрос, что он устал, и при этом разогнал Учредительное собрание в январе 1918 г. 40. Водопад в Финляндии, о котором В.Брюсов написал стихотворение с таким же названием. 41. Сани, на которых «крестьянин торжествуя» обновляет путь. 43. Жизнь по-старорусски. 46. Лучшая защита 48. Крупнейший древнегреческий драматург, «отец комедии». 50. Рыба, которую вялят с просолом. 51. Расчет между попом и Балдой в известной сказке А.Пушкина. 52. Имя Малыша, героя повести А.Линдгрен. 55. Поэт, при вспоминании о котором непроизвольно произносятся слова: «Я люблю тебя жизнь», и замечательное исполнение М.Бернеса. 58. Первая в мире женщина-посол 60. Группа К.Кинчева. 62. Овощ, рекордсмен по содержанию железа. 63. Филистимлянка, лишившая силы древнееврейского героя Самсона, отрезав ему во сне его волосы. 67. Косметическое средство, оставляющее след на лице мужчины. 70. Краткое совещание представителей печати, телевидения, радио, на котором излагается позиция правительства по определенному вопросу. 71. «Самый скверный городишко из всех приморских городов России», утверждал М.Лермонтов в романе «Герой нашего времени». 73. Судьи на конкурсе. 74. Кто спрашивал: «Что такое хорошо и что такое плохо?». 75. Лакомство из арбузных корок. 76. Грузинский город,, родина Сталина. 77. Ангел в философской повести Вольтера «Задиг», утверждавший, что «случайности не существует, — все на этом свете либо испытание, либо наказание, либо награда, либо предвозвестие». 78. Российский кутюрье, почти разделивший с Пугачевой ее награду из рук Президента в честь ее юбилея. 79. Популярный эстрадный певец, муж А.Варум.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Потемкин по отношению к Екатерине!!. 2. Греческий остров, на котором находилось одно из чудес света. 3. Дерево, которое в народе называют бесстыжим, а на Востоке чинарой. 4. Жилье монаха-отшельника. 5. Поэт, написавший слова песни «Шумел сурово брянский лес». 6. «Остров ...». Повесть В.Аксенова. 7. Азиатская страна, где хорошим тоном считается умение не смотреть в глаза собеседника. 9. Роль В.Дворжецкого в фильме «Земля Санникова». 10. Если ехали в Тулу, то его уж точно не брали с собой. 11. Она все стерпит. 13. Светильник на высокой ножке. 19. Жгучий сорняк, из которого весной можно сварить щи. 20. Оценка знаний и поведения школьника. 22. Популярный комедийный актер французского кино, снимавшийся вместе с Ж.Депардье в фильмах «Папаши», «Невезучие» и др. 23. Тяжелоатлет, первый советский чемпион мира. 25. Разбавитель джина. 26. Марка автомобиля, который Ю.Деточкин продал пастору. 27. Подружка Тома Сойера. 31. Город, в котором расположен всемирно известный театр «Ла Скала». 32. Пятое время года по А.Ахматовой. 34. Рыба, которую ели в трактире Бобчинский и Добчинский, когда голодный Хлестаков заглянул к ним в тарелку. 37. Хутор в Латинской Америке. 38. Заглавный герой романа Ж.Верна, который вложил в бутылку три записки на разных языках. 39. Мера длины, которой невозможно измерить Россию 42. Хозяин кукольного театра, в котором испытал себя как актер Буратино. 43. «Да, я изведала все муки, Мечтала жадно о конце... Но нет! Остановились руки, Живу с печалью на лице». Стихотворение А.Блока. 44 Маниловое саго. 45. Еда, которую восточная мудрость рекомендует съесть самому. 47. Великий итальянский поэт, создатель единого литературного языка. 49. Лошадиная татуировка. 53 Зарплата, ставка 54. Король драгоценных камней. 56. Тяжелый головной убор Мономаха. 57. Представители африканской фауны; многие животные спокойно пасутся рядом с ними, так как они первыми замечают опасность. 59. Печенью этой рыбы начиняли русские кулебяки. 61 Рассказ В Шукшина. 64. По преданию Ю Цезарь так назвал Британский остров в 54 г до нашей эры, основанием для чего явились меловые скалы на побережье. 65. Каков поп, таков и.... 66. Народ Руслана Аушева. 68 От ужаса бежит по коже. 69. Опера Д.Бортнянского. 71. Чешский автомобиль. 72. И яблоко, и команда собаке.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Чаша. 4. Спрос. 8. Клен. 11. Хвост. 12. Искус. 14. Тир. 15. Гриша. 16. Око. 17. Атаман. 18. Портос. 21. Антуан. 24. Швондер. 25 Саския. 27. Май. 28. Аврора. 29. Борода. 307 Шоу. 33. Прадед. 35. Кларнет 36. Канада. 40. Крепыш. 41. Цинабр. 43. Клинт. 46. Шелковица. 487 Розенбаум. 50. Вигвам. 51. Уступ. 52. Ананас. 55. Мастодонт. 58. Земляника 60 "Лиса". 62. Кузнец. 63. Стресс. 67. Гигант. 70. Столпер. 71. Фритюр. 73. Доля. 74. Навет. 75. Бордо. 76. Явор. 77. "Начало". 78. Капитан. 79. Саммит.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чистота. 2. Шкура. 3. Гончая. 4. Стог. 5. Росинант 6. Сила. 7. "Скупой". 9. Лотос. 10. Нагония. 11. Хибара. 13. Скатка. 19 Свирель. 20. Человек. 22. Тайна. 23. Невод. 25. Судак. 26. Кашка. 27 Мопед. 31. Удача. 32. Дрибич. 34. "Дурак". 37. "Набоб". 38. Дынин 39 Кирза. 42. Селифан. 43. Капуста. 44. Трапеза. 45. Рубашка 47 Ора[illegible] 49. "Нинья". 53. Конец. 54. Амати. 56. Труба. 57. Кисель 59 Несси 61 Магадан. 64. Портрет. 65. Трела. 66. Негода. 68. Галич 69 Танго [illegible] Флокс. 72. Тувим.

«Домашний доктор»
№ 5 (71) 1999 год

СТРЕСС БЬЕТ НИЖЕ ПОЯСА

Как известно, вся наша жизнь - один сплошной стресс. Американские ученые Т. Холмс и Р. Рэйе даже ввели 100-балльную шкалу стрессов - смерть близкого человека - 100 баллов, женитьба - 50. Дважды женился - считай, что кто-то умер. Беременность - 40. Новое назначение, в том числе повышение по службе, - почти столько же, 39.

Каких только хворей не приключается от стресса! Если верить разным теориям на этот счет - от насморка до рака. А что такое, собственно, стресс? Впервые в медицинскую практику это понятие ввел канадский физиолог Ганс Селье. Случилось это в 1936 году. Он же предложил универсальную теорию стресса, вульгаризированный вывод из которого сегодня известен каждому: "Все болезни от стресса!"

На самом деле стресс - **это не неблагоприятные жизненные обстоятельства, как многие думают, а защитная реакция организма на эти обстоятельства.**

Стрессорные реакции направлены на повышение устойчивости организма к любым воздействиям и носят защитно-приспособительный характер.

По Г. Селье, адаптационный синдром начинается со стадии тревоги, во время которой в ответ на первоначальный шок мобилизуются защитные системы организма (противошок). В результате организм приобретает устойчивость не только к воздействующему фактору, но и к другим

Так что все призывы "побороть стресс раз и навсегда" не стоит воспринимать буквально. В конце концов состояние борьбы с чем-либо - сам по себе стресс в чистом виде! За что боролись?..

НЕРВЫ ПРОТИВ СЕКСА

Как же отражается стресс на половой сфере человека? По-разному. По словам видного российского сексолога **Сергея Агаркова,** стресс может быть социальным, а может быть индивидуальным. Во время войн, революций и прочих социальных катаклизмов рождаемость не падает, что логично было бы предположить, а наоборот возрастает. Впрочем, и этому существует свое рациональное объяснение. Когда бьет по гениталиям, как его "персональный" стресс. Индивидуальный стресс (потеря близкого человека, финансовые затруднения или сложности на работе), напротив, снижает сексуальную активность. Действительно немного найдется на свете таких непрошибаемых людей, которые могут взойти на ложе страсти в ночь после того, как лопнул банк со всеми сбережениями, закрылся родной завод и скоропостижно скончалась любимая тетя.

Означает ли это, что стресс - обязательно зло? Отнюдь. Взять хотя бы животный мир: казалось бы, в благоприятных условиях звери должны активно размножаться, а в неблагоприятных - наоборот. Не тут-то было! В одном зарубежном зоопарке тигры никак не хотели плодиться. Вроде бы все для них сделали: и условия максимально приближены к реальным, и мясом каждый день от пуза кормят... Все дело оказалось именно в регулярности кормления. **Тигры попросту зажрались.** Жить им было так хорошо, что и секса не надо. Когда в тигриную жизнь добавили немножко стресса - стали кормить мясом через день, - они приступили к исполнению супружеских обязанностей.

В естественных условиях жизнь невозможна без стресса. Животные без него не только перестают размножаться, но и попросту дохнут. Человека ждала бы та же участь, если бы не дьявольская изворотливость нашего ума. **Если не хватает реальных стрессов, человек придумывает себе мнимые.** Не случайно в спокойных странах с высоким уровнем жизни психических расстройств, депрессий и самоубийств гораздо больше, чем в "горячих точках", где реальных, а не надуманных проблем выше крыши.

... ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ

То, с чем борется весь мир, Ганс Селье называл "дистрессом", то есть превышением уровня внешних раздражителей над возможностями защитных систем человека. Если стрессорные факторы воздействуют на организм подолгу или если защитные механизмы человека изначально слабы, наступает стадия истощения. Тут уж, понятно, не до секса.

Однако на проблему можно взглянуть и с другой стороны: секс для снятия стресса, как утверждают медики, помогает лучше традиционного русского стакана. Научно женщина знают это по себе. А как же иначе?

Без этого он потерял бы для людей значительную долю притягательности. *"Если секс можно сравнить с пилюлей, которая при стрессе может помочь, а может (в* случае неудачи) и навредить, то реальной панацеей против стресса может быть только любовь, - говорит С. Агарков. Виктор Франкл, немецкий ученый, выживший при нацистах в концлагере, много лет спустя сказал, **что универсальные лекарства против стресса - любовь,** творче

НЕРВЫ ПРОТИВ СЕКСА

Как же отражается стресс на половой сфере человека? По-разному. По словам видного российского сексолога **Сергея Агаркова,** стресс может быть социальным, а может быть индивидуальным. Во время войн, революций и прочих социальных катаклизмов рождаемость не падает, что логично было бы предположить, а наоборот - возрастает. Впрочем, и этому существует свое рациональное объяснение. Когда по улицам ползают танки, а во дворе кучкуются люди в камуфляжной униформе, последним прибежищем человека невооруженного остаются семья и любовь. А если по ночам вдобавок к этому отключают электричество и телевещание, то, кроме как сексом, и заняться-то нечем.

Стресс, который человек переживает вместе со всем обществом, не так больно можна без стресса. Животные без него не только перестают размножаться, но и попросту дохнут. Человека ждала бы та же участь, если бы не дьявольская изворотливость нашего ума. **Если не хватает реальных стрессов, человек придумывает себе мнимые.** Не случайно в спокойных странах с высоким уровнем жизни психических расстройств, депрессий и самоубийств гораздо больше, чем в "горячих точках", где реальных, а не надуманных проблем выше крыши.

Почему подавляющее большинство антистрессовых методик приходит к нам с благополучного Запада, а не разрабатывается в России? Ведь 17 августа случилось не в какой-нибудь Америке, а у нас. Потому что с выдуманным стрессом бороться куда сложнее, чем с настоящим. Это как ловить черную кошку в темной комнате. Особенно, если ее там нет.

То, с чем борется весь мир, Ганс [illegible] называл "дистрессом", то есть превышением уровня внешних раздражителей над возможностями защитных систем человека. Если стрессорные факторы воздействуют на организм подолгу или если защитные механизмы человека изначально слабы, наступает стадия истощения. Тут уж, понятно, не до секса.

Однако на проблему можно взглянуть и с другой стороны: секс для снятия стресса, как утверждают медики, помогает лучше традиционного русского стакана. Научно доказано, что **во время оргазма выделяются эндорфины - гормоны блаженства.** Те, кто чаще занимается любовью, менее агрессивны и реже испытывают чувство тревоги. Кроме того, секс помогает от бессонницы.

Но не следует забывать, что секс - это тоже стресс. Каждый мужчина и каждая

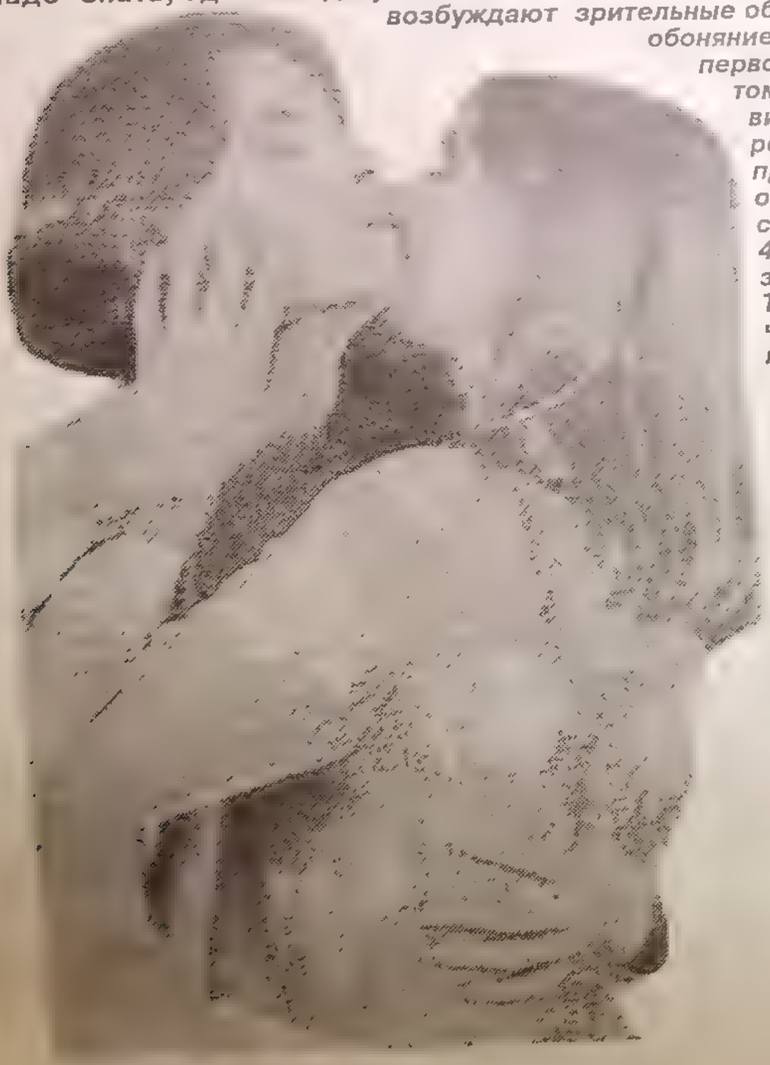
чительную долю притягательности. Если секс можно сравнить с пилюлей, которая при стрессе может помочь, а может (в случае неудачи) и навредить, то реальной панацеей против стресса может быть только любовь, - говорит С. Агарков. - Виктор Франкл, немецкий ученый, выживший при нацистах в концлагере, много лет спустя сказал, что **универсальные лекарства против стресса - любовь, творчество и забота о тех, кто более несчастен".**

Кстати, буквальный перевод с английского слова stress - "напряжение". Так что не напрягайтесь...

Сергей ОСИПОВ,
"Аргументы и факты".

ЭРОТИЧЕСКИЕ СТИМУЛЫ И ОБРАЗЫ

Известно, что сексуальное общение начинается с определенных эротических сигналов, которые мужчина и женщина посылают друг другу. Но всегда ли они могут быть правильно истолкованы? Надо знать, где и когда уместно их использовать. Это известный факт, что мужчин больше возбуждают зрительные образы, тогда как у женщин лучше развито обоняние. Внешность мужчины не имеет для женщины первостепенного значения. Однако представление о том, что женщины совсем не реагируют на визуальные стимулы, неверно. Правда, женские реакции слабее мужских. Вот что говорит об этом профессор психологии В. Шейнов: "Вид обнаженного человека другого пола вызывает сексуальной возбуждение у 4/5 мужчин и лишь у 1/4 женщин. Но возбуждение женщин отчасти зависит от наличия у них сексуального опыта". То, что кажется нам привлекательным в одном человеке, может вызвать необъяснимую неприязнь у другого.



СЕКСАПИЛЬНОСТЬ - ПУТЬ К НЕВЕРНОСТИ?

Алена и Андрей поженились три года назад. Тогда Андрей буквально потерял голову от подчеркнутой сексуальности своей знакомой. Ему очень нравилось, как одевается Алена: одежда броско подчеркивала все пленительные изгибы ее тела. Алену тоже привлекали мужественность и сила, исходящие от Андрея. Некоторое время спустя они поженились. Поначалу Алена очень нервничала, потому что Андрей выглядел просто сногсшибательно и у него блестели глаза при появлении каждой и привлекательной женщины. Но опасность для этой пары заключалась совсем в другом. Андрей оказался ужасным ревнивцем!

Каждое утро Алену встречал критический взгляд мужа. Не слишком ли она сильно накрашена? Не слишком ли у нее короткая юбка? Не слишком ли брюки обтягивают формы, не сильно ли выделяется грудь? Это шло по нарастающей. Алена пыталась убедить мужа в том, что быть сексуально привлекательной еще не значит быть неверной. И ведь он сам когда-то был без ума от ее внешнего вида! Но все было зря, скандал следовал за скандалом. В конце концов муж обвинил Алену, что она предлагает себя всем мужчинам подряд. Этого она выдержать не могла и подала на развод.

КОМПРОМИССЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Молодые люди смогли разобраться в себе и своих отношениях. Они поняли, что наиболее прочная связь существует только тогда, когда люди находят компромиссы и приспосабливаются друг к другу. Но ее ждет печальный конец, когда один партнер навязывает свое мнение и считает его определяющим, а другой при этом оказывается "подавлен".

При этом не важно, в какой области разыгрывается эта "борьба". Внешний вид и мода часто дают повод для ссор. Важно: не ориентируйтесь в этом вопросе только на желания вашего партнера. Неважно, находит ли он вашу внешность слишком сексуальной или нет, - вы все равно должны надевать эту одежду, если вы в ней себе нравитесь. Поэтому не переодевайтесь, а лучше поговорите с ним открыто и честно об этой проблеме.

Между прочим, ничто так не нужно женщине, ничто ее так не возбуждает, как ласковые слова признания ее единственности и неповторимости, того, что она лично значит для мужчины.

ПУСТЬ МУЖЧИНЫ ВОСХИЩАЮТСЯ

В некоторых странах исламского мира женщинам можно показываться на люди только под густой вуалью (паранджой или чадрой). Так как уже только одни волосы или ноги женщины - по тамошним представлениям - могут навести мужчину на "определенные" мысли.

У нас же мода как раз преследует эту цель: обратить на человека внимание. Футболки с открытым животом или узкие брюки вызывают полет фантазии. И будет ли эта мини-юбка в городе или узкая танга на побережье - почему бы не наслаждаться восхищенными взглядами, которые на них бросают? Так как они не только повышают самооценку, но и улучшают настроение. Женщины пользуются своим преимуществом ежедневно, надевая мини-юбки, облегающие топики, платья с глубоким декольте. Но есть еще одна истина, о которой нельзя забывать: мужчины любят тех, в чьих глазах они выглядят достойно.

"Слово Кыргызстана"

Активно и целеустремленно следует нам всем прожить июнь - так считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев. Этот месяц венчает первое полугодие, постарайтесь избавиться от прежних долгов, необязательных партнеров и слишком ревнивых любовников. В противном случае с ними вам придется еще маяться до конца года.

В третьей декаде будьте поосторожнее, постарайтесь отодвинуть решение важнейших дел на последующий - более благоприятный период, чтобы не навредить себе в будущем.

Хотя по гражданскому календарю лето приходит в первый день июня, астрономическое же начало лета - 22 июня, день летнего солнцестояния. В общем, в этот месяц происходит смена сезонов весны и лета. И именно поэтому первая неделя июня - не очень благоприятна для многих людей. Хотя у них и возрастут активность и сексуальный потенциал, в первые дни месяца нельзя лениться и расслабляться. Астролог также напоминает милым дамам, что июню соответствуют жемчуг и лунный камень. Счастливый цветок месяца - роза.

НАЧАЛО ЛЕТА - ПОРА АКТИВНОСТИ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Больше внимания работе, чем они планировали, должны посвящать Козероги в июне. Родившиеся под этим знаком, помните: перемены, которые происходят вокруг вас, потребуют определенного напряжения сил. Козероги будут вести поиск новых направлений в работе. У вас появятся новые коллеги, [illegible], и многие родившиеся под этим знаком зодиака сумеют по-новому организовать свою жизнь, изменить в лучшую сторону отношения как с прежними, так не строить козней и не метаться в панике по сторонам, если хоть что-то пойдет не так, как вы задумали. В жизни бывает всякое.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Усиленное внимание лиц противоположного пола станут испытывать многие Рыбы в июне. Пользуйтесь этой возможностью, раскрепоститесь в любви и вы сможете испытать неведомые до сих пор удовольствия.

Вообще же первые две недели месяца будут достаточно благоприятны перед ударами судьбы.

И для решения сердечных проблем конец месяца - не самый лучший период. Больше внимания уделите семье, детям. Постарайтесь отдохнуть, чтобы вступить в июль обновленными и в прекрасной форме.

РАК (21 июня - 20 июля).

Проживите первые две декады месяца спокойно, займитесь индивидуальным творчеством. Если есть возможность, поезжайте на дачу, где в кругу родных и близких вы сможете отдохнуть душой и телом. Для Раков в этот период особенно важно сосредоточиться, наметить перспективные планы. Ведь наступает новый жизненный цикл, и необходимо приближающиеся благоприятные возможности использовать максимально эффективно. Помните, что в начале месяца на вашу долю могут выпасть некие испытания, однако ваши сила воли, активность и оптимизм помогут преодолеть все сложности. Очень внимательно слушайте свою интуицию, возможно, она подскажет верное решение. Но прежде чем принимать его, все же семь раз отмерьте...

Необходимо подумать и о здоровье. Высока вероятность обострения старых болезней.

Конец месяца - один из самых ответственных периодов в течение года. И лично от вас будет зависеть рост вашего благосостояния, от реальности ваших планов - возможность создания задела на будущее. Помните об этом. Не бросайтесь в романтические приключения, уделите больше времени семье, родным и друзьям. Это, а также ваш творческий потенциал - ваше главное богатство в жизни.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Июнь очень благоприятный месяц для Львов в плане поиска новой работы, планирования перспективных дел, творчества. В то же время излишние дела, контакты, поездки могут нанести большой вред в плане карьеры, поскольку невозможно [illegible]

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Разрываться между личными желаниями, планами и необходимостью заниматься коллективной деятельностью предстоит в июне Тельцам. Как представляется астрологу, родившимся под этим знаком нужно обязательно уделить больше внимания финансовым вопросам в первой половине месяца. Но за сиюминутными делами не [illegible] ния - это ваш надежный тыл, который вам обеспечит любую победу.

Значительно возрастет сексуальная притягательность Дев для особ противоположного пола. Резко увеличится количество романтических встреч, и вы сможете испытать радость неведомых прежде удовольствий.

Однако все хорошо в меру.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Крупный финансовый успех ожидает родившихся под знаком Весов в первой половине июня. Однако он придет только к трудолюбивым и целеустремленным. Как представляется астрологу, в начале июня возможны судьбоносные решения, однако прежде чем к ним приступать, просчитайте варианты. У вас должно все получиться, но, не зная брода, в воду бросаться нельзя. Кстати, у Весов возрастет деловая активность, увеличится количество встреч, поездок, которые дадут положительный результат.

Возможны большие перемены, в том числе в личной жизни. Одинокая дама имеет все шансы встретить своего избранника. Многие женщины-Весы и мужчины-Весы, отринув условности, забывая о детях, испытают любовный искус, и только от них будет зависеть сохранение семьи. Бросаясь в любовный омут, постарайтесь все-таки выбраться на берег.

В третьей декаде наступит менее благоприятное время для Весов. Не начинайте новых проектов, постарайтесь немного отдохнуть от всей этой гонки, уделите внимание здоровью и близким. Побеспокойтесь о семье - им опереться больше не на кого.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Для родившихся под этим знаком самая сложная в июне - первая неделя. Высока вероятность возникновения проблем, связанных с деньгами - материальная помощь близким, пересчет налогов, неожиданно возникшие выплаты по алиментам... Это заставит искать новые источники доходов [illegible] за новую работу [illegible]

ги в июне. Родившиеся под этим знаком, помните: перемены, которые происходят вокруг вас, потребуют определенного напряжения сил. Козероги будут вести поиск новых направлений в работе. У вас появятся новые коллеги, соратники, и многие родившиеся под этим знаком зодиака сумеют по-новому организовать свою жизнь, изменить в лучшую сторону отношения как с прежними, так и с новыми партнерами. Все это позволит расширить бизнес и улучшить материальное положение. В то же время не реагируйте так вспыльчиво на критику - это может повредить вашей репутации.

Возросший творческий потенциал несомненно привлечет внимание особ противоположного пола к Козерогам-трудягам. Это, с одной стороны, вызовет настоящую любовную лихорадку, а с другой - если Козероги бросятся "во все тяжкие", создаст определенные проблемы в семье. Вобщем, любите на здоровье, но соблюдайте меры предосторожности. Кстати, уделите внимание здоровью.

В начале третьей декады наступит менее благоприятный период в жизни Козерогов, который надо пережить очень осторожно, но он продлится недолго.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Июнь станет удачным временем для многих Водолеев. В первую половину месяца произойдет духовный и творческий взлет родившихся под этим знаком. Большинство Водолеев почувствуют как бы второе дыхание, способность выйти на качественно новый уровень бытия. Астролог советует провести это время максимально активно. Не разбрасывайтесь на удовольствия и развлечения, а сосредоточившись, четко двигайтесь к намеченной цели. Только таким образом вам удастся значительно усилить свою популярность в коллективе, приобрести авторитет, а благодаря успешному бизнесу - укрепить материальное положение.

Однако на этом пути Водолеев ожидают свои трудности. Одной из них будут слишком хорошие перспективы на любовном фронте. Это понятно, сексуальный потенциал у родившихся под этим знаком в первый месяц лета будет очень высок, поэтому партнеры, которые могут появиться в июне, станут надежными друзьями, а может и спутниками жизни.

В третьей декаде постарайтесь [illegible] никому неудобств.

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Усиленное внимание лиц противоположного пола станут испытывать многие Рыбы в июне. Пользуйтесь этой возможностью, раскрепоститесь в любви и вы сможете испытать неведомые до сих пор удовольствия.

Вообще же первые две недели месяца будут достаточно благоприятны в ваших делах и начинаниях. Поэтому очень важно прожить их максимально эффективно.

Во второй же половине месяца лучше всего, сосредоточившись, подумать о личных целях и задачах на ближайшее время, определиться, что же самое важное сейчас? Посвятите это время встречам с родственниками, друзьями, общению с детьми. Можно заняться ремонтом в квартире, строительством дачи. Или возьмите рюкзак и отправьтесь в путешествие.

Кстати, астролог обращает ваше внимание, что общение с природой принесет мир и гармонию в вашу душу, создаст очень благоприятную обстановку в семье, что будет прекрасным трамплином для творческого прыжка, который вы совершите в конце месяца. И помните: последние дни июня нужно прожить максимально напряженно, деловито. Успех придет к вам!

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Отдыхать и путешествовать в июне настроены мчогие Овны. Однако астрологу представляется, что родившимся под этим знаком предстоит немало потрудиться в первые две недели месяца, чтобы повысить уровень благосостояния. В этот период Овнам предстоят интенсивные контакты, которые принесут обновление в их окружение. Помните: благодаря новым партнерам и друзьям появятся интересные проекты, реализация которых позволит достичь новых профессиональных высот.

Во второй половине июня уделите внимание здоровью, отдыху. Можно посвятить немного времени и делам сердечным. Кстати, Овны, вы будете просто неотразимы, и немало особ противоположного пола захотя завести с вами романчик. Любовные приключения будут протекать легко и беззаботно, исполнятся ваши самые сокровенные мечты, и, немного устав от удовольствий, вы обратите свой взор к спокойному домашнему очагу.

Укрепляйте семейные отноше-

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Разрываться между личными желаниями, планами и необходимостью заниматься коллективной деятельностью предстоит в июне Тельцам. Как представляется астрологу, родившимся под этим знаком нужно обязательно уделить больше внимания финансовым вопросам в первой половине месяца. Но за сиюминутными делами не упустите идущие прямо в ваши руки возможности для профессионального взлета, просчитав новые жизненные перспективы. А вообще же для достижения успеха нужно хорошо потрудиться.

После решения ряда срочных проблем, вы познаете много нового и интересного: долгожданные встречи с друзьями и партнерами, поездки, отдых, удовольствия, взлет в карьере. И новую любовь. Не упустите шанса, если вы еще не связаны узами брака. Ваш семейный союз может быть самым счастливым в мире.

Однако во второй половине месяца немного сбавьте обороты - это время не совсем удачно для Тельцов. Сосредоточьтесь, позаботьтесь о здоровье, подготовьтесь к отпуску. Уделите немного времени раздумьям о делах предстоящих, постройте свою стратегию успеха.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Жизненные перспективы на ближайшие полгода должны определить Близнецы в начале июня. Ведь у них наступает новый жизненный цикл, резко возрастет творческая и деловая активность. Все станет у них ладиться. И вопросы, которые никак не могли решиться прежде, в июне словно по мановению волшебной палочки придут к своему логическому завершению. Личная активность, сила воли, мастерство позволят в первую половину месяца добиться профессионального роста, улучшения материального положения. Возможно, вам вернут старые долги. Появятся новые партнеры-единомышленники, с их помощью вы наверняка реализуете самые, казалось бы невыполнимые планы.

Однако во второй половине месяца Близнецам имеет смысл снизить активность, больше времени уделить осмыслению предыдущих поступков, дел, проектов, прислушаться к интуиции. В противном случае родившимся под этим знаком грозит погрязание в мелочных, совершенно ненужных делах. Трезво оцените своих партнеров, возможно, с кем-то нужно расстаться. Будьте мужественны.

ческий потенциал - ваше главное богатство в жизни.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Июнь очень благоприятный месяц для Львов в плане поиска новой работы, планирования перспективных дел, творчества. В то же время излишние дела, контакты, поездки могут нанести большой вред в плане карьеры, поскольку невозможно объять необъятное. Свою лепту могут внести и недоброжелатели, которые постараются навредить вам как морально, так и материально. Не обращайте на них внимания, помните, вы преодолеете все трудности, и душевные силы станете черпать в любви.

Большинство дел постарайтесь завершить в первую половину месяца, ведь в третьей декаде возможны неблагоприятные дни, которые могут повергнуть вас в сомнение относительно вашей работы, карьеры, личной жизни. Лучше всего, как представляется астрологу, в это время подумать о здоровье, отдыхе, заняться собой, своим душевным миром, посвятить некоторое время любви, наконец. Если есть возможность, поезжайте на дачу, побудьте несколько дней наедине с природой, погуляйте по лесу, подумайте о прожитом. Все это и даст новые силы, которые вам понадобятся уже в ближайшем будущем.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Больше обычного придется уделять внимания своим профессиональным обязанностям в июне многим Девам. Как представляется астрологу, родившиеся под этим знаком, словно подтверждая свою деловую репутацию и активность, бросятся наверстывать упущенное, завершать невыполненные дела, чтобы высвободить себе недельку-другую для отдыха. Однако это стремление вызовет новый виток деловой активности: ведь своим ударным трудом Девы рискуют привлечь пристальное внимание начальства, у которого может сложиться мнение о вас, как о "безотказной лошади". Впрочем, как бы то ни было, это будет признанием ваших профессиональных качеств, чего Девы добиваются исключительно за счет своей энергии, темперамента, отношения к делу. Что и позволит им заручиться поддержкой новых партнеров, наладить удачные контакты в деловых кругах. Особенно удачна в этом плане будет вторая декада июня, что отразится и на материальном благополучии в лучшую сторону.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Для родившихся под этим знаком самая сложная в июне - первая неделя. Высока вероятность возникновения проблем, связанных с деньгами - материальная помощь близким, пересчет налогов, неожиданно возникшие выплаты по алиментам... Это заставит искать новые источники доходов, браться за новую работу, занимать в долг. Постарайтесь не планировать важные встречи и поездки.

В последующий период у большинства Скорпионов резко обостряется интуиция, увеличивается способность предвидения, что даст, конечно, свои положительные результаты. Так, Скорпионы в это время смогут правильно сориентироваться в выборе путей и методов достижения ранее намеченных целей. Как представляется астрологу, в этот период для Скорпионов наступят изменения в лучшую сторону. Можно спокойно менять работу, начинать новые дела, вам должно повезти в лотерею. И в любви тоже. Знакомство с новыми партнерами, обретение новых покровителей и наставников позволит явственно увидеть свои сильные и слабые стороны, тем самым более эффективно применить все свои таланты.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

К сожалению, как представляется астрологу, Стрельцы будут вынуждены больше работать в этот месяц, особенно в первую его половину, так как нерешенные проблемы потребуют на свою реализацию значительно больше времени и сил. Однако именно старые друзья помогут преодолеть возникающие трудности. И хотя общение с ними потребует больших материальных затрат, не скупитесь, они отработают свой хлеб, и вам воздастся сторицей. Планируйте свои дела так, чтобы первая половина месяца могла принести вам наибольшую пользу, в том числе и материальную.

Родившиеся под этим знаком в первый месяц лета смогут также обрести поддержку влиятельных особ, найти немало новых соратников, повысить свой социальный статус, улучшить свое благосостояние.

В конце месяца Стрельцов может ждать романтическое приключение, но не обольщайтесь, не каждый роман бывает удачным. А лекарство от любви только одно - новая любовь. Одинокие дамы имеют все [illegible] сы выйти замуж.

КОНКУРС ДД

Рисунки Г. ЖИВУЦКОГО

ВОТ ТЕБЕ И LIGHT...

В два раза больше смолы и никотина по сравнению с тем, что указано на табачной упаковке, попадает в организм курящих с так называемыми легкими сигаретами. Это установили американские специалисты в результате анализа 10 наиболее распространенных марок курева. По их мнению, "Marlboro Light", например, вместо указанных 10 мг смолы и 0,8 мг никотина содержит соответственно 18-36 мг и 1,8 мг. Производители оправдались лишь тем, что используемые в табачной промышленности приборы для измерения вредных веществ недостаточно совершенны.

СПАТЬ, СПАТЬ, СПАТЬ...

Крылатая фраза "Лучше меньше, да лучше" к нижеизложенному отношения не имеет. Канадский профессор доктор Стэнли Корен, опираясь на результаты многолетних исследований, сделал вывод: систематическое недосыпание оглупляет людей. Вот цифры. На пару часов менее продолжительный, чем необходимо, сон на один-два пункта снижает коэффициент интел-

лекта. И сразу на 15

В ОРГАНИЗМЕ, КАК В ПОЛЕ: СЕЮТ И ВЫРАЩИВАЮТ

Методика, запатентованная сотрудниками двух американских научно-исследовательских центров, открывает такие перспективы, что буквально захватывает дух. Фактически речь идет о том, чтобы имплантировать в организм пациента человеческие клетки, а затем "вырастить" из них новые внутренние органы, которые заменят больные или одряхлевшие. Хотя это больше напоминает сцену из научно-фантастического романа, тем не менее научные сотрудники знаменитого Массачусетского технологического института и

мышечных. "Мы хотим испытать и доказать эффективность принципа сначала на структурных тканях - коже, костях, мышцах", - сказал президент калифорнийской компании "Эдвансд тишью сайенсиз" Гейл Нотон.

Три выданных патента описывают процесс выращивания ткани, который начинается в лаборатории. Человеческие клетки "высеиваются" на трехмерную биологически совместимую и разрушимую несущую конструкцию, изготовленную из обычных материалов, используемых в хирургии для зашивания ран. По словам Нотон, ее компания использует в этих целях полигликолевую кислоту, поскольку скорость ее

ткань, которая совершенно не отличается от здоровой ткани организма пациента и постепенно заменяет пораженную. По оценкам Нотон, потребуется от четырех до шести недель, чтобы в организме ребенка, родившегося с дефектом печени, образовался достаточный для ликвидации заболевания объем новых тканей печени. Ткань, выращенная вне организма, нуждается в биореакторах для подачи в нее кислорода и питательных веществ, но новые патенты опираются на возможность использовать снабжение кровью и кислородом непосредственно в организме. Кроме того, в этом случае ткань образуется, получая соответствующие химические сигналы организма и подвергаясь воздействию всех его ферментов и факторов роста, что делает ее неотличимой от "родных" тканей тела человека.

"Эдвансд тишью сайенсиз"

НА СПИНЕ ЗДОРОВЕЕ

Научно обоснованную рекомендацию получили наконец те матери, которые не знают, как укладывать спать младенца - на спине, на боку или животе. Издаваемый в Англии журнал "Педиатрия" опубликовал результаты исследований специалистов, согласно которым малыши, спящие на спине, здоровее, чем остальные.

Профессор Бристольского университета педиатрии доктор Петер Флеминг обследовал 18 тысяч детей в возрасте до 8 меся-

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ: РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ: АГЕНТСТВО "ДДЛ"

Редактор номера Николай Гоголь

Адрес редакции: 125319, г. Москва, а/я 4097. Тел.: 152-16-58.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фоторабо-

людей. Вот цифры. На пару часов менее продолжительный, чем необходимо, сон на один-два пункта снижает коэффициент интеллекта. И сразу на 15 пунктов, если столько времени человек недосыпает каждый день в течение недели. Далее процесс нарастает в геометрической прогрессии. К сожалению, эта зависимость в обратном направлении не работает: от более продолжительного, чем обычно, сна умнее люди не становятся.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

заменят больные или одряхлевшие. Хотя это больше напоминает сцену из научно-фантастического романа, тем не менее научные сотрудники знаменитого Массачусетского технологического института и детской больницы Бостона получили в июне три патента, которые, по мнению медиков, в конечном итоге приведу к тому, что пациенты, нуждающиеся в трансплантации какого-либо органа, смогут просто его сами "вырастить".

По словам представителя компании, получившей лицензию на использование патентов, она сейчас готовится к проведению клинических испытаний этой методики в плане выращивания тканей типа

мерную биологически совместимую и разрушимую несущую конструкцию, изготовленную из обычных материалов, используемых в хирургии для зашивания ран. По словам Нотон, ее компания использует в этих целях полигликолевую кислоту, поскольку скорость ее растворения можно контролировать. "Суть открытия заключается в следующем, - говорит президент компании. - Если разместить клетки в правильной трехмерной ориентации и на нужном расстоянии друг от друга, то они смогут получать питательные вещества и кислород и затем создадут ткань.

Конструкция вместе с клетками имплантируется в ту точку тела, где требуется заменить больную ткань. Затем клетки начинают образовывать новую

низме. Кроме того, в этом случае ткань образуется, получая соответствующие химические сигналы организма и подвергаясь воздействию всех его ферментов и факторов роста, что делает ее неотличимой от "родных" тканей тела человека.

"Эдвансд тишью сайенсиз" проводит сейчас эксперименты на животных, в ходе которых новые патенты используются для "выращивания" поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, костей, связок, сердечной мышцы и печени. В скором времени компания планирует перейти к клиническим опытам с человеческими клетками.

В. РОГАЧЕВ.
"Приамурские ведомости"

лыши, спящие на спине, здоровее, чем остальные.

Профессор Бристольского университета педиатрии доктор Петер Флеминг обследовал 18 тысяч детей в возрасте до 8 месяцев. Как 4-недельные так и полугодовые младенцы, которые спят попкой кверху, кашляют значительно чаще, чем те, кто спит кверху пупком. То же самое справедливо и в отношении небольшой температуры или сыпи. Выяснилось и то, что, лежа на спине, младенцы спят дольше и лучше высыпаются.

Наш индекс 32254

Продолжается подписка на газету-дайджест "Домашний доктор". Чем хорош дайджест? Выписываешь одно издание, платишь за одно издание, а покупаешь самую интересную и полезную информацию из 200 российских и зарубежных газет и журналов. Выгодно?!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ПОЛЕЗНО ВАМ

Нас спрашивают: верно ли, что все подписчики "Домашнего доктора" бесплатно получают приложение-вкладку "Полезно вам"? Да, это так.

Еще один типичный вопрос: можно ли подписаться только на приложение "Полезно вам". Да, можно, это издание также включено в Объединенный каталог Государственного комитета РФ по связи и информатизации (подписной индекс 42859).

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

АБОНЕМЕНТ на газету **32254** индекс издания
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»
Количество комплектов
на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)
Кому (Фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА
ПВ | место | литер
на газету **32254** индекс издания
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»
стоимость: подписки ___ руб. ___ коп.; переадресовки ___ руб. ___ коп.
Количество комплектов

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) (Адрес)
Кому (Фамилия, инициалы)

объявлений.

В номере использованы фоторабoты Владимира БОГДАНОВА

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН, Алексей БЛАГОДАРОВ

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 2577

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Полиграфическое производственное объединение «Известия».

ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Для начала попробуйте ответить на вопрос: что объединяет стенокардию, кардиосклероз, инфаркт миокарда, сердечные аритмии, недостаточность кровообращения, внезапную смерть? Все эти медицинские термины знакомы очень многим. Наверное, у каждого есть близкий или дальний родственник, перенесший инфаркт миокарда. Возможно, у вашей бабушки кардиосклероз, а у дедушки - стенокардия. Впрочем, все эти состояния сегодня встречаются и у молодых.

Так что вопрос многим покажется несложным. Уверен, подавляющее большинство ответит, что в вопросе перечислены заболевания сердца. Но есть еще один правильный ответ: эти состояния могут быть проявлением всего одной болезни - ишемической болезни сердца. Для краткости доктора ее называют ИБС, а больные - просто ишемией.

В основе этого страшного заболевания из трех букв всем знакомый атеросклероз - отложение холестерина, липидов и кальция в сосудах. Конгломерат из этих компонентов, "прикипевший" к стенке сосуда, врачи называют бляшкой. Пока она маленькая, человек чувствует себя абсолютно здоровым. Но по мере роста бляшка все больше перекрывает просвет сосуда. Кровоток нарушается. Последствия такой катастрофы зависят от того, в каком сосуде расположена бляшка. Если в артерии, снабжающей мозг, то будет инсульт, если в сосуде ноги - гангрена или перемежающаяся хромота, если в сосуде, несущем кровь к сердцу, - ИБС.

Так что запомните, в основе ишемической болезни сердца - главной болезни XX века - лежит атеросклероз коронарных сосудов. Именно эти небольшие сосуды, окружая сердце наподобие короны, несут кровь к органу, который сам снабжает кровью наше тело.

СТАРАЙТЕСЬ ЖИТЬ БЕЗ РИСКА

Сегодня ИБС чаще других недугов приводит к фатальному исходу: примерно шесть больных из десяти погибают от заболевания сердца и сосудов, причем большая часть из них - жертвы [illegible] причина этой болезни [illegible] Однако [illegible] факторы риска

Из прочих факторов риска можно назвать **сахарный диабет, плохую наследственность** (ИБС среди ближайших родственников), гиперурикемия (повышенный уровень мочевой кислоты в крови), **стрессы** и... **мужской пол**. Да, женщины начинают болеть ИБС гораздо позже мужчин. Как правило, ишемия их настигает лишь во время климакса - женские гормоны защищают от этой болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ИБС?

В такой ситуации вы становитесь похожими на витязя на рас-

напрашивается естественный вывод - бляшку надо убрать.

По этому, **второму** пути идет подавляющее большинство больных в США, Германии и других высокоразвитых странах. Речь о баллонной ангиопластике, с помощью которой убирают бляшку. В России этот метод массовым не стал - таков экономический и технический уровень нашей медицины. Но есть клиники, где подобные операции делают очень неплохо.

А мы пойдем к **третьему** пути. Назовем его президентским, ведь он представляет собой операцию аорто-коронарного шунтирования (АКШ). Пугаться такого

опластика не устраняют механизмов болезни. Поэтому после таких операций больным лучше корректировать свое состояние с помощью лекарств. Это поможет избежать появления новых атеросклеротических бляшек. Представляют опасность и тромбы, которые могут закупорить шунт или образоваться на месте бляшки, вдавленной во время ангиопластики. Для этих целей есть две группы лекарств: первые снижают в крови холестерин и липиды, которые препятствуют образованию тромбов.

Главными врагами холестерина во всем мире сегодня считаются статины. В России зарегистрированы следующие представители этого класса лекарств: ловастатин (препараты мевакор, медостатин и рекол), правастатин (липостат), симвастатин (зокор), флувастатин (лескол) и церивастатин (липобай). Но к помощи этих лекарств россияне

но на велоэргометре, а иногда и на тредмиле - бегущей дорожке).

Потом вам могут предложить ангиографию. Если врач сочтет такую процедуру нужной, не бойтесь и не отказывайтесь. Метод ангиографии введен еще в 60-е годы и за 30 лет стал достаточно надежным и безопасным. По сути, он представляет собой рентген сосудов. Чтобы артерии были хорошо видны, в них вводят контрастные вещества. Ангиография позволяет точно определить количество атеросклеротических бляшек, их размеры и расположение в сосудах сердца. Ни один другой диагностический метод не даст более подробных данных, чем ангиография. После этого исследования уже можно судить, поможет больному ангиопластика или уже надо делать шунтирование.

Ангиопластика это уже не терапия, но еще не хирургия. Медики относят эту процедуру к интервенционной кардиоангиологии. Почему "интервенционной"? По Ожегову, интервенция - это "вмешательство во внутренние дела". По-медицински - то же самое, только слово "внутренние" надо понимать буквально, как вмешательство во внутренние органы.

Ангиопластика проводится под рентгенологическим контролем. Через маленький разрез в паху в бедренную артерию вводят катетер - узкую длинную трубку с баллончиком на конце. По сосудам катетер продвигают к сердцу. Всю эту процедуру врач наблюдает на мониторе. Как только катетер достигает стеноза - узкого места сосуда, в котором расположена бляшка, баллон расширяют так, чтобы бляшки вдавились в стенку артерии. Это восстанавливает нормальный кровоток к сердцу.

Иногда бляшка снова может возвращаться на место. В таких случаях ее фиксируют с помощью стента. Так называют специальную трубочку из нержавеющего металла с множеством щелей, которую вводят вместе с баллоном и оставляют в том месте, где была бляшка. Стент [illegible]

...чаще других не-
...приводит к фатальному ис-
...примерно шесть больных
...десяти погибают от заболева-
...сердца и сосудов, причем
...часть из них - жертвы
ИБС. Но точная причина этой болезни не установлена. Однако хорошо известны факторы риска ишемии. Это своеобразная свита, которая делает своего короля - ИБС. Человек, имеющий один или несколько факторов риска ИБС более подвержен этой болезни. Поскольку некоторые из этих факторов подвергаются коррекции, первый удар против ИБС должен быть направлен именно на них. И лучше начать сопротивляться ИБС еще до того, как недуг заявит о себе.

Собственно, вся концепция здорового образа жизни сегодня и построена на том, чтобы бороться с факторами риска ИБС. Не верите, ознакомьтесь с основными из них.

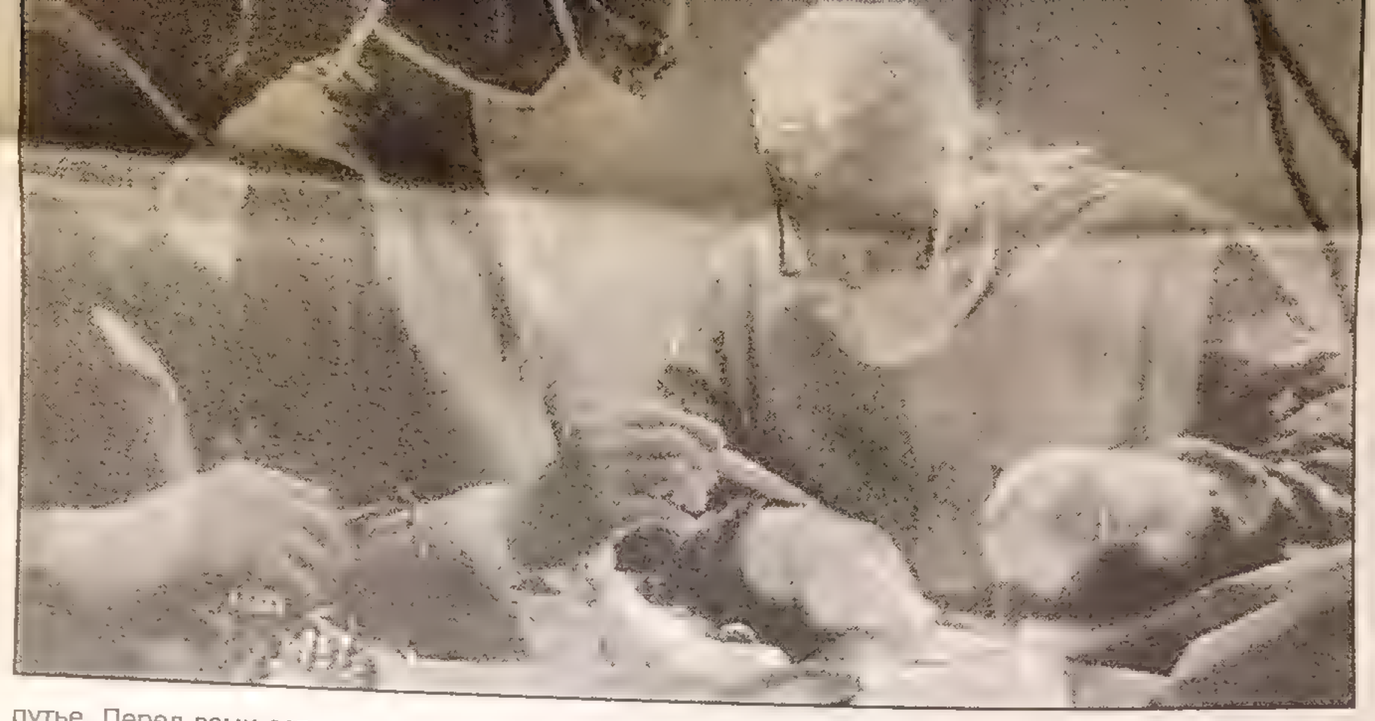
- Нарушение обмена липидов (жироподобных веществ). Повышение в крови холестерина, триглицеридов, жиров - один из главных факторов риска ИБС.

- Повышенное давление. Гипертония и ИБС - неразлучная парочка. Игнорировать высокое давление нельзя, его нужно обязательно снижать. Правильно подобранное лечение способно отодвинуть на долгие годы начало ИБС у гипертоника.

- Курение. Да, как это ни банально, но табак - верный друг и соратник ИБС. Чтобы полностью устранить влияние этого фактора риска, нужно воздерживаться от курения не мене двух лет.

- Избыточный вес. Ожирение повышает риск развития ИБС на 40 процентов. Особенно мощно этот фактор работает на ишемию у молодых мужчин.

- Недостаточная физическая активность. Для того чтобы противостоять ИБС, совсем не надо быть спортсменом, достаточно физкультуры или даже обыденных физических нагрузок: ходьба вместо общественного транспорта, лестница вместо лифта, работа на приусадебном участке и т. д. и т. п.



путье. Перед вами есть три пути.

Первый условно можно назвать отечественным. Именно так лечили ИБС в Советском Союзе и продолжают лечить уже в России. Суть такого подхода проста - таблетки, и навсегда, на всю жизнь. Обычно используют нитроглицерин и препараты, сделанные на его основе (сустак, нитронг), антагонисты кальция ибета-блокаторы И врачи, и больные такие препараты знают неплохо, и говорить здесь о них подробно нет смысла.

Как правило, при таком лечении нужно вести особый образ жизни. Его характерная черта - ограничения. Прежде всего ограничения в работе и физической активности. Если до ИБС вы могли "сворачивать горы", то после первого эпизода болезни должны переити на образ жизни пенсионера.

Попытка вспомнить прошлое в лучшем случае может обернуться обострением болезни, что будет в худшем - уточнять не будем. Дело в том, что ваша жизнь ограничена размерами бляшки в коронарном сосуде. Любая активность требует повышенного притока крови к сердцу. Бляшка, перекрывая часть сосуда, резко ограничивает кровоток. А от таблеток бляшка, к сожалению, меньше не становится. Отсюда длинного названия не стоит, в переводе на русский оно обозначает создание сосуда между аортой и коронарными артериями. Причем дополнительный сосуд вшивается так, чтобы кровь к сердцу потекла в обход бляшки. Если бляшек несколько, создают несколько дополнительных сосудов. Например, у нашего президента, если верить официальным сообщениям, их три. Третий путь немного похож на второй - его тоже очень часто используют в высокоразвитых странах (если надо, там такие операции делают и простым смертным) и очень редко у нас. К АКШ прибегают в более тяжелых случаях, когда ангиопластику делать уже поздно.

Достоинства обеих операций схожи: в отличие от банальных таблеток они позволяют больному вернуться к достаточно активной жизни, ведь бляшка уже не ограничивает приток крови к сердцу. Конечно, тягать штангу и заниматься марафоном после операции нельзя. Но вести более-менее нормальный образ жизни можно.

БЕЗ ТАБЛЕТОК НИКУДА

Но и у таких больных есть еще одно "но" - совсем без таблеток не обойтись. Ни АКШ, ни ангиприбегают не так часто, как надо бы. В развитых странах статины используют очень широко. И делают это по чисто прагматическим соображениям. Экономическая выгода от применения статинов многократно окупает стоимость препаратов. Мы же, экономя на лекарствах, втридорога платим за лечение тяжелых осложнений, которых можно было бы избежать при правильном лечении.

Что касается тромбов, то для их предотвращения чаще всего используют низкие дозы аспирина. Есть даже несколько специальных кардиологических аспиринов. Например, аспирин-кардио. Пить эти лекарства нужно постоянно.

И еще одна деталь. И статины, и кардиологический аспирин не будут лишними практически для всех больных ИБС, а не только для тех, кто перенес ангиографию или АКШ.

РОССИИ ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ЦИВИЛИЗОВАННО

Для точной диагностики ИБС необходим целый ряд процедур. Во-первых, всем знакомая ЭКГ (электрокардиография). Сначала ее делают в покое, а потом и при физической нагрузке (обыч-

восстанавливает нормальный кровоток к сердцу.

Иногда бляшка снова может возвращаться на место. В таких случаях ее фиксируют с помощью стента. Так называют специальную трубочку из нержавеющего металла с множеством щелей, которую вводят вместе с баллоном и оставляют в том месте, где была бляшка. Стент играет роль механического препятствия, мешающего бляшке снова вернуться в прежнее положение.

Недавно в Москву приезжал доктор Майер, основоположник интервенционной кардиологии в Швейцарии. Он рассказывал о применении этого метода в мире. Среди прогрессирующих в этом направлении стран он назвал Румынию, где за последний год было сделано 300 успешных операций ангиопластики. Россия в мировую статистику не попала, наши специалисты, к сожалению, не послали данные на многочисленные запросы международного комитета. Но тем не менее по количеству таких операций Россия значительно опережает Румынию. Ведь только в одном Научно-практическом центре интервенционной кардиологии в Москве делается столько же операций, как и во всей Румынии.

Ситуация в нашей стране такова, что делать ангиолопастику и прочие операции наши пациенты часто едут за рубеж. В принципе у нас есть клиники, где их делают очень квалифицированно. Кстати, доктор Майер косвенно это подтвердил. На мой вопрос, каков профессионализм наших врачей, Майер ответил: "Я поражен их фундаментальными знаниями, они творят чудеса. Если бы им еще и нашу технику - русским не было бы равных по результатам работы". И в конце добавил: "пора русскому народу научиться доверять цивилизованным методам лечения и активно вмешиваться в свою судьбу".

Светлана КРЫЛОВА,
канд. мед. наук
Александр ТЕЛЕГИН.

ЖГУЧИЕ СТРАДАНИЯ

Изжога может оказаться признаком опасного заболевания

Изжога не болит. Но мучает ужасно. Именно с нее часто начинают перечисление своих недомоганий пациенты на приеме у врача. А уж потом жалуются на боли в животе, отрыжку, запор и др. Причина изжоги порой может быть установлена легко и признана неопасной для здоровья. Если, например, вчера у вас случился большой пикник с шашлыками и разнообразными напитками. Но причина изжоги не всегда бывает так понятна и проста. Изжога может быть признаком очень даже опасного заболевания, особенно если вы путаете ее с загрудным жжением, что может быть характерно также и для приступа стенокардии.

Об этой "жгучей" болезни наш корреспондент попросила рассказать научных сотрудников Института питания РАМН кандидатов медицинских наук М. ГУРВИЧА и А. КОЧЕТКОВА.

- Изжога - чувство жжения позади грудины, по ходу пищевода, иногда действительно длительное, стойкое и мучительное. Чаще всего это результат заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Обычно изжога проявляется через 30-40 минут после еды, изредка - натощак.

- Изжога - это неизбежный спутник повышенной кислотности желудочного сока?

- Часто, но не всегда. Она может возникать и у больных со сниженной секрецией желудочного сока, при атрофическом гастрите. Это чаще проблема пожилых людей.

В этих случаях раздражать пищевод и вызывать изжогу или горечь во рту может желчь, забрасываемая из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, а затем в желудок и пищевод.

- То есть изжога обычно дает о себе знать при заболеваниях желудка?

- Не всегда. Это действительно один из признаков воспалительного процесса в верхних отделах пищеварительного тракта - гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Хронические холециститы и различные функциональные расстройства желчевыделительной системы тоже часто вызывают изжогу.

Но очень важно всегда помнить о том, что чувство жжения за грудиной характерно и для заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это бывает при приступе стенокардии, при повышенном артериальном давлении как предвестник гипертонического криза.

- А можно как-то различить "сердечную" изжогу и "желудочную"?

- Это можно сделать с помощью пробы с валидолом или каплями Вотчала. Если прием [illegible] средств снимает неприят[illegible] не надо, не откладывая, идти к [illegible] и лечиться.

● провоцирует ли изжогу и боли в животе физическая нагрузка или определенное положение тела, например, лежание на правом боку, на спине или работа в наклонном положении.

Врач должен в первую очередь исключить заболевание сердечно-сосудистой системы и тщательно обследовать желудочно-кишечный тракт. Для этого назначаются рентгенологическое обследование, эндоскопия и исследование кислотности желудочного сока.

- Про желудочный сок - понятно, а рентген-то зачем?

- Дело в том, что очень часто причиной возникновения изжоги является грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, которую можно установить только при специальном рентгенологическом исследовании. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы появляется, когда часть желудка перемещается из брюшной полости в грудную клетку через пищеводное отверстие, то есть когда желудок подтягивается кверху. Развитию такой внутренней грыжи способствует повышение брюшного давления, возникающее при метеоризме (скоплении газов в кишечнике), запорах, при подъеме тяжестей, неравномерных физических нагрузках, нарастании избыточного веса. Чаще всего подобные грыжи бывают скользящими, то есть желудок периодически подтягивается вверх и затем возвращается на место, вызывая при этих скользящих движениях изжогу, чувство тяжести, а порой и боли в подложечной области.

- Если обнаружена такая грыжа, больному нужна операция?

- Нет, в таких случаях хирургическое лечение почти никогда не требуется. Больному просто надо будет выполнять определенные рекомендации врача - несложные, но эффективные:

● есть 5-6 раз в день, но понемногу, не перегружая желудок;

● позаботьтесь о регулярной работе кишечника.

- Все-таки наиболее распространенной причиной упорных изжог являются хронический гастрит и язвенная болезнь. Можно ли в таких случаях справиться с изжогой домашними средствами?

- Поскольку эти заболевания протекают в основном на фоне значительно повышенной желудочной секреции, то справиться с изжогой можно, нейтрализовав избыточную кислоту, образующуюся в желудке. Простейший способ - принять питьевую соду (1/2 чайной ложки на полстакана теплой воды). Но только помните, что длительное и многократное применение соды, особенно не в растворе, а с кончика ножа или ложки, может привести к нежелательным последствиям - головным болям, слабости, рвоте. Эти реакции говорят о передозировке питьевой соды и защелачивании организма, развитии симптомов так называемого алкалоза. Однако нечастое употребление раствора соды никакого вреда организму не принесет.

При изжогах можно рекомендовать минеральные воды - гидрокарбонатные, их также называют щелочными или слабощелочными. А также гидрокарбонатные сульфатные воды.

Лечение минеральными водами рекомендуется начинать с небольших количеств - 50-100 мл, в теплом виде, 3-4 раза в день. При хорошей переносимости уже на 3-4-й день можно увеличивать дозу до 1 стакана за прием. Для домашнего лечения лучше употреблять настоящие минеральные воды, а не минерализованные искусственные.

КАЖДЫЙ СЛЫШИТ, КАК ОН ДЫШИТ?

Кратко сформулируем главное: дышать надо через нос и животом (диафрагмой), причем дыхание должно быть бесшумным.

Чтобы проверить, правильно ли мы дышим, нужно лечь на спину (на коврике в проветренном помещении). Ноги немного согнем в коленях, колени вместе, стопы расставлены. Одну руку положим ладонью на низ живота, другую - вдоль тела ладонью вверх. Постараемся бесшумно и не торопясь дышать так, чтобы расслаблялась и немного выпячивалась только часть живота под рукой. Если это получается - значит, дыхание правильное. Если не получается - необходимо провести несколько занятий для освоения свободного дыхания животом.

Если вы хотите научиться управлять своими эмоциями и самочувствием, освойте "ритмическое" дыхание. Это спокойные, бесшумные вдохи и выдохи, плавно переходящие один в другой. Проверьте их на счет. Длительность выдоха должна быть в два раза дольше, чем вдоха. Ритм дыхания должен доставлять удовольствие. "Ритмическое" дыхание, особенно при прогулках на свежем воздухе, позволит вам снять возбуждение и усталость.

Когда же вы захотите переключиться и отдохнуть за несколько минут, сядьте с распрямленной спиной в проветренном помещении или на воздухе. Голову держите прямо. Проделайте несколько "очищающих" дыханий, в которых за спокойным вдохом через нос следует активный выдох ртом.

Три-четыре раза в день имеет смысл подышать "полным" дыханием на свежем воздухе или в проветренном помещении. Сначала длинный выдох через нос. Затем следует вдох животом. Но после "наполнения" брюшной полости вдох продолжается до полного заполнения воздухом грудной клетки. Выдох (также через нос) начинается с сокращения нижних мышц брюшного пресса. Затем сокращаются остальные мышцы пресса. После этого вы

для заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это бывает при приступе стенокардии, при повышенном артериальном давлении как предвестник гипертонического криза.

- А можно как-то различить "сердечную" изжогу и "желудочную"?

- Это можно сделать с помощью пробы с валидолом или каплями Вотчала. Если прием этих лекарственных средств снимает неприятные ощущения, то надо, не откладывая, идти к врачу, делать кардиограмму и лечиться.

- А с чего надо начинать решительную борьбу с изжогой? С визита к врачу?

- К врачу, конечно, надо пойти. Но прежде чем войти в кабинет, человек должен проанализировать свои ощущения. Чтобы врач помог вам правильно разобраться в причинах заболевания, надо вспомнить:

- возникает ли изжога после употребления соленых, острых или сладких блюд;
- вызывает ли ее жирная, жареная, копченая пища;
- связана ли вообще изжога с едой и когда проявляется - сразу после еды, или через некоторое время, или бывает натощак;

вращается на место, вызывая при этих скользящих движениях изжогу, чувство тяжести, а порой и боли в подложечной области.

- Если обнаружена такая грыжа, больному нужна операция?

- Нет, в таких случаях хирургическое лечение почти никогда не требуется. Больному просто надо будет выполнять определенные рекомендации врача - несложные, но эффективные:

- есть 5-6 раз в день, но понемногу, не переполняя желудок;
- *после еды никогда не следует сразу ложиться.* Погуляйте, постойте, в крайнем случае посидите 30-40 минут;
- спать следует на высокой подушке, можно даже подложить вторую, чтобы голова и верхняя часть туловища были приподняты;
- желательно исключить продукты, способствующие метеоризму (молоко, ржаной хлеб, бобовые, капусту);
- ограничьте жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, специи - все то, что способствует увеличению выработки желудочного сока;

При изжогах можно рекомендовать минеральные воды - гидрокарбонатные, их также называют щелочными или слабощелочными. А также гидрокарбонатные сульфатные воды.

Лечение минеральными водами рекомендуется начинать с небольших количеств - 50-100 мл, в теплом виде, 3-4 раза в день. При хорошей переносимости уже на 3-4-й день можно увеличивать дозу до 1 стакана за прием. Для домашнего лечения лучше употреблять настоящие минеральные воды, а не минерализованные искусственные.

- А если все-таки применять лекарства, то какие?

- Сегодня существует много антацидных препаратов. Это сложные комплексные соли, гидроокиси металлов, связывающие желудочную кислоту. Лекарство на основе солей алюминия - альмагель. Более современные - комплексные препараты алюминия и магния: фосфалюгель, маалокс.

Ольга ИЗВЕКОВА.
"АиФ-Здоровье"

нием на свежем воздухе или в проветренном помещении. Сначала длинный выдох через нос. Затем следует вдох животом. Но после "наполнения" брюшной полости вдох продолжается до полного заполнения воздухом грудной клетки. Выдох (также через нос) начинается с сокращения нижних мышц брюшного пресса. Затем сокращаются остальные мышцы пресса. После этого выдыхается воздух из легких. 5-7 "полных" вдохов и выдохов будет достаточно.

Когда вам холодно, задержите сове дыхание после вдоха на несколько секунд. Проделайте несколько таких вдохов с задержкой, и вам станет теплее.

"Рабочий путь".

ДА БУДЕТ ЙОД!

Основной потребитель йода в организме человека - щитовидная железа. Она вырабатывает гормоны, необходимые для нормального развития и деятельности мозга, особенно детского. Не хватает йода - у детей ухудшается память, ассоциативное мышление, слабеет зрение. Если же тяжелым йодным дефицитом страдает будущая мать, ее ребенок может родиться неполноценным, с тугоухостью, с определенными неврологическими отклонениями. Ему уже ничем не поможешь. Даже если мать начнет принимать препараты йода со второй половины беременности, эффекта не будет. Она должна получать йод с самых первых месяцев беременности.

Человек, как правило, не ощущает недостатка йода. Но если вы живете далеко от моря, не едите морепродуктов (кстати, больше всего йода в осьминогах, кальмарах), то вам необходима йодированная соль. Можно принимать раз в год по одному драже поливитаминов с микроэлементами в аптеке. Ни в коем случае нельзя в целях йодопрофилактики использовать спиртовой раствор йода, который продается в аптеках.

Заведующая детским отделением эндокринологического научного центра РАМН
Валентина ПИТЕРКОВА
"Московские новости"

КАК НАЧИХАТЬ НА АЛЛЕРГИЮ

Июнь - крайне сложный месяц для тех, кто страдает аллергией. А по статистике, каждый пятый человек на земле становится жертвой аллергических реакций. С каждым годом количество больных увеличивается, и в значительной степени это спровоцировано глобальным ухудшением экологии и ослаблением иммунитета человека.

Ученые уже определили механизм заболевания: иммунная система, защищающая наш организм от вредных веществ, как бы превышает свои "полномочия" и, потеряв управление, начинает реагировать на совершенно безобидное вещество как на опасное. Аллергеном может стать почти все, что нас окружает: от домашней пыли, шерсти животных, пыльцы растений до бытовой химии, лекарств и пищи. Большая часть аллергиков мучается от насморка - хронического ринита, им могут заболеть все, причем многие зачастую и не подозревают, отчего это происходит. Заложенный нос, чиханье, слезящиеся глаза - симптомы ринита - воспринимаются ими как обычные признаки простуды. Кстати, если вовремя не проконсультироваться у специалиста и запустить аллергический кашель, то он может "спуститься" на этаж ниже - перейти в бронхиальную астму.

В отличие от сезонного ринита на пыльцу трав и деревьев круглогодичный ринит провоцируется предметами, окружающими нас постоянно. Если от шерстяных одеял, пуховых подушек, котят и щенков можно избавиться, то с пылью дело обстоит гораздо сложней. Интересно, что главным компонентом простой домашней пыли является клещ. Это невидимое глазом микроскопическое насекомое для аллергика - коварный раздражитель, вызывающий хронический насморк, кашель, конъюнктивит и экзему.

Трудно радоваться жизни с вечно заложенным носом и слезящимися глазами, знать, что для тебя недоступны желанные лакомства и пикники с друзьями. Не всегда возможно и удалить аллерген. Тогда на помощь приходят лекарства. Однако не стоит заниматься самолечением и пренебрегать консультацией врача-аллерголога.

Наряду с безопасностью и высокой эффективностью новые препараты, к примеру, Кестин, производимый французской фармацевтической компанией "Рон-Пуленк-Рорер", обладают немаловажным достоинством - большинство из них назначается один раз в сутки и действует в течение 24 часов. Благодаря такой уникальной возможности, препараты нового поколения делают человека свободным от своих заболеваний. Ему уже не надо прятаться от южного ветра, цветущих трав и домашних животных. Качество его жизни меняется кардинально. Современные лекарства - это новая эра во взаимоотношениях с аллергией.

"Молот".

БРОСАЙ КУРИТЬ, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ

Медицина накопила немало неопровержимых доказательств того, что курение губительно действует на организм человека. Тем не менее армия курильщиков множится день ото дня. Правда, ряды тех, кто хотел бы покончить с этой привычкой, тоже растут. Но, к сожалению, чаще всего это желание приходит, когда здоровье и уже изрядно подорвано и врач заявляет: "Хочешь жить - заканчивай с курением". И вот тогда человек недобрым словом поминает тот день, когда он впервые взялся за сигарету.

Когда-то жил в долине Арарата мудрец. Все его любили и считались с его мнением. И вот однажды у купцов, торгующих на ярмарке, появился новый товар - табак. Купцы нахваливали его, утверждали, что курящие имеют множество преимуществ перед некурящими. Мол, не стареют они, ночью к ним не проберется вор и никогда не покусает собака.

Слушали люди, слушали и решили обратиться за советом к мудрому старику.

"Конечно, - ответил он, - тот, кто курит, никогда не постареет: ибо умрет молодым. К нему не заберется вор, ибо курящий всю ночь кашляет - кто же рискнет проникнуть в жилище, где бодрствуют? И, наконец, собака в самом деле не укусит курильщика, ибо следствие курения - боль в суставах. Человек вынужден ходить с палочкой, а какая собака не боится палки?"

Это легенда. Но она указывает на то, что уже тогда, в древности, люди понимали, какое [illegible] влияние оказывает [illegible] здоровье человека. [illegible] века это подтвер- [illegible] Правда тогда [illegible] всему ос- [illegible] - нико- [illegible]

том, как один японский официант был доставлен в больницу с тяжелейшим отравлением. Оказалось, бедняга работал в ресторане, в котором разрешалось курить.

Уж не знаю, чем закончилось та японская история. Но, скорее всего, пострадавший официант получил компенсацию за полученный вред. У них там, за рубежом, с этим делом строго: курение не приветствуется, а люди некурящие всячески поощряются.

Сингапур поставил перед собой задачу стать первой страной некурящих. Там у них не редкость надписи: "Курить запрещается - штраф 500 долларов". И надписи эти отнюдь не живут собственной жизнью. На самом деле штрафуют.

В Канаде подсчитали экономический ущерб от курения и решили, что это непозволительная роскошь. Теперь во многих общественных местах курить не разрешается. В Маниле, на Филиппинах, некурящим объявлен целый район - один из самых крупных. **Закурил, будь любезен - плати штраф.** За неоднократное нарушение порядка наказание посуровей - тюремное заключение сроком до 10

ного дыма дети. Они дышат чаще, чем взрослые, и их неокрепшие организмы получают большую порцию табачной гадости. Поэтому дети, которым приходится находиться в прокуренном помещении, плохо развиваются, теряют аппетит, становятся вялыми или, напротив, излишне возбужденными, капризничают, плохо спят, страдают расстройствами кишечника. У школьников снижаются память и внимание, их мучают головные боли и головокружения, что не может не сказываться на их успеваемости. Поскольку продукты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, такие дети чаще болеют простудными заболеваниями.

Совершенно очевидно, что ребенок, растущий в семье курильщиков, очень рано пристрастится к сигаретам. А курящий ребенок - это не просто нелепо, это преступно по отношению к растущему организму.

Вдвойне преступно, если с сигаретой не расстается девушка. Ну вот, подумает кто-то, сейчас начнутся разговоры о землистом цвете лица, сиплом голосе, гнилых зубах и желтых ногтях курильщицы. Мы не об этом, хотя, бесспорно,

лость новорожденного, недоразвитие внутренних органов: сердца, мозга, печени, легких, кровеносной системы, различные уродства. Так стоит ли рисковать здоровьем и будущим своих детей?

Да и свое здоровье лучше поберечь. Вы сейчас начнете вспоминать своих знакомых курильщиков - сильных и крепких? Но это не аргумент в защиту курения. Разрушающее действие табачного дыма на организм сам курильщик начинает ощущать, имея за плечами 15 - 20 лет "курительного стажа". Ну что: вы убедились в том, что курение - привычка отнюдь не безобидная, и уже готовы отказаться от нее?

Врачи, психологи, специалисты других направлений предлагают сегодня множество способов отказа от курения: гипноз, иглоукалывание, **специальные жевательные резинки, пластыри. Есть и народные средства. Например, метод быстрого курения. Это когда за короткий промежуток**

знать, может быть, и вы из их числа?

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

1. Не курите перед едой.
2. Не курите натощак.
3. Покупайте только одну пачку сигарет.
4. Каждый раз покупайте разный сорт сигарет, а не только свои любимые.
5. Прежде чем прикурить, сосчитайте до десяти.
6. Не держите сигареты под рукой. Лучше отнесите их в другую комнату.
7. Когда у вас заканчиваются сигареты, ни у кого "не стреляйте".
8. После каждой затяжки отводите руку с сигаретой ото рта.
9. Никогда не курите в постели.
10. Никогда не закуривайте [illegible]
11. Бросьте курить [illegible]
12. Прекратите курить в квартире.
13. Не носите [illegible]

...ойся палки?"

...это легенда. Но она указывает на то, что уже тогда, в древности, люди понимали, какое пагубное влияние оказывает табак на здоровье человека.

А в начале века это подтвердили ученые. Правда, тогда считалось, что виной всему основной алкалоид табака - никотин. Позже, в результате всесторонних исследований, проводимых во многих странах мира, стало известно, что при сгорании табака выделяется около 3600 различных веществ, в большинстве своем губительных для живого организма. Чего стоят такие, как трехокись мышьяка, радиоактивный полоний, бензопирен, никель - канцерогены, способствующие возникновению злокачественных опухолей? Поэтому такие страшные заболевания, как рак полости рта, губ, легких, желудка, чаще всего поражает курильщиков.

Кто не знает, как кашляет курящий человек? А по-другому и быть не может - ведь хронический бронхит верный спутник курильщика со стажем. Но если бы только бронхит. Проблемы с памятью ему гарантированы, как, впрочем, и гастрит. Сердце его работает на износ - перекачивает крови на тонну больше, чем сердце некурящего.

И кровь у курильщика гуще, а стало быть, и риск тромообразования выше. Но лиха беда начало. По этой причине затрудняется отток венозной крови, и в результате - тяжелейшие сосудистые заболевания, которые нередко заканчиваются ампутацией ног.

В России ежегодно делают около 30 тысяч таких операций.

Но одно дело, когда человек травится сам. В конце концов его дело - выбирать между здоровьем и болячками. Самое отвратительное, что курильщики опасны для окружающих. Не сами по себе, разумеется, а в "комплекте" с сигаретой. Как-то в прессе прошла информация о

...льная роскошь. Теперь во многих общественных местах курить не разрешается. В Маниле, на Филиппинах, некурящим объявлен целый район - один из самых крупных. Закурил, будь любезен - плати штраф. За неоднократное нарушение порядка наказание посуровей - тюремное заключение сроком до 10 дней.

Наши ближайшие соседи - поляки - тоже не отстают, борются с курением, даже законы издают.

Нам же закон не писан. Европейская хартия, принятая на 1-й Европейской конференции по политике в области табака в Мадриде в 1988 году, гласит:

- Свежий воздух, свободный от табачного дыма, является важнейшим компонентом основного права человека на здоровую, незагрязненную среду обитания.

- Все люди имеют право на свободный от табачного дыма воздух в закрытых общественных местах и в транспорте.

Но вы попробуйте доказать курильщику, что, дымя рядом с вами, он покушается на ваши права.

В итоге все мы с вами курильщики, даже те, кто ни разу в жизни не распечатал пачки с сигаретами. Одни - активные, травящиеся добровольно, и пассивные - принудительно глотающие табачный дым. А между тем в последнее время появляется все больше сведений о том, что пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Зажженная сигарета - источник бокового дымового потока (помимо главного потока, поглощаемого непосредственно курильщиком). Он-то и достается тем, кто находится рядом с курящим. А выпадает на их долю, прямо скажем, немало. В боковом потоке дыма бензопирена в 3,4 раза больше, чем в основном, а концентрация летучих нитрозаминов в 50 - 100 раз выше.

Особенно страдают от табач-

...очень рано пристрастится к сигаретам. А курящий ребенок - это не просто нелепо, это преступно по отношению к растущему организму.

Вдвойне преступно, если с сигаретой не расстается девушка. Ну вот, подумает кто-то, сейчас начнутся разговоры о землистом цвете лица, сиплом голосе, гнилых зубах и желтых ногтях курильщицы. Мы не об этом, хотя, бесспорно, курение не красит представительниц прекрасного пола, и они всегда выглядят старше своих некурящих сверстниц. А о том, что никто не может сказать, во что выльется дурная привычка, когда придет время становиться матерью.

Но, похоже, часто разум отказывает молодым женщинам, и они продолжают курить, даже ожидая ребенка. Каким будет их потомство?

Основные органы и системы будущего ребенка формируются в первые 12 недель беременности. Доказано: что никотин из крови матери попадает в кровь плода, причем в крови курящей женщины никотина оказывается значительно меньше, чем в крови будущего ребенка.

При курении в плод попадает большое количество угарного газа, который, соединяясь с гемоглобином, образует кербоксигемоглобин - стойкое соединение, не способное переносить кислород к органам и тканям. А если курит будущая мама, то это приводит к хроническому кислородному голоданию плода и более чем на 50 процентов увеличивает смертность новорожденных, способствует выкидышам.

Поскольку печень плода еще функционально не сформировалась, она не может обезвреживать токсичные продукты, и зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые поставляет ему курящая мать.

Последствия могут быть по-настоящему страшны - умственная и физическая отста-

...том, что курение - привычка отнюдь не безобидная, и уже готовы отказаться от нее?

Врачи, психологи, специалисты других направлений предлагают сегодня множество способов отказа от курения: гипноз, иглоукалывание, специальные жевательные резинки, пластыри. Есть и народные средства. Например, метод быстрого курения. Это когда за короткий промежуток времени человек накуривается до отвращения, до рвоты. Говорят, что охоту травиться табаком отбивает курение сигарет, нашпигованных обрезками ногтей, вымоченных в молоке, а потом, разумеется, высушенных. Известны методы и вовсе экзотические. По одному из них рекомендуется взять из пачки сигарету, испачкать ее фильтр выделениями из носа, а потом снова сунуть в пачку. Когда рука потянется к сигарете, она, как предполагается, дрогнет. Уж очень не хочется нарваться на ТУ сигарету.

Однако есть люди, которым все эти штучки ни к чему. Они просто однажды собрали всю свою волю в кулак и перешли на сторону противников табака. Но, к сожалению, не всем этот способ под силу. Как говорят специалисты, дело тут не в слабости воли, а в степени табачной зависимости. Кстати, те же самые специалисты не советуют курящим много и часто отказываться от курения самостоятельно. По их мнению, это лучше делать под контролем человека знающего, гарантирующего грамотный выход из табачной зависимости. Потому что при отказе от курения возникает абстинентный синдром. Иными словами, человек испытывает то же, что алкоголик с похмелья - раздражительность, головокружение, дрожание пальцев, сухость во рту, колебания давления, расстройства сна и другие неприятности.

Да, и все же находятся люди, которые могут все это перетерпеть и в одиночку одолеть зло по имени курение. Как

...сигареты, ни у кого "не стреляйте".

8. После каждой затяжки отводите руку с сигаретой ото рта.

9. Никогда не курите в постели.

10. Никогда не закуривайте, выйдя из дома.

11. Бросьте курить на работе.

12. Прекратите курить в квартире.

13. Не носите с собой зажигалку или спички, таким образом вам всякий раз придется у кого-то прикуривать.

14. Не курите, когда руки заняты делом.

15. Перестаньте глубоко затягиваться.

16. Курите сигарету только до половины.

17. Не курите сразу после еды.

18. Бросьте курить в ожидании чего-либо - телефонного звонка, автобуса, кого-либо.

19. Не курите, когда пьете кофе, смотрите телевизор, слушаете музыку.

20. Не курите всякий раз, как только кто-то закурит в вашем присутствии.

21. Не курите, когда вы отдыхаете, расслабившись после работы.

22. Стяните пачку сигарет резинкой, каждый раз, открывая ее, вы будете фиксировать на этом внимание. Таким образом исключите момент автоматизма в курении.

23. Замечайте, как часто вы курите. Старайтесь вдвое увеличивать интервал между сигаретами.

Не стремитесь соблюдать все эти правила с первого же дня. Для начала выберите 3 - 4, не больше. И постепенно добавляйте следующее. И наконец наступит тот момент, когда вы сможете соблюдать все правила. Тогда-то вы и сможете бросить курить.

По материалам, предоставленным Тверским областным советом Всероссийского общества трезвости,
подготовила Ульяна УЛАНОВА.
"Лекарь"

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Возможно, побороть усталость окончательно вам не удастся, но вы можете предпринять некоторые меры для того, чтобы ее уменьшить. Что думают эксперты о синдроме хронической усталости?

Утро. Начинается новый день, вы открываете глаза... и чувствуете себя уставшей, вялой и выжатой как лимон. Нет? Значит, так себя чувствует мужчина, который лежит рядом с вами. Независимое исследование, проведенное компанией "Фарматон", показало, что каждый второй британец просыпается с чувством глубокого изнеможения.

На недавней конференции британских терапевтов врачи признали, что синдром хронической усталости распространяется среди пациентов со скоростью эпидемии.

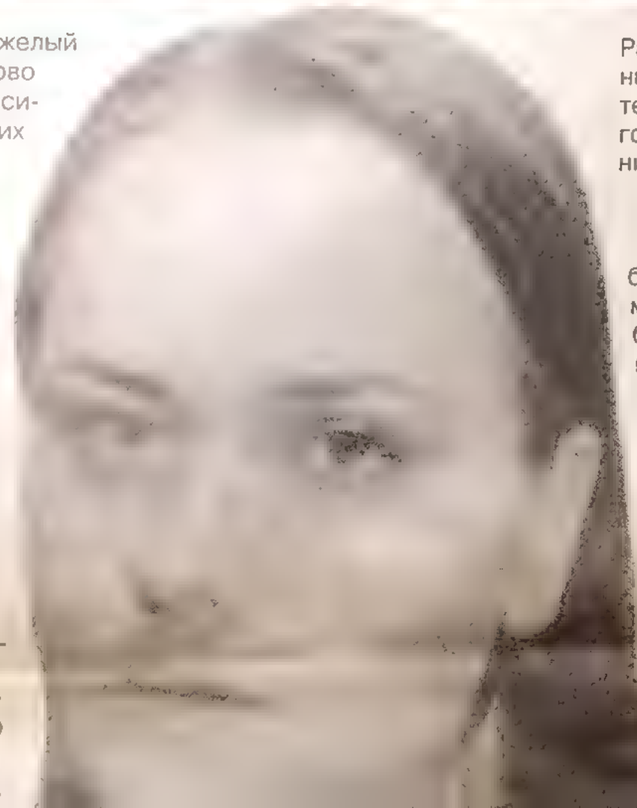
На консультациях у терапевтов от тридцати до сорока человек из ста сообщают о том, что чувствуют себя обессилевшими и не выходят из этого состояния неделями и месяцами.

Если бы существовало простое лекарство от усталости, проблема не вызывала бы столько вопросов. Перед синдромом хронической усталости врачи зачастую теряются, потому что причины этой напасти весьма туманны. Она может быть следствием скрытой физической болезни, но в девяти случаях из десяти это не так. Вероятно, единственная причина, которую пациенты чаще всего выдвигают в качестве объяснения хронической усталости, это стресс. "Однако наша жизнь подвержена стрессу не больше, чем жизнь предыдущих поколений, - считает лондонский терапевт Розмари Леонард. По ее наблюдениям, все чаще на хроническую усталость жалуются женщины. - Подумайте о том напряжении, в котором несколько десятилетий назад жило поколение наших бабушек, и это станет очевидным. Тем не менее, они не жаловались на чувство постоянной усталости".

"Просто у нас, - продолжает она, - выбор ролей гораздо шире, нежели у предыдущих поколений. И чем больше ролей мы на себя взвалим, тем большее одобрение заслужим в глазах общества. Откуда возникает не-

вая группа решала проблемы сиюминутно, по мере поступления, а вторая "тянула волынку" и систематически откладывала принятие решений "на потом". Обе группы были одинаково загружены работой. Когда и у тех, и у других выдался особенно тяжелый день, "сиюминутники" к вечеру устали до крайности, а "волынщики" устали меньше. Однако в тот день, когда у обеих групп работы было немного, "сиюминутники" устали меньше, а "волынщики" - так же, как и в тяжелый день. То есть они одинаково уставали всегда, вне зависимости от того, насколько их загружали работой. Со временем в состоянии участников эксперимента наметилось четкое различие. "Сиюминутники" оставались бодрыми и энергичными, тогда как "волынщики" постоянно чувствовали себя измотанными. Бесконечное откладывание дел "на потом" словно высасывало из них все соки.

По мнению психолога профессора Боба Хокки, дело, скорее всего, в том, что поведение врачей в течение дня повлияло на их сон. "Благодаря этому эксперименту выяснилось, что важна не сама проблема, а то, как люди с ней обраща-



женщин, бывает, трудно доходит, что какие-то дела можно отложить или перенести. Если в течение нескольких недель вы будете вести ежедневник, то скоро вам бросится в глаза разница между тем, что сделать "абсолютно необходимо" (забрать детей из школы) и "неплохо было бы" (почистить духовку). Вы будете все с большей легкостью пренебрегать бессмысленными задачами, которые мы ставим себе в таких неимоверных количествах, по-

Ее решение? "Я предлагаю разделить день на часовые блоки и вписывать в них конкретные задачи. Тем самым вы как бы напоминаете себе, что день состоит из определенного количества часов. Если не брать это во внимание, в голове слишком быстро накапливается список дел, абсолютно оторванный от реальности. Стоит сесть и как следует над ним поразмыслить - и вы поймете, что привести его в исполнение целиком невозможно. Работа со списком более скромным, но состоящим из действительно важных задач, приносит гораздо больше удовлетворения".

Связь с едой

Розмари Леонард и Линн Осборн сходятся еще в одном мнении: усталость зачастую бывает вызвана неправильным питанием. "Без пищи тело функционировать не может, - говорит Линн, - и ждать до позднего вечера, чтобы как следует наесться, - большая ошибка. К этому времени энергия в таких количествах вам уже не нужна, и ее негде сжечь".

Ешьте три раза в день. Хорошенько завтракайте и обедайте. Не увлекайтесь кофе, особенно перед сном, так как он вызывает ложный подъем энергии. Это избитое

эти пустяки из головы.

● Разделите ваш день на часовые блоки и выделите время, которое вам понадобится на еду, поездки, расслабление, общение и т.п. Теперь в вашем распоряжении лишь то, что осталось. Распределите важные задачи в свободных блоках. Это принесет больше пользы, чем просто список дел. Длинный список вводит вас в заблуждение, что вы справитесь со всем, что в нем обозначено, - как правило, это совершенно нереально.

● Вечером уделите пять минут обзору дня. Отметьте важные проблемы, с которыми вы не успели разобраться. Решите их сейчас или отведите на них время завтра. Хотя проблемы лучше всего решать по мере их поступления в течение дня, это не всегда возможно. Однако после того, как вы спокойно выделите на них время в распорядке завтрашнего дня, ваш сон они скорее всего уже не потревожат.

Не является ли усталость симптомом чего-нибудь более серьезного?

Усталость - это симптом практически всех заболеваний, и по одной лишь усталости нельзя сделать какого-то конкретного вывода. Доктор Алан Стюарт, врач-диетолог, утверждает, что если вы страдаете от хронической усталости более двух месяцев, вам необходимо пройти тщательное медицинское обследование. Слишком часто терапевты "отписываются" диагнозом "хроническая усталость" и ленятся проверить, не кроется ли за этим какое-нибудь серьезное заболевание". Вот на что, по мнению Стюарта, нужно обратить внимание во время обследования тем, кто страдает от хронической усталости:

● Физическое состояние: сердце, легкие, кожа, ногти.

● Температура - на рецидивирующую инфекцию.

● Моча - на заболевание почек

ачной усталости".

"Просто у нас, - продолжает она, - выбор ролей гораздо шире, нежели у предыдущих поколений. *И чем больше ролей мы на себя взвалим, тем* большее одобрение заслужим в глазах общества. Отсюда возникает непреодолимое желание впихнуть в один день как можно больше дел и обязанностей. В конечном итоге, однако, неспособность эффективно или благоразумно распоряжаться своим временем приводит к нарушениям сна и начинает сказываться на здоровье. На мой взгляд, врачи вполне способны помочь таким пациентам, и большую роль здесь играет обучение тому, как правильно распоряжаться своим временем".

Доктор Леонард не одинока в своем мнении, что ключом к решению проблемы с усталостью является умение распоряжаться временем. Мы были удивлены единодушием, которое продемонстрировали все опрошенные нами специалисты по лечению этой странной болезни. Тем, кто страдает от хронической усталости, они предложили - с некоторыми вариациями - один и тот же совет: взять ручку и бумагу и получше распланировать день.

Вам трудно дается гибкость в подходе к делам, вам сложно менять их местами по мере того, как разворачивается день? Склонны ли вы размышлять над проблемами или вам нелегко принимать решения даже по пустякам, что называется, не отходя от кассы? Или вы просто хронически откладываете все "на потом"? Если так, то единственный и важнейший метод, к которому вам необходимо прибегнуть, чтобы пополнить свои запасы энергии, - это научиться решать все вопросы по мере поступления.

Становится очевидным, что откладывание решений "на потом" вызывает ненужное напряжение, которое со временем приводит к тому, что человек плохо спит по ночам и вяло соображает в течение дня.

Это доказывает эксперимент, проведенный среди молодых врачей. Их разделили на две группы с разным подходом к делам: первым профессора Боба Хокки, дело, скорее всего, в том, что поведение врачей в течение дня повлияло на их сон. "Благодаря этому эксперименту выяснилось, что важна не сама проблема, а то, как люди с ней обращаются, - считает он. - Попробуйте вообразить себе мозг в виде офисной мини-АТС и представьте, как вы оставляете все решения или проблемы "висеть на телефоне", а на линию поступают все новые "звонки" и беспрестанно отвлекают ваше внимание от давно ждущих своего часа "клиентов". Ваш разум уже не различает, какие из этих вопросов важны, а какие нет - все они "нависают" над вами, требуя какого-то решения. В ответ на эту "угрозу" мозг выделяет кортизол - гормон, который помогает нам справляться с ситуацией в условиях перегрузки. Воет сирена, мигают красные лампочки, организм трясется и вибрирует, а все из-за того, что вы не позвонили своей теще". Неоправданный выброс кортизола приводит к нарушениям сна, и когда человек день за днем откладывает решение проблем и переносит все новые дела на завтра, со временем его нервы приходят в плачевное состояние.

"Женщины гораздо больше подвержены этому феномену, чем мужчины", - утверждает профессор Хокки. Если вы научитесь перед отходом ко сну переключаться сознательно и подсознательно, то почувствуете разницу уже в ближайшее время. Для того чтобы все записывать, существуют и другие веские причины. По мнению Розмари Леонард, таким образом вы сможете выделить в своем поведении стереотипы, которые нужно разрушить: "Типичная вечно уставшая женщина не видит ничего экстраординарного в том, чтобы в одиннадцать вечера начать гладить одежду. Когда я спрашиваю ее, не кажется ли ей это безумием, она смотрит на меня как на инопланетянку: "Интересно, а кто это сделает вместо меня?" До

скольку, если ваш ум не в состоянии отделить зерна от плевел, он быстро приходит в состояние дикой паники".

Когда вы наконец осознаете, что чисто физически не можете сделать за день всего на свете, переходите к следующему этапу. Выделите как минимум полчаса в день на то, чтобы заняться собой и полностью расслабиться. "Под расслаблением не подразумевается чтение детям сказок на сон грядущий, - уточняет доктор Леонард. - Лучшая форма расслабления - гимнастика. Те, кто жалуется на хроническую усталость, не желают об этом и слышать: они, дескать, еле ноги передвигают, какая уж тут гимнастика! Но попробуйте хотя бы слегка размяться - и это придаст вам бодрости, а кроме того, у вас появится ощущение, что вы отдохнули и сделали что-то полезное одновременно".

Специалист по акупунктуре Линн Осборн практикует не западную, а китайскую медицину, но, как и Розмари Леонард, в своем методе лечения хронической усталости решающую роль она отводит беседам о планировании времени.

"Китайская медицина учит, что усталость вызывается дисбалансом энергетических токов в теле, и когда такое случается, я могу исправить этот дисбаланс с помощью акупунктуры, - говорит она. - Но я убеждена, что в преследующем многих чувстве усталости виноват и наш западный подход к делам насущным. Большинство моих пациентов пытаются сделать больше, чем это физически возможно".

энергия в таких количествах вам уже не нужна, и ее негде сжечь".

Ешьте три раза в день. Хорошенько завтракайте и обедайте. Не увлекайтесь кофе, особенно перед сном, так как он вызывает ложный подъем энергии. Это избитая истина, но вспомните, многие ли из ваших знакомых следуют этому правилу?

В последние несколько лет в качестве возможной причины хронической усталости рассматривается и изучается недостаток основных минеральных веществ и витаминов. Доктор Алан Стюарт написал на эту тему одну из лучших книг: "Вечно усталый". Он убежден, что хроническая усталость редко объясняется всего лишь одной причиной. Зато, по его мнению, слишком часто питанию уделяется недостаточно внимания. "Долг врача - подвергнуть пациента тщательному медицинскому осмотру, - говорит он. - Зачастую врачи не задумываются над тем, что пациенту, возможно, недостает ключевых минералов или витаминов. Но это легко и дешево проверить, а необходимые дополнения в рационе могут возыметь решающее действие за какие-нибудь два-три месяца".

Хроническая усталость бывает связана с недостатком в питании следующих трех компонентов - железа, комплекса витаминов В и магния. Если вы в течение нескольких недель страдаете от хронической усталости, пересмотрите свой рацион на предмет нехватки этих веществ и внесите необходимые изменения.

Умение правильно распоряжаться временем - ваше самое сильное оружие

● Каждое утро посвящайте десять минут планированию дня.

● Составьте список и расставьте задачи в порядке необходимости. Поймите: если вы не успеете сделать сегодня что-нибудь маловажное, конца света не случится - и выбросьте

тить внимание во время обследования тем, кто страдает от хронической усталости:

● Физическое *состояние: сердце, легкие, кожа, ногти.*

● Температура - на рецидивирующую инфекцию.

● Моча - на заболевание почек.

● Кровь - на анемию и гормональные проблемы.

● Функционирование почек и печени.

● Щитовидная железа (гипоактивность щитовидной железы - не очень распространенная, но и не столь уж редкая причина усталости).

● Питание - на содержание железа, магния и комплекса витаминов В.

● Мышечная система - для тех, кто испытывает крайнюю слабость в мышцах.

● Рентген и электрокардиограмма - если подозреваются сердечные или легочные заболевания.

Вы больше чем устали?

Существует строгое соотношение между хронической усталостью и психологическими проблемами, хотя это НЕ означает, что усталость возникает только из-за состояния ума. Просто установлено, что у людей со скрытой депрессией больше вероятность возникновения синдрома хронической усталости. "Многие пациенты не принимают такую точку зрения, потому что мало кто из нас охотно признает, что он угнетен, - говорит доктор Розмари Леонард. - Однако существуют лекарства от депрессии, которые не вызывают привыкания и действуют очень эффективно".

Доктор Алан Стюарт настроен по отношению к жертвам хронической усталости весьма оптимистично: "Как бы ни были подорваны силы, тщательные исследования показывают, что в целом, самопроизвольно, с чьей-либо помощью или благодаря их собственным усилиям, но всем страдальцам рано или поздно становится значительно лучше".

Элизабет УИЛСОН, She.

БОСОХОЖДЕНИЕ. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ИМ

Сейчас модно ходить босиком. Босохождение - один из древнейших приемов закаливания. Доступное в любых условиях - дома, во дворе, на даче, в городе и деревне, оно тонизирует и укрепляет организм, тренирует мышцы стоп, оберегая от плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потливости ног. Хождение босиком по разному грунту и специальной "контрастной" асфальтовой дорожке с искусственно нагреваемыми и охлаждаемыми участками используется в лечении многих нервных, сердечно-сосудистых и психических болезней.

Оздоровительным босохождением желательно заниматься с семи лет, а также пожилым людям, ослабленным и выздоравливающим. Но делать это надо с самого начала постепенно и систематично, ориентируясь на свой возраст и индивидуальные особенности. Следует учитывать избирательность и направленность влияния различных раздражителей на некоторые физиологические функции при ходьбе босиком. Например, горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, шлак, хвойные иглы или шишки сильно возбуждают нервную систему; мокрая и росистая трава, прохладный асфальт и неровная земля, пол в комнате возбуждают умеренно; а теплый песок, дорожная пыль, мягкая трава и комнатный ковер - успокаивают.

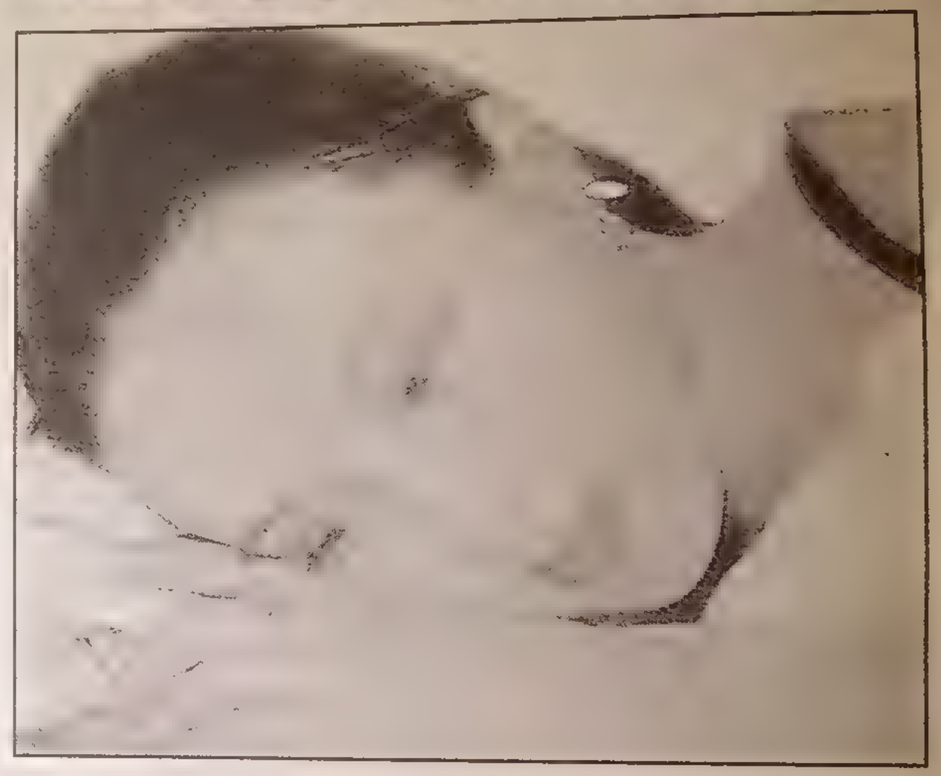
До начала оздоровительного босохождения научитесь ухаживать за ногами: закалите обмыванием и обливанием, специальными упражнениями укрепите мышцы и связки свода стоп, выработайте чувство равновесия и ловкости пальцев. **Для разогревания стоп** встаньте прямо, стопы расположите параллельно, поднимайтесь и опускайтесь медленно на носках, начав упражнение с 10 и увеличив со временем до 30 повторов. **Схватывание шарика**: попеременно то одной, то другой ногой зажимайте шарик (например, для настольного тенниса), поднимайте ногу вместе с ним вверх, подвигав стопой в разных направлениях, опускайте шарик; начав минутным упражнением для каждой ноги, постепенно увеличьте продолжительность его до 3 мин. **Вращение пальцами**: сидя на стуле, поставьте правую ногу перед собой на пятку и попытайтесь вращать большим пальцем сначала по часовой стрелке, а затем против нее. Не пренебрегайте и ходьбой на пятках, на носках, а также с опорой на наружные и внутренние стороны стоп.

Начинать хождение босиком проще всего дома во время утренней гимнастики. Можно приспособить для этого большую плоскую коробку с крупным гравием, щебенкой или слоем уложенных друг подле друга карандашей разного диаметра. Можно пользоваться и резиновым ковриком с шиповым рифлением. Сначала ходите ежедневно по 1 мин, затем через каждые 5-6 дней увеличивайте хождение на 1 мин, доведя общую продолжительность его до 15-20 мин. Рекомендуется взять за правило дома постоянно ходить босиком. Но куда приятнее, полезнее и радостнее делать это на природе - беззаботно бродить по земле, по траве, по песку, по опавшей хвое в лесу, скошенной и мокрой траве после дождя, по росе (но начинать босохождение по холодной утренней росе не стоит).

В первые дни уделять этому время лучше после завтрака. Походите босиком по лужам после теплого летнего дождика, а затем по нагретому песку, по прохладной траве. В эту пору, если погода теплая, время босохождения для здоровых людей не ограничивается; тем же, у кого слабое здоровье, следует начинать с 15-20 мин (можно по нескольку раз в день). Весной, осенью и в холодные летние дни хождение босиком ограничивается: нельзя, чтобы ногам было холодно более 3-4 минут. Когда же приучите их к холоду, практикуйте непродолжительные (не более 3-4 мин) "прогулки" по снегу, лучше всего только что выпавшему или тающему. Но предварительно разогрейтесь энергичными движениями до ощущения тепла во всем теле, а после босохождения хорошо разотрите ступни ног и промассируйте икроножные мышцы.

По материалам книги Е. А. Шапошникова "Сам себе психотерапевт".

ЧЕМ БОЛЕЛ ПИЛАТ?



Очень просто лечат головную боль большинство мужчин - выпивают по утрам бутылку пива. Ведь клин выбивают клином. Однако существует недуг, при котором головную боль не снимает ни анальгин, ни цитромон , ни тройчатка, ни тем более алкоголь. Болезнь страшная, несмотря на свою древность, малоизученная и крайне трудноизлечимая. Имя ей - гемикрания, или проще мигрень.

В прошлом веке мигрень была "модной болезнью": каждая вторая дама уверяла себя и близких, что страдает мигренью. На мигрень описывали любую головную боль. Однако болезнь эта совершенно самостоятельная и ни на какие другие недуги не похожа.

Прежде всего в отличие от "обычной" головной боли, вызванной бог знает чем - бессонницей, похмельем, травмой, никаких неприятностей, кроме дискомфорта, не причиняющей, мигрень - тяжелое хроническое

весьма сильно портится настроение и повышается раздражительность и возбудимость. Его выводит из себя буквально все: дождь и солнце, разговоры и тишина, знакомые и незнакомые люди. До прихода врача близким следует запастись терпением и доброжелательностью. Поверьте, его муки весьма велики - недаром страдающий гемикранией Понтий Пилат повторял: "Яду мне, яду!". Иногда помогают аспирин и контрастный душ, сосудорасширяющие средства типа аэрготамина, однако лучшее лекарство - покой и сон. Учтите, вмешательство врача обязательно! Некоторые формы мигрени приводят к расстройству зрения, речи, нарушению мышления и концентрации внимания.

К сожалению, сегодня в толковании причин возникновения мигрени и методике ее лечения врачи далеко не единодушны. Единственное, в чем они все, - необходимость как можно быстрее купировать

ЯДРА - ЧИСТЫЙ ИЗУМРУД

Кто не любит орехи? И просто так пожевать, и добавить в какое-нибудь блюдо. Торты, конфеты, шоколадки всегда вкуснее с орехами. Это общеизвестно. Так же, впрочем, как соусы,

белков. Калорийность орехов выше калорийности пшеницы в 2 раза и молока в 8 раз. Однако эти калории никогда не идут в жир подкожной клетчатки. Потому растолстеть, питаясь орехами, практически невозможно. Поскольку это один из самых мощных энергетических продуктов, употреблять его надо в

дашей разного диаметра. Можно

ЯДРА - ЧИСТЫЙ ИЗУМРУД

Кто не любит орехи? И просто так пожевать, и добавить в какое-нибудь блюдо. Торты, конфеты, шоколадки всегда вкуснее с орехами. Это общеизвестно. Так же, впрочем, как соусы, салаты.

Может, по этой причине теоретики питания включают орехи в диеты "красоты здоровья". Да не только сладкие ядрышки идут у человека в ход, но и ветки, листья. Последние, например, используются в косметике, а ореховую кору экстрасенсы наделили какой-то потрясающей силой.

Не случаен этот интерес: скорлупа ореха была найдена в пещерах-жилищах первобытных людей на местах свайных построек и даже в руках скелетов, обнаруженных в древних могилах. О давности использования орешника - лощины свидетельствуют дошедшие до нас легенды, сказания, поверья. В те древнейшие времена люди приписывали орехам волшебную силу. Они делали человека неуязвимым, останавливали летящую стрелу, прекращали пожар и грозу, освобождали от цепей. Тогда верили и в то, что ореховая ветка может указывать зарытые клады. В сказках рассказывалось о золотых орехах с изумрудными ядрами, об орехах-двойняшках, приносящих их обладателю богатство.

Да и как не ценить орехи? Они содержат в среднем около 62 процентов жира и до 20 процентов белков. Калорийность орехов выше калорийности пшеницы в 2 раза и молока в 8 раз. Однако эти калории никогда не идут в жир подкожной клетчатки. Потому растолстеть, питаясь орехами, практически невозможно. Поскольку это один из самых мощных энергетических продуктов, употреблять его надо в умеренных количествах. Переедание может вызвать дискомфорт в желудке и кишечнике, слишком большой прилив сил, требующий разрядки, словно ядерный реактор внутри.

Самые распространенные у нас виды орехов:

Арахис (земляной орех) *укрепляет сосуды, помогает при диатезах.*

Грецкие орехи *- обладают сильным противосклеротическим действием, антигельминтным, защищают организм от радиации и опухолевых процессов, заживляют раны, действуют как легкое слабительное и мочегонное средство, помогают при терриотоксикозе и сахарном диабете, улучшают кроветворение, поднимают силы.*

Фундук (лощина, лесной орех) *- хорошее общеукрепляющее средство, повышающее гемоглобин, усиливает выделение молока у кормящих женщин, помогает при мочекаменной и желчнокаменной болезни и заболеваниях суставов.*

"Слово Кыргызстана".

мигрень описывали любую голову-ную боль. Однако болезнь эта совершенно самостоятельная и ни на какие другие недуги не похожа.

Прежде всего в отличие от "обычной" головной боли, вызванной бог знает чем - бессонницей, похмельем, травмой, никаких неприятностей, кроме дискомфорта, не причиняющей, мигрень - тяжелое хроническое заболевание, наносящее изрядный ущерб организму. Как диагностировать ее? Учтите, сделать это может только врач. Что касается симптомов, то они таковы: непонятно откуда пришедшее плохое настроение, раздражительность, необоснованная тревога. Потом лицо больного бледнеет (при этом боль обычно уже пришла), затем, наоборот, краснеет, позже, когда боль отступает, появляются слабость, безразличие, тяжесть в голове. Приступ обычно длится несколько часов, реже - сутки, хотя известны случаи, когда боль не отпускала людей по нескольку дней.

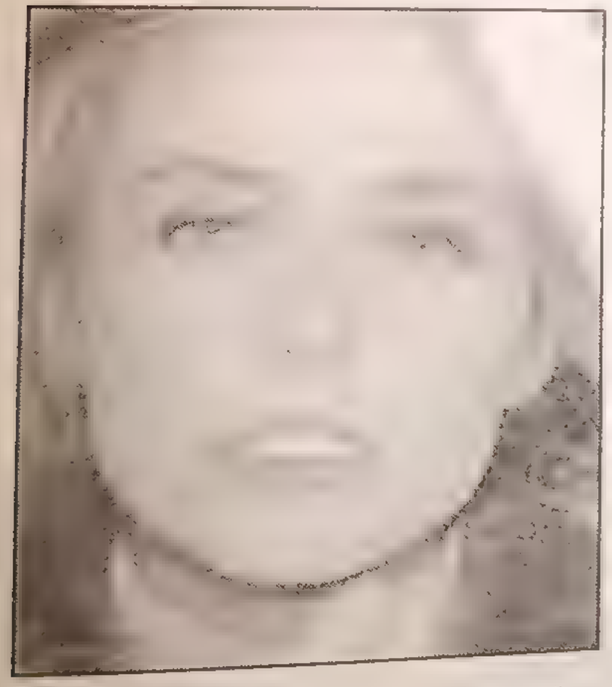
Прежде всего перед приступами и во время них у больного

но! Некоторые формы мигрени приводят к расстройству зрения, речи, нарушению мышления и концентрации внимания.

К сожалению, сегодня в толковании причин возникновения мигрени и методике ее лечения врачи далеко не единодушны. Единственное, в чем сходятся все, - необходимость как можно быстрее купировать (прервать) приступ. А вот что думает по этому поводу нетрадиционная медицина: в энергетике человека есть определенные мигренозные каналы, "засорение" которых и вызывает заболевание. Эти каналы каким-то образом умудряются чистить экстрасенсы.

К сожалению, женщины страдают от мигрени почти в два раза чаще мужчин. Причем в большинстве своем - молодые. Так что, если вам за 30 и вы ни разу не испытывали ни одного приступа - радуйтесь: риск возникновения мигрени снижен почти на 80 процентов.

"Калининградская правда".



У КАЖДОГО СВОЯ НЕПОГОДА

Хотя, как поется в известной песне, "у природы нет плохой погоды", многим метеозависимым людям бывает худо не только от пятен на Солнце. У земной погоды есть свои, болезненно переносимые человеком, типы поведения.

Гипоксический тип: низкое атмосферное давление, теплый фронт, повышенная влажность. Как правило, усиление ветра, увеличение облачности, осадки, снижение содержания кислорода в воздухе (совокупность этих явлений называется циклоном). Этот тип неблагоприятен для людей с низким артериальным давлением и в самый раз для тех, кто предрасположен к гипертонической болезни, спазмам сосудов.

Спастический тип: повышение атмосферного давления и содержание кислорода в воздухе, понижение температуры, усиление ветра, дни, как правило, ясные.

Неблагоприятен для страдающих повышенным артериальным давлением и бронхиальной астмой. В такую погоду возможно обострение почечно- и желчнокаменной болезни. Такая погода по душе гипотоникам.

Тонизирующий и гипотензивный типы чаще всего предшествуют соответственно спастическому и гипоксическому типам. Тонизирующий вызывает повышение тонуса сосудов, гипотензивный - его снижение. Влияние на здоровье менее выражено. Однако если вы несовместимы с одним из этих типов погоды, самочувствие может несколько ухудшиться. Наиболее опасны резкие перепады, когда в течение суток происходит наслоение одного эффекта на другой: спастического на гипоксический, и наоборот.

Если изменчивость погоды не оставляет вас равнодушным, то накануне неблагоприятных дней проведите экспресс-профилактику.

Прежде всего никаких физических и психических перегрузок. Можно принять назначенные врачом лекарственные средства, как будто у вас уже произошло ухудшение общего состояния, обострение болезни.

При спастическом типе погоды: массаж шейно-плечевого пояса (2-3 раза в день обеими руками выполняйте легкие поглаживающие движения от шеи по ходу позвоночника и к плечам), поставьте горчичники на верхние позвонки (область затылка) или на икроножные мышцы, примите горячую горчичную ванну - 0,5 пачки сухой горчицы на ванну воды (область сердца в воду не погружайте) или сделайте горчичную ванночку для ног. Время выполнения всех процедур - 10 - 15 минут. После консультации у врача выпейте настойку валерианы или пустырника (траву заваривайте по рецепту, указанному на упаковке, и принимайте по трети стакана 3-4 раза в день, а капли - по 10 капель также 3-4 раза в день).

При гипоксическом типе погоды больше времени проводите на улице - уже одно это смягчит проявление метеочувствительности, займитесь лечебной дыхательной гимнастикой: сразу после пробуждения, а также перед сном на 3-5 минут сядьте у раскрытой форточки, а если погода позволяет - у открытого окна, выпрямите спину и дышите ровно, спокойной, вдохи не должны быть слишком глубокими или учащенными. Принимайте тонизирующее средства - настойки корня женьшеня, лимонника или элеутерококка по 30 капель 3 раза в день до еды; препараты, улучшающие функции вегетативной нервной системы, кровоснабжение внутренних органов, - только по назначению врача. Если доктор порекомендует физио- и водолечебные процедуры, которые проводят в профилактических отделениях лечебных учреждений, не отказывайтесь. Не ленитесь следовать этим простым рекомендациям, и любые перемены в "небесной канцелярии" не застанут вас врасплох.

"Советская Белоруссия".

ЧАЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

МНОГОЛЕТНИЕ ТРАДИЦИИ

Чтобы напиток был вкусным, необходимо следовать золотым правилам приготовления чая. На одну чашку напитка кладут одну чайную ложку листьев в предварительно подогретый заварочный чайник. Прежде чем заваривать чай, нужно довести воду до бурлящего кипения. Если вы хотите добиться стимулирующего эффекта, заваренный чай должен настаиваться не более четырех минут. Дело в том, что затем в воде начинают растворяться дубильные вещества чая, которые тормозят стимулирующее действие кофеина.

В качестве терапевтической меры при расстройстве деятельности желудка и кишечника чай рекомендуется настаивать десять минут. За это время заварка приобретает целебные свойства.

САМЫЕ НОВЕЙШИЕ СОРТА ЧАЯ

Чай - самый известный и излюбленный напиток в мире, он встречается в тысячах вариантов. Особую популярность приобрели травяные чаи и так называемые аюрведические смеси из экзотических пряностей. Зимой с особенным удовольствием пьют **Rotbuchtee**. Он очень полезен и хорошо помогает при желудочных и кишечных жалобах, затрудненном засыпании, дефиците железа. Настой приобретает интенсивный красный цвет, обладает чуть сладковатым ароматом, так что его можно пить, не подслащивая. Этот напиток особенно вкусен в сочетании с апельсиновым соком или ломтиками лимона.

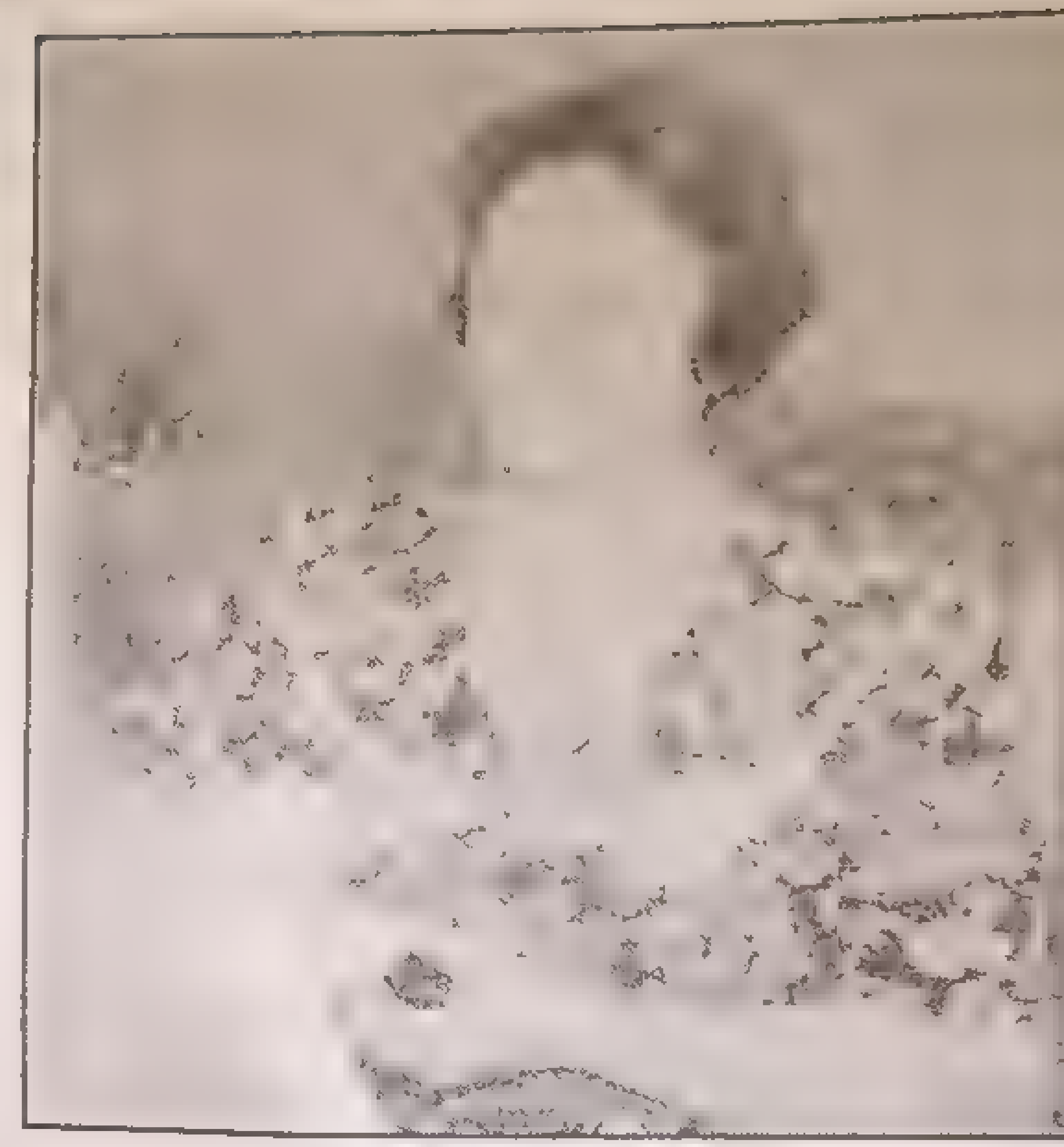
Чай **лапачо** имеет легкий древесный привкус. Он содержит повышенное количество минеральных веществ и считается идеальным средством для укрепления иммунной системы. Кусочки коры заливают крутым кипятком, настаивают 15 мин и добавляют к нему стручок ванили, гвоздику и ломтики апельсина.

Аюрведические чаи готовят по рецептам аюрведы - древнего индийского учения об оздоровлении. Эти настоит содержат комбинацию из трав и пряностей, которые больше известны как приправы для выпечки или различных блюд. Это бадьян, семена горчицы, черный перец или кардамон. Напитки имеют сладковатый и одновременно пряный вкус. Хорош **имбирно-лимонный** чай с солодкой и черным перцем.

Необыкновенно приятным вкусом карамели отличается **настой кукурузных столбиков** с рыльцами, который регулирует кровяное давление. Длинные нити кукурузных початков настаивают около 10 мин в кипящей воде.

Зеленый овсяный чай выводит жидкость из организма и улучшает пищеварение. Чтобы оптимизировать его целебную силу, его заваривают в смеси со зверобоем или крапивой.

Комбуча - сорт гриба, произрастающего в Азии - вместе с чаем и сахаром представляет собой ценный ферментный напиток, содержащий важные минеральные вещества. Грибную культуру и один литр воды влейте в банку с негорячим травяным чаем с добавлением 70 г сахара, банку накройте и поставьте на семь дней в теплое место. Гриб выньте, промойте и положите в холодильник до следующего применения. Пейте чай ежедневно по 1/8 литра.



Зеленый чай получают из тех же листьев, что и черный, однако без процесса ферментации. Заваривают его вскипевшей, но охлажденной до 70 градусов водой, чтобы сохранить ценные вещества. Известны сотни сортов зеленого чая самого различного действия. Чай **Жиао Гу Лан** понижает уровень холестерина в крови и разрушает свободные радикалы в коже. Чай **жинхуа жасмин** помогает при упадке сил и депрессии, улучшает настроение. Чай из **тибетской родиолы** стимулирует поступление кислорода в кровь, укрепляет сердце и систему кровообращения, а также способствует разрушению жировых клеток.

"Лиза".

ЕСЛИ У ВАС...

...ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ

Кальций - важнейший химический элемент, участвующий во многих физиологических процессах. Его дефицит приводит ко многим болезням. Вот почему необходимо подпитывать организм кальцием. Лучше всего он усваивается вместе с какой-нибудь пищей.

Данное средство называют кальциевой настойкой, или кальциумитом. Его рецепт: 10 лимонов, 6 яиц, 300-400 г липового меда, 3/4 стакана коньяка.

Способ приготовления: 6 яиц непременно с белой скорлупой кладут в банку, затем выжимают лимоны и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном, но не холодном месте, предварительно покрыв марлей и обернув темной бумагой. Через 5-8 дней яичная скорлупа должна раствориться. Затем подогреть мед до состояния текучести, остудить его и добавить в общую смесь. Потом влить коньяк. Полученное лекарство перелить в темную бутыль и хранить в прохладном темном месте, так как свет растворяет кальций. Необходимая доза: 3 раза в день по одной десертной ложке сразу после еды.

Запомните: через две-три недели кальциумит начинает портиться - необходимо приготовить новый.

...МАЛОКРОВИЕ

Взять 400 - 500 г свиного сала и шесть больших зеленых яблок. Кожуру с яблок не очищать, разрезать их на кусочки, как и сало. Перемешать кусочки свиного сала и яблок, топить смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахарного песка. На терке измельчить 2-3 плитки шоколада, добавить в полученную смесь. Сало с яблоками процедить...

СЛАДКОЕЖКИ, НАЛЕГАЙТЕ НА ФРУКТЫ!

Исключение сахара из рациона питания в погоне за фигурой - большая ошибка, считают испанские ученые.

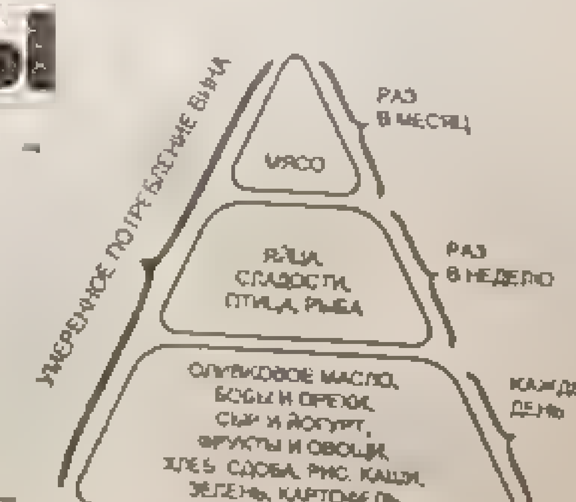
Сладкоежки полнеют - это известно всем. Но натуральный са[illegible] во фруктах и [illegible] быть включен в [illegible] не только дает [illegible] но и [illegible] на его долю прихо- [illegible] до 20 процентов всех [illegible]

богаты витамином С, но киви и перец превосходят даже их. Чеснок не только повышает иммунные функции организма, но и снижает болевые ощущения, а лук "разгоняет кровь". Различные сорта капусты (брюссельская, цветная, брокколи) богаты веществами, замедляющими развитие раковых клеток. Морепродукты рекомендуются страдающим депрессией и упадком сил. Соки фруктов и кисло-молочные продукты стабилизируют работу желудочно-кишечного тракта.

ДЕТЯМ ДО 16 - РАЗРЕШАЕТСЯ

ВСЕ ПОРОКИ ОТ ЕДЫ

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты - агрессор, жадина, завистник, или наоборот...



Да-да, ученые давно сошлись во мнении, что своими пороками люди во многом обязаны питанию. Синдром частичного голодания - вот бич современности. Он одинаково настигает и бедных, и богатых, и голодных, и сытых - всех, кто питается стихийно, одновременно переедая-недоедая по компонентам пищи.

Из-за него нарушается нервно-эндокринная регуляция всех систем организма, а это провоцирует личный дискомфорт со всеми вы...

...ты, психопатия и наркомания, встречаются гораздо реже.

Как предупредить СЧГ? Сбалансированным, разнообразным питанием, причем обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Но поскольку индивидуально-потребный рацион - дело далекой будущей медицины, сегодня от СЧГ каждый спасается как может...

вестно всем. Но натуральный сахар, содержащийся во фруктах и меде, может быть включен в любую диету. Он не только дает энергетический заряд, но и помогает поддержать "питательное равновесие": на его долю приходится от 10 до 20 процентов всех обменных процессов.

Поэтому необходимо соблюдать баланс в питании и снижать долю искусственно сладких продуктов.

КАПУСТА ПРОТИВ РАКА

Питание - тоже своего рода лекарство.

Всем известно, что цитрусовые

...ющим депрессией и упадком сил. Соки фруктов и кисло-молочные продукты стабилизируют работу желудочно-кишечного тракта.

ДЕТЯМ ДО 16 - РАЗРЕШАЕТСЯ

Минеральная вода необходима ребенку так же, как и взрослому.

По данным французских медиков, ребенок, выпивающий в день не менее полулитра минералки, реже страдает расстройствами желудка.

"Витатрон".

...ния. Синдром частичного голодания - вот бич современности. Он одинаково настигает и бедных, и богатых, и голодных, и сытых - всех, кто питается стихийно, одновременно переедая-недоедая по компонентам пищи.

Из-за него нарушается нервно-эндокринная регуляция всех систем организма, а это провоцирует личностный дискомфорт со всеми вытекающими последствиями - жадностью, злобностью, завистью...

Синдром частичного голодания (СЧГ) особенно распространен среди городского населения - селяне худо-бедно, но справляются с ним благодаря традиционной семейной кухне. Не случайно в деревне такие последствия СЧГ, как аллергозы, инфаркты, инсуль-

...ния, встре... чаются гораздо реже.

Как предупредить СЧГ? Сбалансированным, разнообразным питанием, причем обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Но поскольку индивидуально-потребный рацион - дело далекой будущей медицины, сегодня от СЧГ каждый спасается как может. Например, европейцы взяли на вооружение оздоровительную пирамиду питания, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения.

А ну-ка, кому из нас по силам и по карману покорить эту пирамиду?

"Комсомольская правда!"

...смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахарного песка. На терке измельчить 2-3 плитки шоколада, добавить в полученную смесь. Сало с яблоками процедить через сито, после чего добавить сахар, желтки и шоколад, тщательно перемешать. Дать немного остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб, употреблять с едой по 3-4 раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

"Слово Кыргызстана"

КОМУ НУЖНА АНГЛИЙСКАЯ ДИЕТА

Ожирение не всегда обусловлено избыточным потреблением пищи, оно может появиться и при минимальном питании, когда нарушается обмен веществ, ненормально работает поджелудочная железа и другие органы. У женщин часты ожирения по причине поражения или ослабления половых желез. Понижение функции щитовидной железы тоже может привести к полноте. Бывает болезненное ожирение, когда в подкожной клетчатке появляются отдельные жировики, весьма болезненные, особенно при надавливании. Жир откладывается у мужчин за затылке, груди, животе, у женщин чаще на шее, груди, плечах, бедрах, животе. Конечности жиреют реже. Дети толстеют обычно из-за нарушения функции эндокринных желез.

Среди тучных резко выделяется два типа. Одни бодры, трудоспособны, с хорошим аппетитом, крепкими мышцами. Больными они себя не чувствуют, но жалуются иногда на сердечную недостаточность. К другому типу относятся бледные больные, с жалобами на слабость, головные боли, одышку, сердцебиение, неработоспособность.

Тучность чаще всего ведет к ожирению сердца, а потому полным особенно противопоказан любой алкоголь, способствующий отложению жира на сердечной мышце. Сердце расслабляется, кровяное давление повышается, развиваются артериосклероз и нефросклероз. У тучных часты катары дыхательных путей, эмфизема легких. Они чаще заболевают воспалением легких. Ожирение живота нарушает функции желудочно-кишечного тракта и печени, вызывает частые запоры, геморрой, метеоризм, застой в желчном пузыре, холециститы, способствует образованию камней в желчном пузыре. Для профилактики ожирения следует ограничить калорийность пищи, потреблять меньше жиров и углеводов. Алкоголь запрещен. Необходима диета из овощей и фруктов, творога, простокваши, черного хлеба. Обязательны физические упражнения, но без перегрузок.

Лечение английской диетой таково: исключить спиртное, а сахар и все сладкое и картофель есть в минимальном количестве. В первый день недели - полное голодание, 2-й и 3-й дни - литр молока или кефира, стакан томатного сока и два кусочка ржаного хлеба. 4-й и 5-й дни - белковое питание - в завтрак чашка кофе (можно с молоком), кусочек ржаного хлеба, пол чайной ложки меда и пол чайной ложки сливочного масла. На обед - полтарелки бульона, кусочек отварного мяса или рыбы (можно заменить кусочком нежирного окорока). Полдник - в 5 часов - стакан молока или чая с медом. Ужин - в 19 часов - кусочек отварного нежирного мяса или рыбы или два яйца, или 50 г сыра, кусочек ржаного хлеба.

В последние два дня недели - овощные блюда. Завтрак - два яблока, обед - овощной суп без мяса, с кусочком ржаного хлеба, салат или винегрет; полдник - фрукты; ужин в 19 часов - салат с кусочком ржаного хлеба и стакан чая без сахара.

В моей картотеке много сведений о борьбе с ожирением народными средствами. Приведу некоторые из них.

Сельдерей стимулирует деятельность желез внутренней секреции, его употребляют в пищу от полноты, он же предупреждает сахарный диабет, артриты, лечит ревматизм и центральную нервную систему.

В народной медицине ожирение лечат **водочной настойкой лепестков розы (шиповника)**: одну часть (по весу) свежих лепестков заливают десятью частями 70-градусного спирта, настаивают неделю. Принимают 3 раза в день после еды по 15-30 капель в рюмке воды.

Еще лучше такую настойку готовить из **свежих цветков боярышника** и принимать натощак по 30-40 капель. Такую настойку можно готовить и из свежих листьев боярышника.

Огуречный рассол - пьют по полстакана, добавив столовую ложку 10-процентного уксуса, 3 раза в день в течение двух недель.

Трава земляники - 2 столовые ложки на стакан кипятка. Настой принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Морская капуста, отпускаемая аптеками, лечит болезни щитовидной железы, а нарушение функции щитовидки ведет к ожирению, поэтому систематический прием морской капусты лечит и ожирение - по пол чайной ложке порошка запивать водой, принимать 3 раза в день натощак. Полезно есть консервы из морской капусты. В гомеопатии водоросль фукус считается средством от полноты.

Дрок красильный - 2 столовые ложки травы с цветами на стакан кипятка - принимают по столовой ложке 4 раза в день натощак.

Вербейник обыкновенный - заваривают корень и пьют.

При полноте очень вредны переедание и малоподвижность. Вредно есть один или два раза в день, но в большом количестве - лучше есть понемногу, но чаще, 4-5 раз. Не наедайтесь перед сном! Плоды и овощи полезны, особенно сырые, очень полезна сырая капуста в виде салата, с морковью, яблоками, луком, а также сырая тыква и кабачки.

Александр НИКОЛАЕВ.
"Сельская жизнь".

БОЛЕЗНЬ МАЛИНОВОГО ЯЗЫКА

Так издавна в медицине называют скарлатину - болезнь хорошо изученную педиатрией, легко диагностируемую и поддающуюся лечению. Что же такое скарлатина? Чем она опасна? Как ухаживать за больным ребенком? На эти вопросы отвечает опытный врач-педиатр Татьяна Анатольевна БУРАЯ.

Скарлатина - одно из самых распространенных заболеваний. Прививок против скарлатины не существует ни в одной стране мира, и потому через эту болезнь, вызываемую одним из бета-гемолитических стрептококков группы А, проходят многие дети. Раньше (до широкого применения антибиотиков) скарлатина считалась одной из самых опасных болезней. Во многих случаях заканчивалась летальным исходом и часто оставляла тяжелые осложнения: поражение почек, болезни сердца, гнойное воспаление среднего уха, лимфоденит, пневмонию и другие. Сейчас, когда мы все чаще сталкиваемся с легкой, так называемой стертой, формой скарлатины, не следует забывать, что эта болезнь весьма каверзна. К ней следует относиться крайне серьезно. Нередки случаи, когда у ребенка скарлатина протекает с нормальной температурой и ненарушенным общим состоянием. Такое легкое течение (при отсутствии правильного лечения) неминуемо приводит к серьезным осложнениям. Поэтому при скарлатине необходимо аккуратное и тщательное лечение, прежде всего важно пропить курс антибиотиков, рекомендованных врачом.

Заражение скарлатиной происходит непосредственно от больного воздушно-капельным путем - при кашле, чихании, поцелуях.

Бациллоносителями могут быть взрослые, на их слизистой оболочке стрептококк может существовать, не причиняя никакого вреда, но, попадая на слизистую ребенка, вызывает заболевание. Не исключен способ заражения через третье лицо или от вещей больного. Если ребенок попал в контакт со скарлатинозным больным, немедленно изолируйте его от детского коллектива как минимум на неделю.

Скарлатина - болезнь детей младшего возраста, от двух до девяти лет. Могут болеть и более старшие дети, в редких случаях - взрослые. Среди них особую группу риска составляют матери, ухаживающие за больными малышами

Начало заболевания - период наиболее острый. У ребенка повышается температура, он начинает капризничать, старается прилечь. Чуть позже появляется боль в горле при глотании. Скарлатину сопровождают симптомы ангины: воспаление оболочки зева, мягких тканей неба, увеличение миндалин. Опухают и становятся болезненными шейные лимфатические узлы, в первые часы заболевания может возникнуть рвота. В этот момент необходимо вызвать врача, не дожидаясь появления сыпи, которая покрывает тело ребенка к концу первых - вторых суток болезни

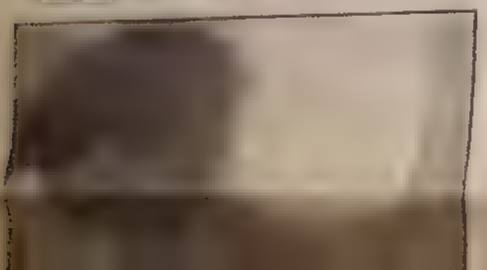
Особенно обильны высыпания на груди, животе, спине, внутренней поверхности рук и ног. На красноватом лице ребенка, больного скарлатиной, выделяется белый чистый треугольник - область носа, губ и подбородка. По этому характерному носогубному треугольнику безошибочно ставился диагноз много десятилетий назад. Красная (или ярко-розовая) мелкоточечная сыпь через несколько дней исчезает, а на ее месте появляется обильное шелушение, которое может продолжаться до двух недель.

Матово-белесый налет на языке через четыре дня меняет свой цвет на пурпурно-красный, по оттенку похожий на спелую малину (отсюда и название заболевания - "малиновый язык").

Ухаживать за больным малышом нужно очень терпеливо. Даже при самом стертом течении болезни малыш капризничает, неадекватно реагирует на игрушки, быстро меняет желания. Это поведение вполне объяснимо, так как скарлатина воздействует на состояние нервной системы. Будьте выдержаны и внимательны, своим спокойствием вы поможете справиться ребенку с внутренним дискомфортом.

Елена ТРОИЦКАЯ.
"Женское здоровье"

МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ...



ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ

"Нужно ли беспокоиться, если ребенок плохо ест", - спросили мы у детского

ходят каши, картофель, овощные блюда. Последний же тип - "каффа" - отличается склонностью к полноте: такие детишки просто

ные блюда, а не острые, чтобы не испортить желудок.

- А нет ли в переходном возрасте опасности располнеть?

- Я не против таких экспериментов. Есть ведь целое направление - "бабушкина" детская ...

Существуют самые разные мнения по поводу того, с какого возраста можно брать с собой ребенка в путешествие. По мнению специалистов, лучше это начать делать после того, как ребенку исполнится полтора или два года. В этом возрасте малыш уже хорошо ходит, не устает слишком быстро и не особенно беспокоит взрослых. Однако к такой поездке необходимо подготовиться самым тщательным образом.

● Заранее поинтересуйтесь, в каких условиях вы будете жить, будет ли ребенок иметь отдельную кроватку.

● Какими видами транспорта вам предстоит передвигаться и все ли хорошо перенесет ваш малыш?

● Прежде чем ехать в страны Азии и Африки, узнайте, какие профилактические прививки необходимо сделать ребенку, а может, и всей семье.

● Запаситесь защитным кремом до и после загара. Заблаговременно купите специальную мазь для лечения ожогов. Не забудьте захватить с собой и успокаивающее средство, которое может понадобиться при трудностях адаптации - нервозности, бессоннице, потере аппетита...

● До мелочей продумайте детский гардероб. Хорошо, если вы заранее купите несколько купальных костюмов, пару обуви с гибкой подошвой.

Наслаждайтесь своим отдыхом вместе с ребенком!

Не часто удаются такие совместные поездки, поэтому постарайтесь получить сами и доставьте своему малышу максимум удо-

"Лиза".

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

"Нужно ли беспокоиться, если ребенок плохо ест", - спросили мы у детского врача Татьяны ХАРЫБИНОЙ. "Нет", - коротко ответила она. Предлагаем вашему вниманию интервью с доктором Харыбиной.

- Татьяна Владимировна, первое золотое правило - не заставлять детей есть через силу. Детский организм сам прекрасно определит, что ему надо и сколько, - об этом писал еще доктор Спок. Но некоторых родителей этим не успокоить...

- Древние руководствовались классификацией, по которой все люди, и дети в том числе, делятся на три конституционных типа "питта", "вата" и "каффа". У каждого из них - свое питание. "Вата" - это тонкокостный, худощавый человек с быстрыми движениями и легкой походкой. Ему показаны кислые, соленые и острые продукты (разумеется, для несформировавшегося детского организма все должно быть в меру). "Питта" - человек среднего телосложения со светлыми волосами и, как правило, с теплой, приятной на ощупь кистью, плавными, размеренными движениями. Этому типу больше подходят каши, картофель, овощные блюда. Последний же тип - "каффа" - отличается склонностью к полноте; такие детишки просто не могут без сладкого жить. Следовательно, если ребенок не ест "не свою" пищу, он действует, как положено его конституциональному типу.

- Кстати, о сладком. Существует точка зрения, что детям дошкольного возраста нельзя давать шоколад...

- Что касается типа "каффа", ему в небольших количествах шоколад просто необходим. Но во всем должна быть мера.

- Но ведь грань здесь очень зыбка - как определить эту меру?

- Тут уж мамы и папы должны руководствоваться своим чутьем, а не логикой: это можно, а это нельзя. Американские психологи назвали это родительское чутье особым термином "бондинг".

- Нередко причиной потери аппетита становятся стрессовые ситуации. Характерно ли это для детей?

- Да. У них реакция даже более выраженная. Родителям в подобных случаях не следует оказывать на них давление. А детей с хорошим аппетитом порой интуитивно тянет к еде как средству от стресса. Я бы только посоветовала есть в таких случаях мучные блюда, а не острые, чтобы не испортить желудок.

- А нет ли в переходном возрасте опасности располнеть?

- Есть дети, которые в детстве едят плохо, зато позднее испытывают непомерный аппетит. Родители бывают просто в ужасе, но, к сожалению, ничего поделать не могут - всякое действие вызывает противодействие. Но надо хотя бы следить за рационом, чтобы ребенок получал достаточно овощей, богатых витаминами и минеральными солями.

- Всем ли детям угрожает опасность располнеть?

- Нет. Обычно в группе риска - ребятишки, которых раскармливали в младенчестве. Их подсознание хранит память о переедании - раз кормили от пуза, значит, так и надо.

- И вы считаете, что если ребенок за день не проголодался, все нормально?

- Да, я так считаю. Можно дать ему сок, апельсин или яблоко, стимулирующие аппетит, но не пихать в рот насильно.

- Я знаю случай, когда родители-йоги приучали девочку к своему режиму. У нее даже голодные истерики бывали. А пошла в детский сад, стала наедаться и хорошо себя почувствовала. Что вы на это скажете?

- Я не против таких экспериментов. Есть ведь целое направление - "бэби-йога", или детская йога. Главное, чтобы ребенок ее органично воспринимал. Да и в вашем случае, вероятно, не все было неорганично - система йогов просто не подошла ребенку. А вообще, если подобные традиции в семье передаются из поколения в поколение, то в этом я не вижу ничего плохого.

- И детям можно давать ту пищу, которой питаются взрослые?

- Да, только в меньших количествах. Но если сами взрослые непомерно едят, а ребенка заставляют поститься, они все равно не смогут уберечь его от переедания.

- Школьные психологи считают, что у ребенка перед занятиями обязательно должен быть завтрак...

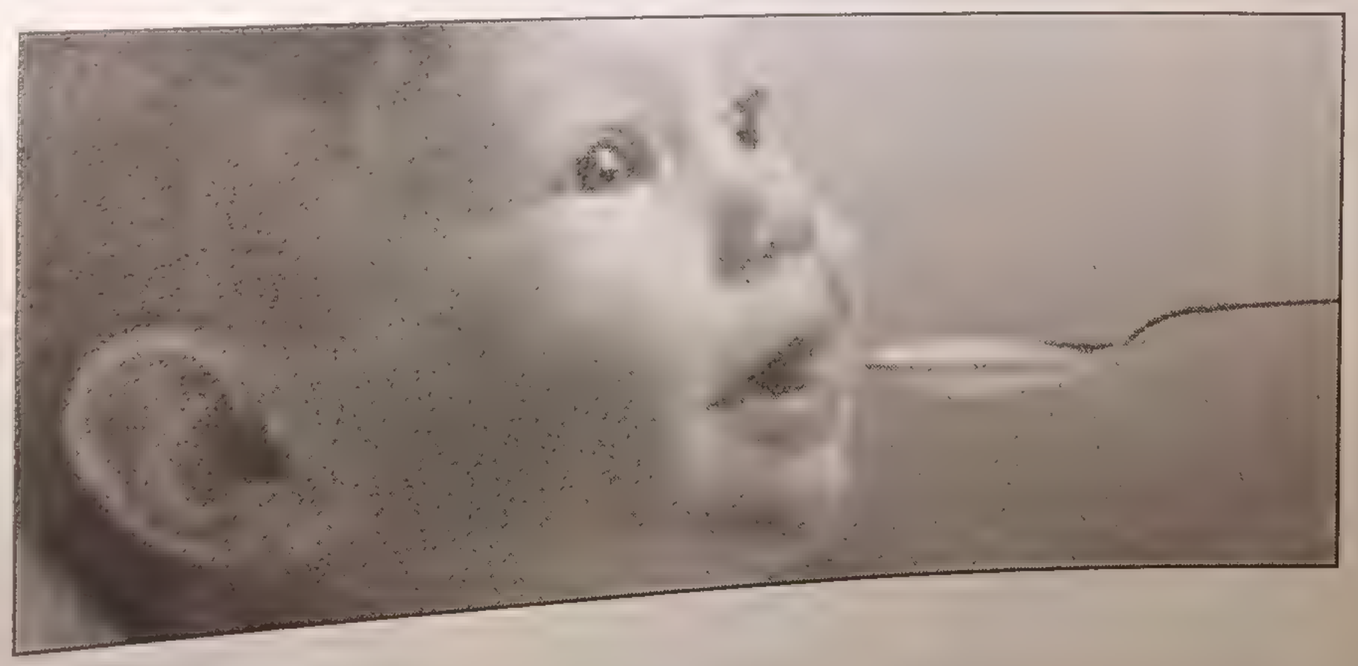
- Здесь можно поспорить. Я уважаю эту точку зрения, но сама так не считаю и полностью придерживаюсь теории Галины Сергеевны Шаталовой: с утра организм полон сил, и завтрак можно заменить чашечкой кофе или чая и яблоком. Но опять же смотря какой ребенок - детский организм сам знает, что ему нужно.

- Кстати, как вы относитесь к таким стимуляторам, как кофе и чай?

- Кофе детям младшего школьного возраста я бы не рекомендовала (то, что дают в школьных столовых, нельзя назвать крепким кофе), а чай - пожалуйста.

- А напитки "Фанта" и "Пепси-кола", о вреде которых не раз писали?

- Повторюсь: все хорошо в меру. Увлекаться ими не следует, но если на чьем-нибудь дне рождения, скажем, раз в три месяца ребенок попьет "Фанты" или "Пепси", большой беды не вижу.



Беседовала Ирина ЛАПШИНА
"Помоги себе сам"

ФИТОТЕРАПИЯ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Практика народной медицины путем многолетних эмпирических наблюдений открыла огромные возможности лечения лекарственными растениями женских болезней. Лекарственные растения, будучи природным комплексом многочисленных веществ и микроэлементов, имеют целый ряд преимуществ в сравнении с чистыми химическими соединениями. Отсутствие побочных вредных последствий даже при длительном применении целебных растений приобретает большое значение в связи с появлением многочисленных случаев лекарственной аллергии и осложнений медикаментозной терапии. Фитотерапия может быть отнесена к системной патогенетической терапии, поскольку точки приложения активнодействующих компонентов лекарственных растений весьма многообразны, и они воздействуют не на одну,а на несколько смежных систем организма. В этой статье приводятся наиболее эффективные рецепты народной медицины при лечении некоторых гинекологических заболеваний.

I. НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА:

К растениям, регулирующим менструальный цикл, относятся ромашка, мята, мелисса, корень крушины, спорыш, донник, береза, тысячелистник.

РЕЦЕПТ № 1. 1 ст. ложку сухих измельченных корней девясила залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 10 - 12 ч., процедить и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день при болезненных и нерегулярных менструациях.

РЕЦЕПТ № 2. 2 ст. ложки сухой измельченной травы донника залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1 - 2 ч., процедить и пить по 1/3 - 1/2 стакана 2-3 раза в день при болезненных менструациях как регулирующее средство.

РЕЦЕПТ № 3. 2 г сухих измельченных плодов черного паслена поместить в эмалированную посуду, залить 100 мл (1/2 стакана) кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин., охладить при комнатной температуре в течение 15 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой, долить кипяченой водой до 100 мл. Хранить не более двух суток в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке утром и вечером.

РЕЦЕПТ № 4. 2 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1- 2 ч., процедить и пить по 1/4 - 1/3 стакана 2-3 раза в день как средство, регулирующее менструальную функцию, а также как кровоостанавливающее (в послеродовом периоде) и противовоспалительное средство при изъязвлениях слизистых оболочек и трихомонадных кольпитах (в виде спринцеваний).

РЕЦЕПТ № 5. Настой водяного перца принимают при болезненных менструациях, при маточных кровотечениях и после родов как кровоостанавливающее средство. Столовую ложку измельченной травы залить стаканом крутого кипятка и дать настоять[illegible] Принимать по столовой ложке

РЕЦЕПТ № 6. Взять траву[illegible] спорыша - 1 часть, трава

РЕЦЕПТ № 8. 1/2 чайной ложки плодов петрушки настоять на 2 стакана холодной воды в течение 8 часов и выпить за день. Для регуляции менструаций.

II. ПРИ СКУДНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

РЕЦЕПТ № 9. 10 г сухих измельченных листьев лебеды поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом (200 мл) крутого кипятка, нагревать 30 мин. на водяной бане, при комнатной температуре охладить в течение 15 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более двух дней. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой.

РЕЦЕПТ № 10. С килограмма репчатого лука снять шелуху. Залить двумя стаканами крутого кипятка и варить на медленном огне 15 - 20 минут. Дать остыть и процедить. Принимать утром натощак по половине стакана в течение двух дней.

РЕЦЕПТ № 11. Вскипятить полстакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду четыре грамма резаных листьев руты и варить 15 минут не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром, натощак. Не есть после этого 5 - 6 часов. Проводить лечение однократно.

РЕЦЕПТ № 12. 1 ст. ложку цветов ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Применяется при расстройствах менструального цикла, при задержке месячных, при болезненных менструациях.

РЕЦЕПТ № 13. 2 ч. ложки сухой измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

РЕЦЕПТ № 15. Одну чайную ложку травы полевого хвоща заварить двумя стаканами крутого кипятка. Принимать при сильных болях и обильном кровотечении каждые два часа по столовой ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ №16. Приготовить настой горца почечуйного в соотношении 1:10 (например, 20 г травы залить 200 мл кипяченой воды), закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 15 мин., затем настоять при комнатной температуре 1 - 1,5 ч., процедить, оставшееся сырье отжать в настой и долить кипяченой воды до объема 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды при обильных менструациях, атонии матки, маточных кровотечениях, а также при геморрое и хронических атонических запорах.

РЕЦЕПТ № 17. Сбор: трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (всех поровну). 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану за 3 - 5 дней до менструации и весь срок ее. При обильных месячных.

РЕЦЕПТ № 18. Сбор: трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайный ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

РЕЦЕПТ № 21. Маточное болеутоляющее и кровоостанавливающее средство. 15 г луковицы белой лилии поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 10 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 22. При атонии матки и маточных кровотечениях применяется отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры. 10 граммов травы заварить, как чай, 200 мл крутого кипятка. Принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ № 23. При маточных и геморройных кровотечениях. По 5 г (по 1 столовой ложке) сухих измельченных листьев подорожника и крапивы двудомной поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячего кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин., охладить при комнатной температуре в течение 45 мин. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 24. При обильных менструациях - кровотечениях 20 г сухой измельченной [illegible] пятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 мин., остудить при комнатной температуре в течение 15 мин., процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух дней.

РЕЦЕПТ № 26. При маточных кровотечениях, болях в низу живота. 10 г сушеной измельченной травы гвоздики разноцветной поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) горячего кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 мин., охладить при комнатной температуре 15 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном месте не более двух суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 27. При маточных кровотечениях применяют соцветия красного лугового клевера. Заваривать и пить, как чай.

РЕЦЕПТ № 28. Высушенный корень чернобыльника нарезать мелко и приготовить отвар из расчета 3-5 корешков на десять стаканов кипятка. Принимать по полстакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли при менструации.

РЕЦЕПТ № 29. Еще в IV веке для остановки носовых кровотечений применяли сок и отвар тысячелистника. В более позднее время тысячелистник стали применять для остановки внутренних, в частности, маточных кровотечений.

РЕЦЕПТ № 30. 3 г листа винограда в порошковой форме на один прием.

В заключение приводим классификацию лекарственных растений, применяемых при гормональных нарушениях у женщин.

1. Растения эстрогенного типа действия, содержащие фитогормоны: клевер красный и ползучий, люцерна посевная, хмель обыкновенный, солодка голая, зерновые (колоски овса, ячменя и др.), кукуруза (недозрелая)

2. Растительные анаболики эндогенного типа действия: цветочная пыльца, женьшень, родиола розовая (золотой корень), исландский мох, любка двулистная.

3. Растения кортикостероидного типа действия

...стрессах, при маточных кровотечениях и после родов как кровоостанавливающее средство. Столовую ложку резаной травы залить стаканом крутого кипятка и дать настоятьс...ся. Принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ № 6. *Взять травяной сбор: трава спорыша - 1 часть, трава хвоща полевого - 1 часть, трава зо...лототысячника - 3 части, трава лапчатки гусиной - 5 частей.* Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня при болезненных месячных.

Рецепт № 7. Сбор, применяемый при нарушенном менструальном цикле: лист подорожника - 1 часть, трава полыни горькой - 1, лист шалфея - 1, корневище аира болотного - 1, цветки ромашки аптечной - 1, лист мяты перечной - 1. Две столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 1 мин., настаивать в течение часа. Принимать по 100 мл за полчаса до еды.

...щак. Не есть после этого 5 - 6 часов. Проводить лечение однократно.

РЕЦЕПТ № 12. 1 ст. ложку цветов ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Применяется при расстройствах менструального цикла, при задержке месячных, при болезненных менструациях.

РЕЦЕПТ № 13. 2 ч. ложки сухой травы лугового василька (лилово-пурпурного цвета) на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Применяется при задержке месячных.

III. ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

РЕЦЕПТ № 14. Столовую ложку листьев земляники лесной залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях. Настой листьев приготовить и по другому рецепту: столовую ложку из...дить. Принимать утром и вечером по 1 стакану за 3 - 5 дней до менструации и весь срок ее. При обильных месячных.

РЕЦЕПТ № 18. Сбор: трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайный ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

РЕЦЕПТ № 19. Сбор: трава тысячелистника - 5 частей, трава пастушьей сумки - 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей - 5 частей, кора дуба - 2 части. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по стакану отвара при обильных менструациях.

IV. ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Рецепт № 20. 10 г сухих измельченных ягод калины поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, на...рованную посуду, залить стаканом горячего кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин., охладить при комнатной температуре в течение 45 мин. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 24. При обильных менструациях - кровотечениях 20 г сухой измельченной коры дуба, снятой с веточек не толще 10 мм, поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин., изредка помешивая, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более двух суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 25. Кровоостанавливающее средство при обильных менструациях. 10 г сухой измельченной коры осины поместить в эмалированную посуду, залить стаканом ки...посевная, хмель обыкновенный, солодка голая, зерновые (колоски овса, ячменя и др.), кукуруза (недозрелая).

2. Растительные анаболики андрогенного типа действия: цветочная пыльца, женьшень, родиола розовая (золотой корень), исландский мох, любка двулистная.

3. Растения кортикостероидного типа действия, стимулирующие функцию эндокринных желез: солодка голая, череда трехраздельная, бобовые, алоэ, левзея сафлоровидная, аралия, элеутерококк и др.

Этими гормоноподобными стимуляторами не стоит увлекаться: применять кратковременно (1-2 недели, не дольше), так как их избыток в организме не является благоприятным и может привести к расстройству регулярных функций.

Сергей ЯКОВЛЕВ,
врач-фитотерапевт.

НЕ ПОРА ЛИ ПОДУМАТЬ О РАЗВОДЕ?

Жизнь прожить - не поле перейти, да еще вдвоем, и минное. А сюрпризов в браке, которые могут обернуться житейскими бурями и крушениями, хоть отбавляй. Надеемся, что тест, разработанный французским журналом "Суар", поможет глубже взглянуть на ваши партнерские отношения.

Дайте ответы на вопросы, а потом сложите полученные очки.

Вопросы к мужу

	Да	Иногда	Нет
1. Есть ли у вас желание изменить образ жизни и начать все сначала?	*10*	*5*	*2*
2. Считаете ли вы, что ваша жена одевается с недостаточным вкусом?	*8*	*2*	*4*
3. Плохо ли вы спите?	*6*	*2*	*3*
4. Любите ли вы проводить свободное время дома?	*2*	*5*	*10*
5. Знаете ли вы, какие цветы любит ваша жена, какие книги ей нравятся?	*4*	*9*	*10*
6. Часто ли вы вспоминаете о своей холостяцкой жизни?	*12*	*5*	*6*
7. Считаете ли вы, что каждый из супругов должен сам решать, как ему проводить свободное время?	*7*	*5*	*4*
8. Сравниваете ли вы свою жену с другими женщинами?	*9*	*2*	*1*
9. Часто ли вы встречаетесь со своими приятелями вне дома?	*8*	*2*	*3*
10. Часто ли вы "приносите" с работы домой плохое настроение?	*7*	*3*	*5*

ОТВЕТЫ:

75 и более очков. Вы не особенно счастливы в семейной жизни. Отчасти виноваты в этом и вы сами. Постарайтесь проявить больший интерес к своей жене, если, конечно, это уже не поздно. Хотя, быть может, это ответная реакция. В любом случае вам обоим стоит подумать, как сделать семейную жизнь более стабильной, счастливой.

ОТ 40 ДО 74 ОЧКОВ. Вы довольны своим браком. Любите спокойную и приятную домашнюю обстановку. Иногда встречаетесь со своими приятелями, вспоминаете прошлое, но это лишь приятные воспоминания, они ни в коем случае не вызваны вашим недовольством семейной жизнью.

ОТ 39 И МЕНЕЕ ОЧКОВ. Иногда у вас с женой происходят мелкие недоразумения, но в целом ваш брак удачен. Вы довольный и счастливый супруг.

ВОПРОСЫ К ЖЕНЕ:

	Да	Иногда	Нет
1. Считаете ли вы, что ваш муж приветлив и внимателен к вам?	*10*	*5*	*2*
2. Хотите ли вы, чтобы ваш муж делился с вами своими служебными проблемами?	*4*	*2*	*8*
3. Случается ли так, что вы портите настроение всей семье?	*7*	*1*	*2*
4. Если у вас плохое настроение, может ли его исправить какое-то особое, любимое блюдо?	*10*	*3*	*4*
5. Считаете ли вы, что у ваших знакомых мужья лучше, чем ваш?	*6*	*0*	*1*
6. Бывает ли так, что в выходные дни вы целый день ходите по дому одетая слишком по-домашнему, неприбранная?	*9*	*7*	*2*
7. Раздражает ли вас хобби мужа?	*8*	*5*	*2*
8. Радуетесь ли вы успехам мужа?	*3*	*2*	*10*
9. Считаете ли вы, что работа вашего мужа важнее, чем ваша?	*10*	*0*	*1*
10. Проявляете ли вы большую любовь к детям, чем ваш муж?	*8*	*2*	*3*

ОТВЕТЫ:

75 И БОЛЕЕ ОЧКОВ. Вы убеждены, что ваш брак неудачен. Обвиняете в этом прежде всего вашего мужа, но вам неплохо было бы подумать, не кроется ли причина и в вас. Надеемся, что у вас есть еще время изменить ход событий к лучшем.

ОТ 40 ДО 74 ОЧКОВ. Вы знаете, что идеального брака не существует. Вы прекрасно понимаете и то, что хорошие отношения в семье зависят от обоих супругов. Чем меньше очков вы набрали, тем легче вы решаете семейные проблемы. Если же их число приближается к 74, то семейные проблемы кажутся вам весьма серьезными, вас нередко одолевают сомнения: сможет ли ваша семья преодолеть кризис? Но, уверяем вас, поддаваться этому ощущению не стоит.

39 И МЕНЕЕ ОЧКОВ. У вас все в порядке, особенно если позади первые, самые сложные годы супружества. Вы - хорошая жена, о лучшей ваш супруг не мог бы и мечтать.

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

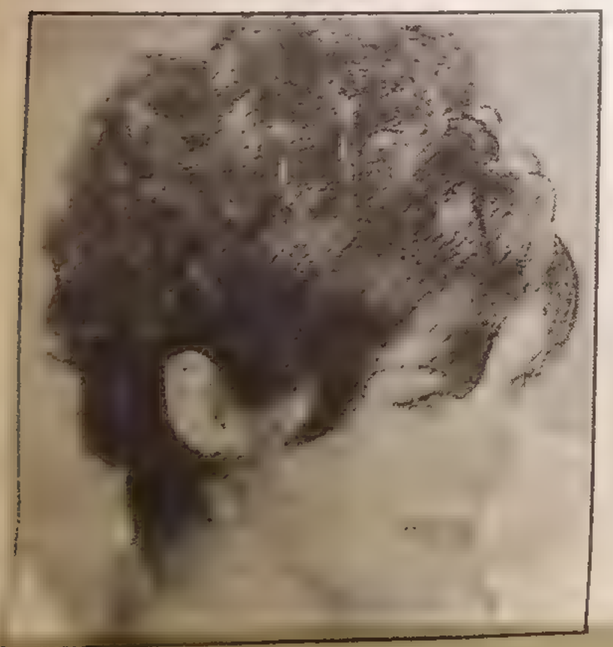
Что делать, если однажды утром ваши волосы перестают вам подчиняться? Вы торопитесь, пробуете уложить волосы феном, но пряди путаются, челка топорщиться. Вы недовольны собой. Видимо, стоило заранее позаботиться о своей прическе, чтобы всегда быть в форме.

Густые, вьющиеся волосы

Кудри и локоны выглядят очень женственно и романтично. Однако, чтобы не было беспорядка на голове, следует уделять особое внимание их укладке.

Начнем со стрижки, которая соответствует типу ваших волос. Если стрижка выполнена неправильно, вам не помогут никакие гели и муссы. Избегайте прямой стрижки, волосы с ровными концами излишне подчеркивают густоту волос. Кроме того, отдавайте предпочтение по возможности коротким или длинным волосам.

Укладывать густые вьющиеся волосы лучше диффудером с вытянутой головкой, он не даст волосам распадаться на отдельные пряди. Чтобы превратить беспорядочные кудряшки в локоны, советуем вам нанести легкий гель на чуть влажные волосы и дать им высохнуть, кроме того,



полезен хороший увлажняющий кондиционер.

Эффект "мокрых" волос достигается специальным кондиционером, который не нужно смывать, или помадой.

Тонкие волосы

Обладательницам тонких волос приходится прибегать к разного рода ухищрениям, чтобы их прическа выглядела привлекательной, тонкие волосы капризны, не укладываются так, как нам этого хочется,теряют пышность вскоре после мытья.

Следует помнить, что излишки кондиционера или геля на волосах приводят к тому, что пряди начинают слипаться (особенно избегайте тяжелых кондиционеров!).

Ваш лучший союзник - фен. Вытерев голову полотенцем, воспользуйтесь щеткой (пластмассовые зубья на резиновой основе), чтобы приподнять волосы, и просушите их от корней феном. Затем возьмите круглую щетку: большая поможет создать объем, маленькая - кудряшки. Обернутые вокруг расчески пряди волос просушите каждую секунд по 15, сначала при режиме высокой, а в завершение более низкой температуры. Холодный воздух помогает фиксировать прическу.

Способ укладки. Для придания волосам дополнительного объема рекомендуется нанести на еще влажные волосы легкий кондиционер, а затем смыть его с помощью половины стакана яблочного уксуса, на четверть разбавленного водой.

Чтобы слегка приподнять волосы, сразу же после просушивания их полотенцем нанесите на корни волос объемный спрей. Избегайте тяжелых типов - от них волосы слипаются!

Возьмите на вооружение маленькую хитрость - попробуйте накрутить большие пряди волос на пальчики среднего размера - не более 10 штук. У вас получатся большие изящные волны, которые легко распрямляются под действием фена - и ваша прическа будет выглядеть объемной.

Лучшая стрижка - простые, классические линии, привлекающие внимание к концам волос. Они создают видимость объемной прически. Наиболее приемлемой для многих женщин оказывается длина до подбородка. Попробуйте стрижку с прядями разной длины: хорошо уложенные, они придадут стрижке объем, однако если слоев будет слишком много, тонкие волосы будут выглядеть жидкими.

Жесткие волосы

Сделать прическу из таких волос, не потратив достаточно времени, трудно. Но гель на силиконовой основе поможет вам.

Стрижка жестких волос, как правило, проводится по методу текстуирования, когда концы волос лишь слегка подрезаются ножницами, образуя смягченные линии. Текстуирование концов зрительно уменьшает объем.

Если волосы густые, предпочтительнее оставить их длинными. Менее густые волосы стригите короче, но знайте меру: жесткие, короткие волосы часто выглядят растрепанными.

При сушке волос феном после мытья приглаживайте их щеткой с натуральной щетиной. Она благотворно воздействует на жесткие волосы.

Улучшить состояние жестких волос могут также некоторые типы краски, которые содержат кондиционер, проникающий внутрь волоса.

Как избавиться от торчащих вихров?

Вихры выглядят чудесно, если волосы направлены от лица вверх - постарайтесь воспользоваться этим преимуществом, чтобы избавиться от торчащих вихров на макушке или затылке, отрастите их подлиннее - под собственным весом волосы пригладятся. Если же волосы торчат у вас надо лбом, лучше отказаться от челки. Укладывая волосы, выбирайте объемные прически. Воспользуйтесь объемным спреем (если волосы тонкие) или гелем (если они жесткие), нанося его на корни влажных волос.

Советуем вам укротить непокорные вихры с помощью химической завивки - завитые таким образом волосы становятся покорнее.

Решитесь на челку

Кажется, чего проще - подрезать челку. На самом деле челка - это в своем роде стрижка. Тут чуть-чуть ошибешься, и лицо вдруг изменится до неузнаваемости. У каждой женщины своя челка.

Короткие, четкого рисунка челки привлекают взгляд, требуют правильного лица с тонкими, красивыми чертами. Менее требовательные мягкие челки, прикрывающие брови. Они должны достигать внешнего края брови, но не заходить дальше.

Пользуйтесь двумя круглыми щетками. Первая необходима вам для укладки, на вторую наматывайте челку, пока занимаетесь остальной прической.

Густую челку сушите, разделив на три пряди. Подберите снизу центральную прядь, поднимите вверх и сушите феном со стороны лба. После теплого просушите прядь холодным воздухом. То же самое повторите с боковыми прядями.

"Амазонки".

"АЛЕН МАК" - ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ОТ ПРИРОДЫ

Вы помните разнообразную косметику и парфюмерию из солнечной Болгарии? В России всегда любили великолепные кремы, зубную пасту, шампуни, краску для волос, губную помаду, лак для ногтей, лосьоны, духи...

Товары фирмы "Ален Мак" всегда славились отменным качеством и доступной для каждого ценой. Их можно было купить в любом уголке бывшего Советского Союза. Потом случилось так, что в годы перестройки Болгарию отдалила от российского рынка политика. Болгарские товары почти исчезли с прилавков наших магазинов.

Ненадолго уходил и "Ален Мак", но вернулся. Обновленным и невероятно разнообразным - 158 видов выпускаемой продукции. И она по-прежнему по ценам устраивает каждого россиянина. Ее бы к нам побольше! Однако теперь изделия с торговой маркой "Ален Мак" оценили в 28 странах мира: Англии, Голландии, Германии, Испании, Мальты, Мексики, Франции, Чехии, Польши...

Откуда такая популярность даже в странах, которые тоже выпускают свою косметику и парфюмерию высокого класса? Секрет прост. То, что производят специалисты-косметологи "Ален Мака", повторить невозможно. Во-первых, у них более чем 100 - летняя история и практика. Предприятие основал в конце прошлого века продавец розового масла, знаток и собиратель древних рецептов и разработок Антон Папазов. Уже через несколько лет он был удостоен почетного в Болгарии звания "Поставщик Царской Семьи".

Давно известно, что территория и природа Болгарии уникальны. И в "Ален Маке" по давней традиции основателя фирмы вся продукция производится по болгарским рецептам из натуральных экологически чистых природных продуктов: это растительные экстракты, мед, яичный протеин, лепестки масленичной болгарской розы, лекарственные травы... А косметическая серия "Алгита", например, выпускается на основе полезных пресноводных водорослей, которые произрастают только в одном месте Болгарии в озерах края Рупите недалеко от Петрича. Кремы предохраняют и омолаживают.

Женщинам на заметку

Косметическая серия "Алгита" содержит микроэлементы, полученные по специальной технологии из зеленых пресноводных водорослей, которые культивируются только в одном месте Болгарии, известном большой концентрацией биоэнергии. Кремы "Алгита" имеют подчеркнутое увлажняющее, регенерирующее и смягчающее действие и ускоряют воспроизводство новых клеток. Продукты серии дополнительно обогащены витаминами Е и А, которые замедляют старение кожи, задерживают влагу и стимулируют ее естественные функции. Алантоин, тоже входящий в состав кремов, обладает сильными восстановительными и укрепляющими свойствами.

Много интересного можно рассказать и о других продуктах "Ален Мака", таких, как косметические серии "Бендида" с прополисом, "Роз Мари". Небольшие партии этих кремов, попадающие иногда в московские магазины, пользуются потребительским успехом.

Конечно, на Западе, в странах, где понимают толк в хорошей косметике, качество болгарской продукции оценили в первую очередь. К Европе и Америке уже присоединилась Африка. Недавно на "Ален Маке" побывали инвесторы из ЮАР. Готовиться соглашение о больших поставках болгарской продукции в Южно-Африканскую Республику.

Ну а наши российские бизнесмены могут просто опоздать, и мы останемся без привычных кремов, зубной пасты, шампуней...

"Ален Мак" мог бы выпускать для России своей продукции ровно столько, чтобы ее хватило на всех, приди на помощь наши бизнесмены со своими капиталами. Инвестиции помогли бы решить сразу две задачи: расширить производственные мощности в Болгарии (там не успевают выполнять все заявки) и обеспечить в полном объеме по ассортименту всех россиян разнообразной болгарской косметикой.

Есть у "Ален Мака" еще одна хорошая традиция: производить высококачественную косметическую продукцию, которая соответствует самым высоким мировым стандартам, но реализовывать ее по разумным ценам, доступным покупателям небольшого и среднего достатка. Это правило "Ален Мак" не нарушает на всех своих рынках в различных странах мира уже в течение десятилетий.

На "Ален Маке" работают 1200 высококвалифицированных рабочих и специалистов, отдавших фабрике многие годы. Текучести кадров здесь практически нет. Фирма располагает современным технологическим оборудованием всемирно известных компаний FRIMA, AISA, IWKA и другие.

Каждый год "Ален Мак" набирает обороты. В прошлом году он реализовал 92 млн 689 тысяч своих изделий на сумму 26 млн 908 тысяч долларов. Почти 90 процентов продукции было реализовано за границей. Сейчас специалисты взялись за создание своих фирменных магазинов в различных странах. Есть планы открывать их и в России. Первый магазин появится скоро в Москве.

А почему бы не быть таким магазинам в других городах Российской Федерации? Что если открывать фирменные секции с товарами "Ален Мака" в крупных универсальных магазинах? Сейчас, в период затянувшегося кризиса, недорогие, но качественные зубные пасты, краска для волос, кремы для рук, ног, лица и многое другое пришлись бы нашим покупателям как нельзя кстати.

Женщинам на заметку

Косметическая серия "Бендида" выпускается трех видов. Все они уникальны [illegible] "Бендиды" с [illegible] экстрактами и витаминами. Серия разработана специально для сохранения свежести и красоты кожи независимо от возраста человека. [illegible] В [illegible] серию, [illegible] частей тела, которым необходим особый уход. В состав кремов входят экологически чистые [illegible] растительные экстракты, витамины и разнообразные компоненты, [illegible] в ведущих косметических лабораториях мира. Наиболее важными биологически активными компонентами, входящими в целостную композицию косметической серии, являются экстракты лечебной ромашки, тысячелистника с их эфирными маслами, флавоноиды, алколоиды и другие вещества, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. Витамин Е улучшает микрокровообращение, снижает чуствительность кожи, осветляет пигментные пятна, обладает противовоспалительным, смягчающим и гидратирующим действием.

"Здоровье и красоту дарит природа!" - главный девиз "Ален Мака".
"Ален Мак" - это ваше благополучие, красота и вечная молодость!

Контактные телефоны "Ален Мака" в Москве:

Телефон (095)315-6573. Телефаксы (095) 315-6455.
м.ф. (095) 773-7331, (095) 438-2761
E-mail:contacts@alen-mak.bg

Наталья МАРТЫНОВА
Пловдив - Москва

БОЧКА ЗА НОМЕРОМ 14

Джек РИТЧИ

В середине пространства между окнами для приемки багажа на полу лежал квадратный сверток. Это было уже четырнадцатое взрывное устройство за последние три года, и нашей обязанностью было обезвредить его.

Пит и я напряженно изучали лица в толпе, собравшейся за натянутыми канатами. Это тоже являлось частью нашей работы. Следовало брать на заметку тех, кто проявлял излишнее возбуждение или нервозность - ну там, слишком часто облизывал губы, и тому подобное.

Пит пожевал свою сигару.

- Я вижу тех же зевак, которые обычно собираются на улице, когда мы пытаемся спасти очередного придурка, собирающегося сигануть с карниза двадцатого этажа. Здесь уже, наверное, полгорода собралось.

Заградительные канаты удерживали любопытных примерно ярдах в сорока от ящика. По моему мнению, расстояние это должно было быть еще больше, но инструкции разрабатывал не я.

Несколько человек закончили укладывать деревянный настил на бетонные ступени, и специальный грузовичок для обезвреживания взрывных устройств медленно вполз по этой наклонной плоскости в огромный холл здания терминала. Машина была громоздка и неуклюжа. Странный вид ей придавали стальные сетки и переплетение металлических прутьев. Борта у нее были высокие, с тем чтобы направлять взрывную волну вверх. Таким образом удавалось уменьшить последствия взрыва.

Машина остановилась метрах в пяти от ящика, и из нее вылезли О' Брайен и Гастингс.

Пит выплюнул сигару и придавил ее каблуком.

- Ну, вот и прибыли главные действующие лица, - произнес он и направился к ним.

Я помедлил несколько мгновений, а потом последовал за ним. Остановился я так, чтобы машина оставалась между мной и ящиком.

О' Брайен ухмыльнулся.

Выйдя из-за колонны, я увидел на мраморном полу тела О' Брайена и Гастингса. Их руки и ноги были неестественно вывернуты, словно у поломанных кукол.

Я пробился сквозь вопящую толпу и вплотную приблизился к маленькому светловолосому человечку. Он не обратился на меня ни малейшего внимания, даже когда я положил руку ему на плечо.

Он все еще находился во власти каких-то своих мыслей. Его блестящие глаза не отрывались от распростертых на полу тел. Он улыбался.

Капитан Уилсон побарабанил пальцами по своей пепельнице, потом поднял голову.

- Гастингс скончался на месте. О' Брайен еще жив, но если он выкарабкается, о службе ему, конечное, придется забыть.

Он взял со стола заполненный бланк допроса.

- Подозреваемого зовут Ирвин Джеймс Стюарт. Проживает на Девяносто восьмой улице, 1368. Работать с ним будете вы с Питом. Тем более что вы вдвоем и задержали его.

Уилсон почесал лоб.

- Стюарту тридцать шесть лет, он холостяк, живет с матерью. Она считает нас кровожадными зверьми. Ее мальчик ни разу в жизни не совершал ничего предосудительного. Он хороший сын и никогда не забывает поздравить ее с днем рождения.

Капитан принялся рыться в бу-

Прежде чем повернуть ручку двери, Пит обернулся ко мне.

- Если хочешь, Фред, можешь на этот раз играть роль доброго детектива, у меня сейчас такое поганое настроение, что мне впору только рычать на этого Стюарта.

Подозреваемый был прикован наручниками к трубе центрального отопления. В нескольких шагах от него на стуле сидел полицейский.

Пит подошел к Стюарту и ухмыльнулся.

- До сих пор все здесь цацкались с тобой. А вот я миндальничать не стану.

Я разомкнул наручники на кистях Сюарта.

- Помассируйте себе запястья, мистер Стюарт. Вам сразу станет легче, - я положил руку ему на плечо. - И, пожалуйста, присаживайтесь. Вы уже, наверное, несколько часов на ногах и, должно быть, устали.

Стюарт сел, и Пит наклонился над ним.

- Ну, как ты теперь себя чувствуешь? Небось доволен собой?

Губы у Стюарта задрожали, он отвернулся.

- Мистер Стюарт, - обратился я к нему. - Нам нужно лишь, чтобы вы честно ответили на наши вопросы. Через сколько времени после того, как вы устанавливаете взрывное устройство, вы звоните в полицию?

Стюарт покачал головой.

- Я ничего не знаю об этих взрывах.

Пит потер костяшки пальцев.

- А что ты собирался делать с порохом, который мы нашли в твоем подвале? И зачем тебе понадо-

ваться одна. Думаю, будет лучше, если кто-нибудь побудет со мной. - Она слабо улыбнулась. - Я знаю, что вам тоже тяжело. Вы ведь были лучшими друзьями, Джерри.

Руки Пита нервно теребили края шляпы.

- По крайней мере мы задержали парня, который это сделал. Хоть это хорошо.

Эйлин нагнулась над серебряной сигаретницей на коктейльном столике.

- Он сознался?

- Сознается, - отвел я. - Уж мы об этом позаботимся.

Эйлин опустилась на диван.

- Что этот человек собой представляет?

- Я пожал плечами.

- Не знаю, я ведь не психиатр.

- Да, слабак он, - вмешался в разговор Пит, - слабак, но ему нравится корчить из себя "крутого". Таким приятно воображать, что они весь город в страхе держат.

Эйлин задумалась на мгновение.

- Почему бы тебе не принести всем нам что-нибудь выпить, Пит? Думаю, мне это сейчас не повредит.

Я прислушался к тому, как Пит расхаживает по кухне.

- Мы нашли как раз того человека, который нам нужен, Эйлин, - тихо проговорил я. - И у нас есть все, чтобы доказать то, что необходимо.

Она слегка улыбнулась.

- Повезло, верно?

- Можно и так сказать.

Пит вернулся с коктейлями для Эйлин и меня. Потом открыл бутылку пива для себя.

жется, он назвал сто двадцать пять тысяч долларов.

Я выбросил сигарету в окошко.

- Нам лучше потопиться вернуться к Стюарту, прежде чем он успеет связаться с адвокатом.

У Стюарта было время подумать, но мысли, очевидно, его одолевали невеселые. Когда мы с Питом вошли в комнату, он вздрогнул и отвернулся.

Пит снял свой плащ и повесил его на спинку стула.

- Ну, вот, я и вернулся, Стюарт. Ты вспоминая обо мне?

Стюарт нервно дернул головой.

- Я уже говорил вам, что ничего не знаю об этих взрывах.

Пит почти вплотную приблизился к нему.

- Тебе впервые так повезло, парень, верно? До сих пор твои взрывы покалечили всего несколько человек. А теперь ты прославился. Все прочитают о тебе.

В глазах Стюарта блеснул огонек.

- Мистер Стюарт, - сказал я. - Все, что нам нужно от вас, это простое и ясное заявление. После этого, если хотите, можете поговорить с репортерами. Я уверен, что ваша фамилия не будет сходить с первых страниц газет в течение нескольких недель.

Он облизал губы.

- Нет, - ответил он наконец. - Мне нечего сказать.

- Мистер Стюарт, - снова терпеливо начал я. - Мы же не наугад выбрали вас в толпе. Мы видели вас несколько раз в подобных же ситуациях. На прошлой неделе в здании

...ющие лица, - произнес он и направился к ним.

Я помедлил несколько мгновений, а потом последовал за ним. Однако остановился я так, чтобы машина оставалась между мной и ящиком.

О' Брайен ухмыльнулся.

- Репортеры готовят свои камеры. Мне нужно помнить, что справа в профиль я получаюсь лучше.

Пит помог ему пристегнуть лямку на куртке.

- Восхищаюсь я этими ребятами, - обратился он ко мне. - Они же настоящие герои. А какую нужно иметь квалификацию для такой работы!

О' Брайен сделал шаг к ящику.

- Погоди-ка секунду, - поспешно произнес я, - если никто не возражает, сначала мы с Питом отойдем малость подальше.

Мы вернулись на нашу исходную позицию за одной из мраморных колонн. Один из полицейских отошел от заградительных канатов и присоединился к нам. Наклонившись поближе, он прошептал:

- Вот там возле кондитерского ларька стоит светловолосый парень в коричневой куртке. Уверен, что я видел его в толпе около библиотеки на прошлой неделе.

Мы вгляделись в лица за ограждением и нашли того, о ком он говорил. Это был небольшого роста светловолосый мужчина. Его лихорадочно блестевшие глаза были безотрывно устремлены на то, что происходило около спецмашины.

Пит было сделал шаг в сторону ограждения, но я коснулся рукой его плеча.

- Не торопись, никуда он не денется.

Внимание всей толпы теперь сосредоточилось на О' Брайен и Гастингсе. Они подошли к грузовику и достали длинный шест, к концу которого была прикреплена корзина из металлической проволоки. Воцарилась мертвая тишина, когда О' Брайен наклонился над свертком. На мгновение он приподнял голову, и мне почудилось, будто он ухмыльнулся под своей маской. Затем он мягко положил обе свои руки на ящик и стал поднимать его.

Раздавшийся взрыв был похож на рев сказочного великана, и высокие потолки огромного терминала несколько раз отразили его эхо.

Я услышал, как выругался Пит.

- Стюарту тридцать шесть лет, он холостяк, живет с матерью. Она считает нас кровожадными зверьми. Ее мальчик ни разу в жизни не совершал ничего предосудительного. Он хороший сын и никогда не забывает поздравить ее с днем рождения.

Капитан принялся рыться в бумагах на своем столе, пока не нашел листок, который искал.

- Мы произвели обыск в доме Стюарта. Обнаружены четыре свинцовые трубки, десять капсюлей, механизмы трех дешевых наручных часов и маленький бочонок пороха. Такой порох используют охотники для набивки патронов. Но у Стюарта нет охотничьего ружья, да и патронов в доме мы не нашли.

Уилсон поднялся и беспокойно зашагал по кабинету.

- Мы обнаружили также папку с вырезками из газет. В них все, что касается обстоятельств взрывов тринадцати предшествующих устройств.

Капитан нахмурился.

- Помимо причиненного зданию значительного ущерба, три человека ранены осколками. Ничего серьезного, но, возможно, нас ждут неприятности со стороны адвокатов этих людей. Еще пятеро из толпы пострадали в давке, когда все бросились к выходу. Думаю, они тоже не оставят это без последствий.

Я достал сигарету из пачки.

- Кто-нибудь же должен был видеть, как принесли ящик.

Уилсон пожал плечами.

- Каждый день через этот грузовой терминал проходят тысяч пятьдесят или больше пассажиров. Стаюрт, должно быть, и рассчитывал на это, - устало вздохнул капитан. - У нас есть семь свидетелей и семь описаний преступника. Пятеро утверждают, что это был мужчина. Двое, что женщина.

Пит на мгновение задумался.

- Этим свидетелям показывали Стюарта?

Уилсон издал короткий смешок.

- Его опознали трое, включая и того, который утверждал, что преступник - женщина. Любой адвокат в зале суда докажет, что их показания гроша ломанного не стоят.

Капитан взглянул на нас.

- Нам нужно признание Стюарта. Только это может помочь нам в суде.

Мы с Питом встали и вышли в коридор. В молчании дошли до комнаты номер 618.

вопросы. Через сколько времени после того, как вы устанавливаете взрывное устройство, вы звоните в полицию?

Стюарт покачал головой.

- Я ничего не знаю об этих взрывах.

Пит потер костяшки пальцев.

- А что ты собирался делать с порохом, который мы нашли в твоем подвале? И зачем тебе понадобились трубки, капсюли и часы?

Стюарт слегка покраснел.

- Вы не имели права обыскивать дом моей матери. Не имели права рыться в моих вещах.

Пит выдохнул клуб сигаретного дыма ему прямо в лицо и расхохотался.

Дверь отворилась, и вошел капитан Уилсон. Он пристально посмотрел на Стюарта, потом перевел взгляд на нас.

- Несколько минут назад умер О' Брайен, - сказал он.

Пит снова пристегнул Стюарта наручниками к трубе, и мы вышли в коридор.

- Где Эйлин? - спросил он. - В госпитале?

Уилсон покачал головой.

- Она ничем не могла там помочь. Час назад я попросил ее поехать домой, - он устало усмехнулся. - Боюсь, вам двоим придется сообщить ей эту весть, - он проводил нас до лифта.

Ребятам в лаборатории уже удалось кое-что установить. На этот раз взрывное устройство было намного мощнее, чем прежде. Они полагают, что были использованы три трубки.

Пит проворчал:

- Наверное, Стюарту надоело, что все его прошлые взрывы никого не отправили на тот свет.

Уилсон нажал на кнопку лифта.

- И еще одно. Это не было взрывное устройство замедленного действия. Оно должно было сработать немедленно при попытке поднять его.

Эйлин О' Брайен открыла дверь своего небольшого, но уютного загородного дома. Лицо ее было спокойно. Она внимательно посмотрела на нас, потом тихо спросила:

- Все кончено? Джерри умер?

Я кивнул.

Она повернулась и пошла в дом. Мы закрыли дверь и последовали за ней. Мы стояли в гостиной и смотрели, как Эйлин подошла к окну. Пит легонько кашлянул.

- Может нам лучше уйти, Фред?

Эйлин повернулась к нам.

- Нет, я не хочу сейчас оста-

- Мы нашли ка... века, который нам нужен, Эйлин, - тихо проговорил я. - И у нас есть все, чтобы доказать то, что необходимо.

Она слегка улыбнулась.

- Повезло, верно?

- Можно и так сказать.

Пит вернулся с коктейлями для Эйлин и меня. Потом открыл бутылку пива для себя.

- В холодильнике не было пива, - объяснил он, - поэтому я спустился в подвал и взял бутылку из ящика. Ты ведь не возражаешь, Эйлин. Джерри сам приучил меня так делать.

Он аккуратно налил пиво в стакан.

- Думаю, Джерри по-настоящему любил свою работу. Я имею в виду работу с взрывными устройствами.

Эйлин кивнула.

- Наверное, ты прав.

- Когда я ходил за пивом, то заметил, что в подвале он устроил что-то вроде мастерской. Похоже, он часами возился там с этими бомбами. Ты не боялась, что в один прекрасный день он может взорвать весь дом?

Эйлин покачала головой.

- Джерри никогда не приносил домой динамит или какие-нибудь другие взрывчатые вещества. Он изучал здесь только механизмы взрывных устройств.

Мы с Питом побыли у Эйлин еще с полчаса, а потом попрощались.

Пит уселся за руль, включил зажигание.

- Сколько времени они были женаты, Фред? - спросил он.

- Два года, ты же знаешь это так же хорошо, как и я.

Он кивнул.

- А тебе никогда не приходило в голову, что мы видим семейные пары, так сказать, с парадного фасада и не знаем, как они ведут себя, когда остаются наедине?

- По-моему, у них все было в порядке, - ответил я. - Если бы они не ладили, то что мешало им развестись?

Пит свернул на Восьмую улицу.

Да, Джерри был действительно увлечен своей работой. Сколько у него там всяких диаграмм и чертежей в подвале!

Он остановился перед светофором.

- Все это, конечно, ужасно, Фред. Хорошо еще, что Джерри был предусмотрительным человеком. Как-то он сказал мне, что застраховал свою жизнь на максимально возможную сумму. Ка-

зет в течение недели.

Он облизал губы.

- Нет, - ответил он наконец. - Мне нечего сказать.

- Мистер Стюарт, - снова терпеливо начал я. - Мы же не наугад выбрали вас в толпе. Мы видели вас несколько раз в подобных же ситуациях. На прошлой неделе в здании библиотеки, к примеру.

Пит несколько раз несильно ткнул его пальцем в плечо.

- Ты теперь убийца полицейских, парень. Не завидую я тебе, если откажешься с нами сотрудничать.

- Мистер Стюарт, - сказал я. - Мы здесь не для того, чтобы судить вас. Возможно, у вас был какой-то законный повод для недовольства. Какая-то обида... Ведь так?

Он едва удержался, чтобы не заговорить.

Пит нарушил молчание.

- Ты знаешь, что ожидает тебя, Стюарт? Тебе известно, какое наказание закон предусматривает для убийц в этом штате?

Лицо Стюарта побледнело.

Я отступил назад так, чтобы он не мог видеть моего лица, посмотрел на Пита и предупреждающе покачал головой.

- Мистер Стюарт, - мягко проговорил я, - вам совершенно нечего опасаться, что вы попадете на электрический стул. Мы все понимаем это. Вы человек, у которого нарушено душевное равновесие. Именно так к вам и отнесутся органы правосудия штата. В самом худшем случае вам придется несколько лет провести в одном из специальных учреждений, где вы пройдете курс лечения.

Мы дали Стюарту целую минуту на размышление, но он упрямо покачал головой.

- Нет, я отказываюсь сообщать вам что-либо.

Пит приблизился к нему вплотную, ухватил за рубашку и отвесил ему изрядную оплеуху. А что еще он мог сделать, оставаясь в своей роли?

Ну-ну, Пит, - проговорил я. - Ты же знаешь, мы не можем позволять себе такие действия.

Пит вытер свою ладонь о брюки.

- Слушай, Фред, почему бы тебе не спуститься вниз выпить чашечку кофе. Возвращайся минут через пятнадцать.

- Нет, Пит, - ответил я. Потом обратился к Стюарту. - В вашей папке очень внушительная подбор-

«Домашний доктор»
№ 6 (72) 1999 год

ка материалов, касающихся взрывов в нашем городе. Наверное, эта тема очень интересует вас?

Пит ухмыльнулся.

- Тем не менее кое-чего в этой подборке явно не хватает. Твоей фотографии, - уточнил он.

- Я искренне восхищаюсь вами, мистер Стюарт, - сказал я, - столько лет вы были неуловимы.

Мне показалось, что я увидел в его глазах огонек самодовольства.

- Вы удивитесь, если я расскажу вам, сколько человек уже признались в том, что устроили этот взрыв, - продолжал я. - Вот сейчас внизу трое требуют, чтобы их фотографии были немедленно напечатаны в газетах. Каждый из них утверждает, что этот взрыв - дело его рук, так же впрочем, как и все предыдущие.

Я был готов биться об заклад, что в глазах его мелькнуло негодование.

- Вот так, мистер Стюарт, - мягко проговорил я. - Кроме того, вам не следует забывать, что я не смогу все время находиться здесь. Пит найдет способ остаться с вами наедине, и он добьется от вас признания, применяя свои методы. Уж будьте уверены. И я никак не смогу предотвратить это. Единственный способ избежать неприятностей для вас - сделать признание мне.

Я закурил сигарету и предоставил Стюарту возможность обдумать мое предложение.

О чем он размышлял, я мог сказать почти наверняка: ему была нестерпима мысль, что прославится кто-то другой, а не он, и еще его беспокоила перспектива остаться наедине с Питом. Что тревожило его больше, не знаю.

Стюарт вытер руки о брюки и уставился в пол. Потом он вздохнул.

- Ну, хорошо, Я расскажу вам все.

Пит нервно усмехнулся.

- Особенно мне хотелось бы услышать про последний взрыв.

- Я и слова не скажу в вашем присутствии, - вспылил Стюарт. Он ткнул пальцем в меня. - Я буду разговаривать только с ним.

Пит взглянул на меня и пожал плечами. Затем он вышел из комнаты и прислал к нам стенографистку.

Когда Стюарт закончил рассказ о тринадцатой бомбе, я закурил новую сигарету.

Он бросил на меня хитрый взгляд.

Да, именно поэтому.

- Я выпустил дым через нос.

- На этот раз вы не использовали взрывное устройство замедленного действия. Взрыв должен был произойти в тот момент, когда жертва начинала поднимать ящик. Как вы можете это объяснить?

На мгновение он нахмурился.

- Я полагал, что такой способ будет более эффективным.

Когда стенографистка вернулась с уже расшифрованными и отпечатанными показаниями, Стюарт внимательно перечитал их и расписался под каждой копией.

Затем мы с ним снова оказались наедине. Я открыл окно и вдохнул свежий воздух. Уже вечерело. Стюарт подошел ко мне и встал рядом.

- Предположим, я заявляю, что солгал, когда давал показания. Ведь я могу это сделать?

Да, - ответил я, - в общем-то, можете.

- Двое полицейских убиты, - смакуя эти слова, произнес он. - Моя фотография появится на первых страницах всех крупных газет страны.

Я кивнул.

Хитроватая усмешка скривила его губы.

- А предположим, я стану отрицать, что устроил последний взрыв. Признаю, что подготовил предшествующие тринадцать, а к четырнадцатому не имею никакого отношения? Как вы думаете, напечатают тогда мою фотографию в газетах?

Я указал пальцем вниз на улицу.

- Черт побери! Видели вы когда-нибудь что-либо подобное?

Он перегнулся через подоконник и прищурился.

Мне потребовалась всего секунда, чтобы отправить его в последнее путешествие. Он вопил не переставая, летя вниз.

Пит уселся на круглый табурет у стойки и заказал себе чашечку кофе.

- Век живи, век учись, - сказал он, покачивая головой, - никогда бы не подумал, что такой тип, как этот Стюарт, способен выброситься из окна.

Я пожал плечами.

- Думаю, у нас нет особых причин скорбеть по этому поводу. Его признание мы получили,

том, меня не оставляло чувство, что к последнему взрыву он не причастен. У меня и сейчас это чувство осталось. Я собираюсь еще поработать над этим делом, разобраться, что к чему.

- Зря потратишь время, Пит.

- Это же мое личное время, Фред. Никому от этого вреда не будет, - он добавил сливки в свой кофе. - Я не хочу сказать, что Стюарт не виновен. У нас есть неоспоримые свидетельства его вины. Но последний взрыв... Тут что-то не так.

Он подавил зевок и бросил взгляд на настенные часы.

Как бы я хотел сейчас очутиться дома, в своей маленькой квартирке, в тапочках... Но я обещал моим старикам заглянуть к ним на пару часов. - Он отхлебнул кофе. - Но к десяти я обязательно буду дома. В койку и баиньки. Уж можешь быть в этом уверен.

Было девять, когда я вошел в дом Эйлин.

- Как все прошло? - с тревогой спросила она.

- Я добился того, что нам было нужно. Стюарт признался в совершении всех четырнадцати взрывов. Включая последний, к которому не имеет никакого отношения.

Эйлин усмехнулась.

- Должно быть, ты был чертовски убедителен.

Я швырнул шляпу на диван.

- Стюарт выпрыгнул из окна вскоре после того, как подписал свое признание. В это время, кроме меня, в комнате никого не было.

Эйлин улыбнулась, но потом нахмурилась.

- Мне кажется, нам пока еще рано успокаиваться. Ведь есть еще Пит. Боюсь, он не угомонится и станет продолжать докапываться до истины. Он ведь из тех, кто любит получать ответы на все свои вопросы.

Я обнял ее.

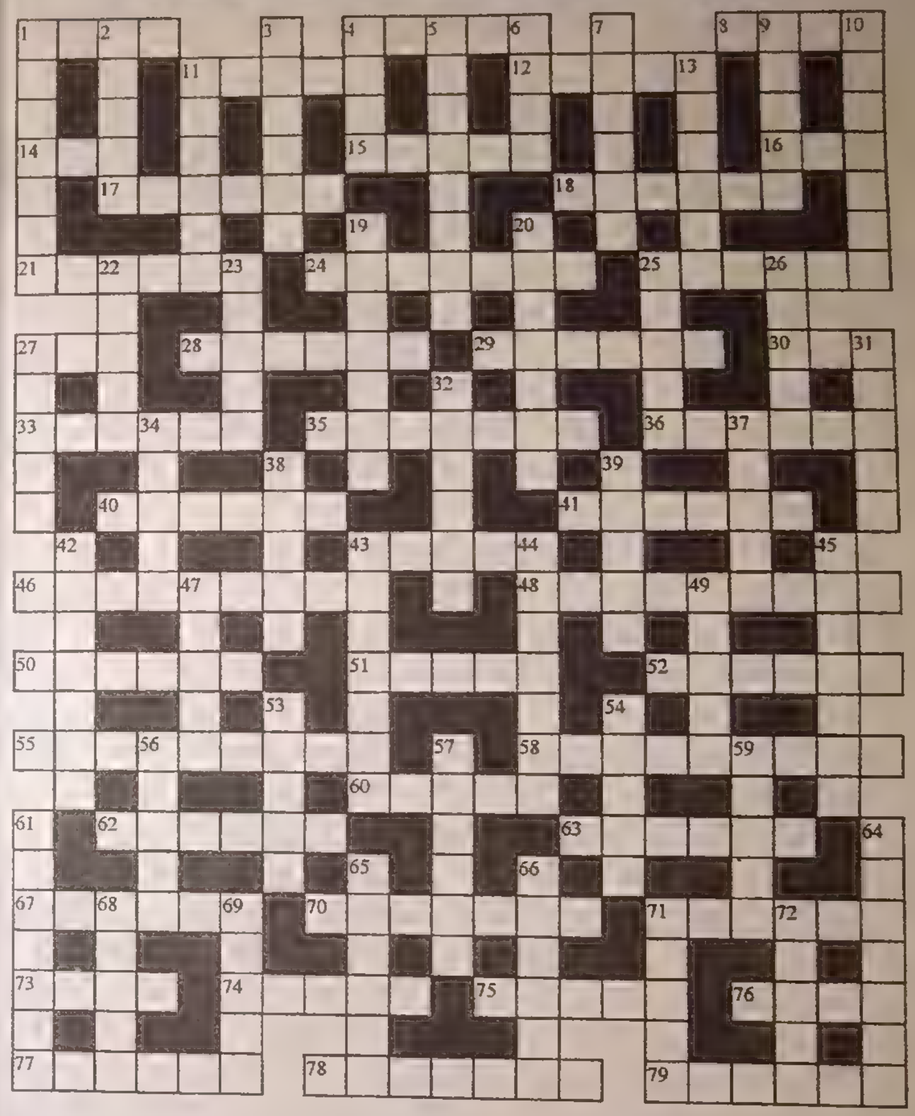
- Не волнуйся об этом, любимая.

Она вопросительно взглянула на меня.

- Я изготовил еще одно взрывное устройство, - объяснил я, - и только что установил его в квартире Пита, пока того не было. Оно сработает сразу же, как только кто-нибудь позвонит ему, и он снимет трубку. Заряд такой силы, что разнесет всю квартиру.

В одиннадцать вечера я сам набрал номер Пита. Чтобы уж быть уверенным на все сто про-

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Домашняя птица, не являющаяся товарищем свинье. 4. Он рождает предложение. 8. Отец жены по отношению к родителям мужа. 11. Шампанское, которым Онегин угощал Ленского. 12. Актер, сыгравший пастора Шлага в "Семнадцати мгновениях весны". 14. Насекомое, являющееся эталоном для женской талии. 15. Он ошибается один раз. 16. Король, который не мог жениться по любви. 17. Индийский бог богатства; изображается в виде толстяка с мешком денег в руке. 18. Маленький человек (шутл.). 21. Растение из которого был приготовлен яд для Сократа по приговору суда. 24. Нижняя часть обуви, с которой иногда сравнивают бифштекс. 25. Служанка графини Дианы в комедии Лопе де Вега "Собака на сене". 27. Злак; самое древнее продовольственное растение на земле. 28. Одна из самых известных комедий Мольера. В XVII в. была запрещена во Франции. 29. Вид борьбы, которым великолепно владеет обладатель черного пояса Стивен Сигал. 30. Побежденный враг Рикки-Тикки-Тави. 33. Блюдце, которое с фитилем использовалось для освещения. 35. Он во всем сомневается. 36. "Коза ...". Легендарная итальянская мафия. 40. Фильм А.Зархи (названный зрителями лучшим фильмом 1957г.) с И.Макаровой и Н.Рыбниковым в главных ролях. 41. Духи на записке, полученной Семеном Семеновичем Горбунковым с приглашением посмотреть халат в гостинице "Атлантика". 43. Смешение вкусов вина. 46. Профессионал-фотограф, охотящийся за скандальными сюжетами. 48 **Морской коршун. Он чувствует запах рыбы за три километра.** 50. "Красота девуш-ки поразила меня в самое сердце, в густой тени галереи лицо ее [illegible] лиант чистой воды; глаза ее встретились с моими, и мы впились [illegible] друга, мы стояли будто прикованные одни к [illegible]

Особенно мне хотелось бы услышать про последний взрыв.

- Я и слова не скажу в вашем присутствии, - вспылил Стюарт. Он ткнул пальцем в меня. - Я буду разговаривать только с ним.

Пит взглянул на меня и пожал плечами. Затем он вышел из комнаты и прислал к нам стенографистку.

Когда Стюарт закончил рассказывать о тринадцатой бомбе, я закурил новую сигарету.

- Ну, а теперь о последней, четырнадцатой, - сказал я. - Почему вы использовали три трубки вместо одной? Быть может, потому что не были удовлетворены силой взрыва предыдущих?

...не переставая, летя вниз.

Пит уселся на круглый табурет у стойки и заказал себе чашечку кофе.

- Век живи, век учись, - сказал он, покачивая головой, - никогда бы не подумал, что такой тип, как этот Стюарт, способен выброситься из окна.

Я пожал плечами.

- Думаю, у нас нет особых причин скорбеть по этому поводу. Его признание мы получили, а это главное. Парень сэкономили деньги штату.

Пит наблюдал, как буфетчик наливает ему кофе.

- Знаешь, Фред, все время, пока мы возились с этим Стюар-

- Не волнуйся об этом, любимая.

Она вопросительно взглянула на меня.

- Я изготовил еще одно взрывное устройство, - объяснил я, - и только что установил его в квартире Пита, пока того не было. Оно сработает сразу же, как только кто-нибудь позвонит ему, и он снимет трубку. Заряд такой силы, что разнесет всю квартиру.

В одиннадцать вечера я сам набрал номер Пита. Чтобы уж быть уверенным на все сто процентов.

Перевод с английского Александра Зубкова.

женские секреты интересны всем

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»:

42867 - в Объединенном каталоге (зеленая обложка) и 48984 - в каталоге Роспечати

был приготовлен яд для Сократа по приговору суда. 24. Нижняя часть обуви... которой иногда сравнивают бифштекс. 25. Служанка графини Дианы в комедии Лопе де Вега "Собака на сене". 27. Злак; самое древнее продовольственное растение на земле. 28. Одна из самых известных комедий Мольера. В XVII в. была запрещена во Франции. 29. Вид борьбы, которым великолепно владеет обладатель черного пояса Стивен Сигал. 30. Побежденный враг Рикки-Тикки-Тави. 33. Блюдце, которое с фитилем использовалось для освещения. 35. Он во всем сомневается. 36. "Коза ...". Легендарная итальянская мафия. 40. Фильм А.Зархи (назван зрителями лучшим фильмом 1957г.) с И.Макаровой и Н.Рыбниковым в главных ролях. 41. Духи на записке, полученной Семеном Семеновичем Горбунковым с приглашением посмотреть халат в гостинице "Атлантика". 43. Смешение вкусов вина. 46. Профессионал-фотограф, охотящийся за скандальными сюжетами. 48. Морской коршун. Он чувствует запах рыбы за три километра. 50. "Красота девушки поразила меня в самое сердце, *в густой тени галереи лицо ее сияло как бриллиант чистой воды; глаза ее встретились с моими, и мы впились взглядами друг в друга, мы стояли будто прикованные один к другому - это были святые мгновения, в которые души сочетаются браком*". Имя этой девушки совпадает с названием рассказа Л.Стивенсона. 51. Свисток охотника. 52. Красота, пригожество (стар.). 55. Актриса, партнерша Микки Рурка в фильме "9 1/2 недель". 58. Нож хирурга. 60. Оружие ковбоя. 62. Многозвучие как звуковое единство. 63. Амплуа бегуна Владимира Куца. 67. Так называли народ коми в XIX в. 70. Почетная придворная должность в России в XV-XVII вв.; подавал блюда царю и особам царской семьи. 71. Домашний заяц. 73. Цитрусовый плод. 74. Болотная трава, о которую можно порезаться. 75. Животное, представители которого ночью все серы. 76. Легкоатлетический снаряд Тамары Пресс. 77. Самый известный роман А.Новикова-Прибоя. 78. Драгоценный камень, о котором Плиний писал, что "нет цвета, который был бы приятнее для глаз, ибо мы с удовольствием смотрим на траву и листву". 79. Пожилая женщина в Испании, следящая за поведением девушки или молодой женщины.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Люблю я макароны". Пожалуй, кроме этого певца, эту песню никто не исполнял. 2. Умная подружка Эллочки Людоедки, так как ее лексикон состоял из 180 слов. 3. Профессия Жени Лукашина в фильме "Ирония судьбы...". 4. Большое скопление. 5. Композитор, автор рок-опер "Звезда и смерть Хоакина Мурьеты", "Юнона и Авось". 7. На ней стреляного воробья не проведешь. 9. Свежая рыба, которую предлагал заведующий кафе Юрию Деточкину и Максиму Подберезовикову в фильме "Берегись автомобиля". 10. Центр цветка. 11. Гимнастка, впервые сделавшая сальто на бревне. 13. Дикая лошадь. 19. Жирная рыба, которую индейцы Северной Америки использовали как свечу. 20. Вторая повесть Ф.Достоевского. 22. Французский океанограф, зачинатель подводных исследований и киносъемок. А для удобства работы изобрел акваланг. 23. Это американское тропическое растение называют "удивительным". 25. Знаменитая французская актриса. Отечественные зрители впервые увидели ее в фильме Ф.Трюффо "Соседка", где она снималась вместе с Ж.Депардье. 26. Сладкое яблоко. 27. Негромкое недовольство. 31. Зеркало души. 32. Репетиция хора. 34. Ярчайшая звезда советской оперетты. 37. Оливье по своей сути. 38. Комедия Аристофана. 39. Танец, который смеется над всеми модами века. 42. Российский писатель. Его роман "Шатуны" один из лучших образцов современной прозы. 43. "Железный" канцлер Германии. 44. Член экипажа "машины боевой". 45. Обувь из шкуры с шерстью. 47. Автомобильные гонки. 49. Советский разведчик, которого после провала обменяли на сбитого летчика Пауэрса. 53. Рабыня Сарры и наложница Авраама. Ее изгнание послужило сюжетом для Рубенса, Рембрандта и др. 54. Дежурная часть на корабле. 56. Дом Хасбулата в известной песне. 57. Ягода, которую заслуженно называют болотным виноградом. 59. Крупа для самой популярной каши в России. 61. Ароматический корень, считался заменителем спаржи для бедных. 64. Самое большое дерево на земле. 65. Министерство при Иване Грозном. 66. Крупнейший французский драматург, написавший пьесу "Троянской войны не будет". 68. Город, в котором короновались французские короли. 69. Непоседа. 71. Герой романа Т.Драйзера "Американская трагедия". 72. Смола, которую черт боится.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 5

По горизонтали: 1. Фарш. 4. Сусек. 8. Фирс. 11. Балык. 12. Ропот. 14. Оно. 15. Терем. 16. Идо. 17. Стакан. 18.Киршон. 21. Тарзан. 24. Ариосто. 25. Трувор. 27. Буш. 28. Европа. 29. Белена. 30. Лом. 33. Корсак. 35. Авдюшко. 36. Караул. 40. Иматра. 41. Дровни. 43. Живот. 46. Нападение. 48. Аристофан. 50. Тарань. 51. Щелки. 52. Сванте. 55. Ваншенкин. 58. Коллонтай. 60. "Алиса". 62. Шпинат. 63. Далила. 67. Помада. 70. Брифинг. 71. Тамань. 73. Жюри. 74. Кроха. 75. Цукат. 76. Гори. 77. Иезрад. 78. Юдашкин. 79. Агутин.

По вертикали: 1. Фаворит. 2. Родос. 3. Платан. 4. Скит. 5. Софронов. 6. Крым. 7. Япония. 9. Ильин. 10. Самовар. 11. Бумага. 13. Торшер. 19. Кра... 20. Отметка. 22. Ришар. 23. Новак. 25. Тоник. 26. "Волга". 27. Бекки. 31. ... 32. Любовь. 34. Семга. 37. Ранчо. 38. Грант. 39. Аршин. 42. Карабас... щина". 44. Тапиока. 45. Завтрак. 47. Данте. 49. Тавро. 53. Оклад. 54. Алмаз. 56. Шапка. 57. Жирафы. 59. Налим. 61. "Сапожки". 64. Альбион. 65. Приход. 66. Ин... гуши. 68. Мороз. 69. "Алкид". 71. "Татра". 72. Апорт.

«Домашний доктор»
№ 6 (72) 1999 год

СЛАБОСТИ СИЛЬНОГО ПОЛА

Как говорится, если у вас нет проблем, то вы, скорее всего, уже умерли. Это утверждение подводит нас к пониманию того, что каждый человек имеет какие-то проблемы. Ну а если этот человек - мужчина, то что может его волновать? Конечно же, проблемы чисто мужские. При этих словах воображение рисует такую картину. Длинная очередь к дверям кабинета с интригующей табличкой "сексопатолог". В очереди мужчины разного возраста. На их лицах - выражение деланного безразличия. Многие дипломатично уткнулись в газету и делают вид, что внимательно читают. В такой очереди не принято шутить или смеяться. Каждый тревожно думает о своем и ждет, когда же придет его черед поговорить с доктором ОБ ЭТОМ.

Вопросы, касающиеся его психосексуального развития и здоровья, волнуют мужчин разных возрастов. Даже в детском саду мальчик может переживать нечто такое, что по сути своей укладывается в определенные "мужские проблемы". К примеру, девочка, которая ему так нравится, предпочитает играть с другим, а на все попытки добиться взаимной симпатии не реагирует. Получить ответ на этот невинный вопрос для малыша трудно по той простой причине, что он его еще и осознать, а следовательно, и задать не может. Между тем именно в таком юном возрасте начинают закладываться основы будущих взаимоотношений с противоположным полом. Правильные, гармоничные отношения с окружающими в будущем во многом являются следствием удовлетворения базовых потребностей детского возраста - потребности в любви, признании, привязанности, самовыражении, самореализации, в силе, безопасности, свободе в выражении эмоций. Так, среди мужчин, часто меняющих партнерш, быстро пресыщающихся семейно-сексуальными взаимоотношениями, большинство составляют те, кто был лишен материнской ласки и тепла именно в детстве. Они просто не смогли научиться любить.

Но время идет, мальчик взрослеет, и наступает период, когда мощная подпитка сексуального влечения половыми гормонами приводит к резкой активизации всех систем и органов. Новые, доселе неведомые молодому человеку ощущения во взрослеющем теле могут вызвать растерянность у кого угодно. Тем более что, несмотря на обилие информации по вопросам пола, каждое поколение вступает в этот новый для себя период с грузом устаревших воззрений.

Какие же сомнения, связанные с интимной жизнью, [illegible] молодежь в подростковом, юно[illegible] возрасте? Рассматривая ситуацию, когда мо[illegible] еще не имел сексуальных контактов, [illegible] с большой долей вероятности предположить,

кая ситуация. Юноша вновь и вновь проверяет себя "в деле" и чаще всего (ведь вне устойчивых связей тревожное ожидание неудачи изменяет течение сексуальных реакций у мужчины) не всегда бывает удовлетворен тем результатом, который получает. Сознание начинает лихорадочно анализировать возможное происхождение неудачи и, конечно же, что-то более-менее

когда сексуальная энергия бьет, что называется, через край, наступает период относительной стабильности партнерских взаимоотношений. Интенсивность половой жизни приближается к количественному показателю 2 - 3 сношения в неделю, что получило название условно-физиологического ритма. В таком внешне благополучном ритме жизни есть свои подводные камни, мели и опасные течения. В первую очередь это эффект привыкания к партнерше и возможность довольно точного прогнозирования ее поведения. Монотонность семейной жизни, необходимость работ по поддержанию стабильного положения вынуждают направлять часть энергии в несексуальные сферы. Зрелый возраст - это, как правило, период закрепления успехов и достижений, завоевание новых профессиональных вершин, установление новых социальных связей. Место сексуальной активности в иерархии ценностей может постепенно меняться, уступая вопросам сохранения здоровья, бытовым хлопотам, актуализирующимся культурным запросам, появившимся увлечениям. Процесс этот не всегда совпадает с изменением сексуальных стереотипов и потребностей у партнерши, которая может научиться понимать свои интимные желания немного позже мужчины. Такой разный темп осознания важности интимной жизни может вызвать рост психологических дисгармоний, нарушение взаимопонимания в паре. Постель становится ареной сексуального саботажа, выяснения отношений, споров, а не местом получения удовольствия. А время между тем неумолимо идет. Возраст берет свое, приближая время угасания сексуальных функций.

Мужские проблемы пожилого возраста сосредоточены в основном вокруг качества эрекции. Обычно при сохранении желания близости понижаются возможности ее реализации. Между тем подмечено, что дольше поддерживается на должном уровне функционирование какой-либо системы организма, то есть чем активнее она тренируется, тем больше шансов на бесперебойную работу органов. Конечно, когда возраст мужчины приближается к пятидесяти или переваливает за эту отметку, свои юношеские подвиги повторить могут лишь единицы. И дело не всегда в наличии каких-то сопутствующих заболеваний, негативно влияющих на сексуальные функции - сахарном диабете, гипертонической болезни, изменениях в предстательной железе. Еще очень живучи стереотипы, согласно которым секс в пожилом возрасте уже не так нужен, что он якобы даже вреден, так как требует значительных психофизических затрат от организма. Исходя из этих ошибочных концепций получила распространение практика накладывания необоснованных ограничений сексуальной активности при наличии у мужчины определенной патологии. Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда будили в мужчинах страхи смерти от перегрузок сердечной мышцы во время полового акта. Между тем соблюдение нехитрых правил позволяет вернуть радости интимной жизни, не подвергая здоровье опасности. Итак, половую жизнь следует возобновлять при достижении определенного уровня [illegible]

человеку ощущения во взрослеющем теле могут вызвать растерянность у кого угодно. Тем более что, несмотря на обилие информации по вопросам пола, каждое поколение вступает в этот новый для себя период с грузом устаревших воззрений.

Какие же сомнения, связанные с интимной жизнью, чаще всего посещают молодежь в подростковом, юношеском возрасте? Рассматривая ситуацию, когда молодой человек еще не имел сексуальных контактов, *можно с большой долей вероятности предположить, что его будет волновать* успешность первого полового акта. В каком-то смысле - рубикон, черта, отделяющая детство от взрослости, с целым комплексом неразрывно связанных друг с другом психофизиологических реакций. Сомнения начинаются уже с того, что молодой человек думает о своей недостаточной привлекательности для партнерши, неспособности удовлетворить ее. Проблема здесь чаще всего заключается в низкой самооценке, неуверенности в себе и собственной значимости, представлении о себе как о человеке, лишенном достоинств и обладающем энным количеством недостатков. Естественно, что, имея такие установки, трудно рассчитывать на какую-то активность в выборе партнерши, действительно удовлетворяющей вкусам и внутренним потребностям, ожидать проявления какой-то инициативы. Молодой человек находится в ситуации постоянного тревожного ожидания необходимости проявить себя "настоящим мужчиной", к чему он бывает не готов ни психологически, ни физиологически. Положение не спасает даже хорошая теоретическая подготовка. Тягостные ощущения от случившейся неудачи бывают столь сильными, что на длительное время попросту блокируют повторные попытки к сближению. Если же желание близости оказывается сильнее страха повторной неудачи, то может сложиться специфическая ситуация. Юноша вновь и вновь проверяет себя "в деле" и чаще всего (ведь вне устойчивых связей тревожное ожидание неудачи изменяет течение сексуальных реакций у мужчины) не всегда бывает удовлетворен тем результатом, который получает. Сознание начинает лихорадочно анализировать возможное происхождение неудачи и, конечно же, что-то более-менее "подходящее" обязательно найдет. Чаще всего в качестве предполагаемой причины трагедии выступает имевшаяся в прошлом или настоящем мастурбация. Почти 40 процентов мужчин, имевших трудности при первом половом акте, отнесли именно ее к факторам, осложнившим вступление в сексуальные отношения. Такой большой процент опасающихся за свое сексуальное здоровье в какой-то мере плата за длительно существовавшие неверные представления, согласно которым мастурбация была отнесена к болезненным проявлениям, а не к естественным реакциям психосексуального развития человека. Ведь парадокс заключается в том, что подросток, неожиданно открывший для себя возможность добиваться таким способом снятия внутреннего сексуального напряжения и психологического дискомфорта, испытывает тягостное чувство вины из-за чисто биологической неспособности прекратить это занятие и сильнейшего желания повторять его снова и снова.

Однако постепенно трудности периода становления сексуальности так или иначе оказываются преодоленными и на смену юношеской неуверенности в вопросах секса приходят ощущения умудренного опытом зрелого человека. И действительно, после бурной юности, даже вреден, так как требует значительных психофизических затрат от организма. Исходя из этих ошибочных концепций получила распространение практика накладывания необоснованных ограничений сексуальной активности при наличии у мужчины определенной патологии. Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда будили в мужчинах страхи смерти от перегрузок сердечной мышцы во время полового акта. Между тем *соблюдение нехитрых правил позволяет* вернуть радости интимной жизни, не подвергая здоровье опасности. Итак, половую жизнь следует возобновлять при достижении определенного уровня переносимости физических нагрузок (возможности быстрой ходьбы или подъема по лестнице на один-два пролета без патологических признаков), появлении полового влечения, наличии положительной психофизиологической установки. Интимные отношения следует восстанавливать с постоянной партнершей и в привычных условиях. Следует исключить некоторые факторы (алкогольные напитки, обильную еду, горячие ванны), которые могут существенно повысить нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

В заключение хотелось бы сказать следующее - сексуальные взаимоотношения, половая жизнь - это часть нашего бытия. Без удовлетворения сексуального лечения качество жизни несомненно ухудшается. Прошло время, когда попасть на прием к специалисту по вопросам семьи и брака было уделом мечтаний многих и гордостью единиц-счастливчиков. ПРО ЭТО сейчас говорят, пишут, снимают фильмы, но все равно ЭТО остается самым волнующим, загадочным, неимоверно приятным и так до конца не познанным. Давайте стремиться к гармонии и взаимопониманию.

***Сергей ГУБАРЕВ**, психотерапевт. "Лекарь".*

РЕЦЕПТЫ СЛАДКОЙ ЛЮБВИ

Началось все на заре человечества, когда мужчины включили в свой рацион яички могучих животных и растертые в порошок рога. Но со смертью последнего мамонта пристрастия переменились, и в эротическом меню возникли корни мандрагоры и женьшень. Появились изыски вроде устриц. Знаменитый любовник Казанова обожал всасывать эти скользкие существа с любого места на теле любимой. С тех пор устрицы не потеряли свою репутацию - современные исследования обнаружили, что в них содержится большое количество цинка, который стимулирует секрецию железы, контролирующей половое влечение.

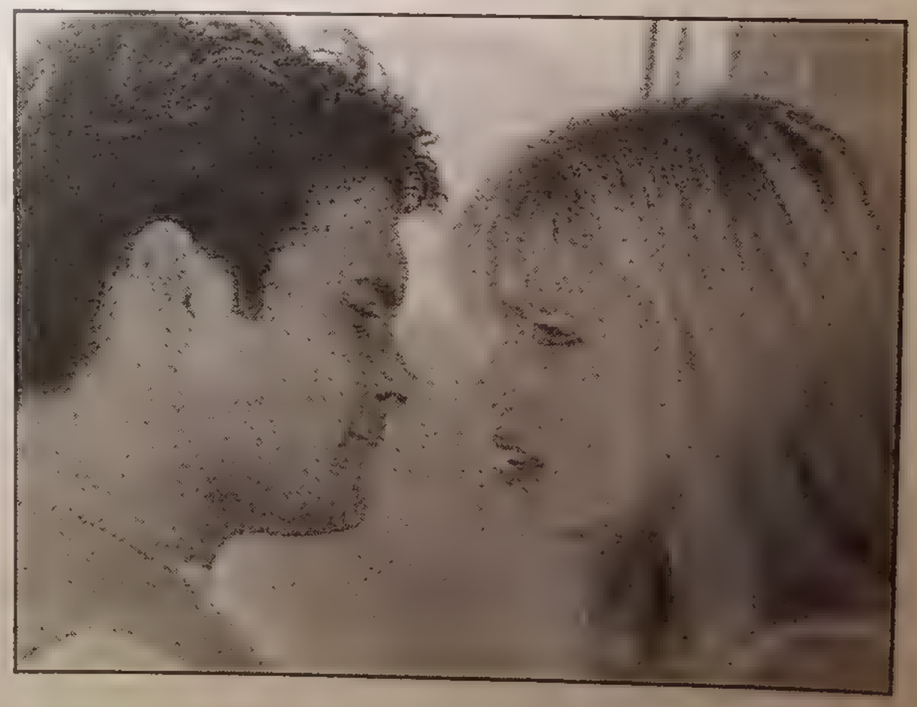
Шоколад - не менее сильное средство. В нем содержится вещество, аналогичное тому, которое вырабатывает наш мозг, когда мы влюбляемся. Не случайно шоколад слывет классическим любовным подарком.

А вообще все известные продукты в то или иное время употреблялись как сексуальные стимуляторы. Картошка, от которой, как говорится в анекдоте, стоят лишь накрахмаленные воротнички у прапорщиков, во время Шекспира разжигала нешуточную страсть. А в елизаветинскую эпоху предпочтение отдавалось помидору - любовному яблоку.

Сегодня перечень продуктов эротической кухни включает петрушку, сельдерей, грецкие орехи, свежие измельченные косточки граната, мед, яичные желтки, лук, чеснок, перец.

А вот алкоголь даже в малых дозах может снизить половую потенцию, не говоря уж о больших - в этом случае всякое желание может быть вообще подавлено. Но нет правил без исключения. Определенные сорта красных вин при аккуратном употреблении иногда творят чудеса. Так же, как и регулярный прием крепкого напитка "Панта", - по столовой ложке в день. В его состав входит биологически активное вещество, полученное из рогов не мамонта, но марала.

Татьяна МАКСИМОВА.
(Наш соб. корр.)
Санкт-Петербург.
"Комсомольская правда"



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

7 (73) 1999 год

БЕДА ПО ИМЕНИ СПИД

Стр. 3

ВОПРОСЫ, СИДЯЩИЕ В ПЕЧЕНКЕ

Стр. 4

НЕ РОЙТЕ МОГИЛУ ЛОЖКОЙ

Стр. 5

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Стр. 6

НЕ РОЙТЕ МОГИЛУ ЛОЖКОЙ

Стр. 5

СТОИТ ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМИ ТАБЛЕТКАМИ?

Стр. 7

ИСКУССТВО СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ

Стр. 9

МЕЛАМИН: ВАША СМЕРТЬ В ТАРЕЛКЕ СУПА

Стр. 9

...И ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Стр. 6

КОНКУРС ДД

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОГАМИ

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

ЛЕКАРСТВА С ПОДОКОННИКА

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

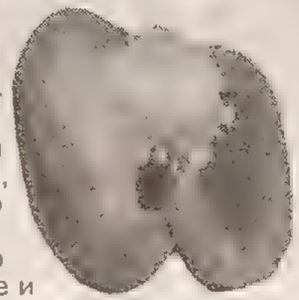
АХ КАКАЯ ЖЕНЩИНА...

Самая грузная в мире женщина проживает в Красноярске! Недавно по местному телевидению была представлена 52-летняя Надежда Малеева, вес которой достигает 480 килограммов.

До своего 30-летнего возраста, работая медицинской сестрой, Надежда была очень стройной. Но затем неожиданно стала стремительно полнеть, добавляя каждые сутки к собственному весу примерно по 500 граммов.

Врачи установили, что стремительная полнота - это следствие редкого заболевания. Ни лекарства, ни диеты, ни голодания не смогли остановить процесс полнения. Это и привело к тому, что Надежде был прописан только постельный режим, так как, перемещаясь даже по квартире, она уже не могла носить собственный вес. Женщина, не потерявшая чувства юмора, утверждает: теперь у [illegible]

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ



Зрелые и крупные плоды сладкого красного перца содержат большое количество витамина С. Существует около пятидесяти различных сортов перца, которые различаются по вкусу - сладкий, полугорький и горький - и по величине, цвету, остроте и величине плода. Насколько эти плоды зрелые, красные и крупные, настолько велика их пищевая ценность.

Из основных питательных веществ перец содержит большое количество углеводородов, белков и жиров, витаминов А,В,С и Р, каротина, органических кислот и минеральных веществ. Энергетическая ценность ста граммов красного перца - 42 калории, зеленого - около 28 калорий. В питании перец ценится прежде всего из-за своего большого количества витамина С - только ста граммов перца достаточно для удовлетворения дневной потребности организма в этом витамине. Только лист петрушки и лимон содержат большее количество витамина С.

Красный и зеленый перец отличаются по составу питательных веществ, но по количеству витамина С различий между ними нет.

Перец лучше всего употреблять в сыром виде. В любом другом виде, даже в салатах, теряется известное количество витаминов При замораживании питательная ценность практически не меняется.

Сладкий перец благотворно влияет на циркуляцию крови, способствует выделению желудочного сока, усиливает аппетит и улучшает пищеварение.

Горький перец известен в качестве приправы. Он не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями желудка и кишечника, а у здоровых людей чрезмерное употребление горького перца может вызывать воспаление слизистой желудка, появление избытка кислоты, воспаление почек, запор и другие заболевания. Настойка из горького перца используется в качестве лечебного средства при ревматизме, подагре, люмбаго, невралгии, болезнях легких, добавляется в шампуни для жирных волос.

ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ ЧУДО ПРИРОДЫ

Породившая нас мать-природа неистощима на изобретательство, потому она и придумала некогда чудо, доступное каждому. Чудо сие почиталось практически у всех народов древнего мира. Прародитель современной медицины Гиппократ рекомендовал употреблять его при каждом заболевании. В древнем Египте этот продукт непременно входил в меню рабов - строителей пирамид, так как повышал их работоспособность. Его же усиленно потребляли средневековые европейцы во время эпидемий чумы, дабы не подхватить смертельную заразу. Название этому чуду природы - чеснок. Во всяком случае, так утверждает древнейший медицинский трактат Индии "Аюрведа".

Шутка ли сказать, но в незапамятные времена между богами и демонами разгорелась битва за обладание "девятью сокровенностями", одной из которых, представьте, и был чеснок. Конечно же, в схватке победило светлое начало, но один из богов был тяжело ранен. Тогда отец индийской медицины Дханвантри приготовил на основе чеснока эликсир, который и выхватил бога из объятий смерти.

Считается, что чеснок обладает поистине чудодейственными свойствами. Он предотвращает атеросклероз, значительно снижает уровень холестерина в крови, уменьшает вероятность сердечных заболеваний, способствует сжиганию излишнего жира в организме, улучшает функционирование головного мозга. В "Аюрведе" утверждается, что чеснок - лучшее средство при лечении дизентерии и метеоризма. Более того, лечит даже нервные заболевания. И, наконец, предотвращает старение и продлевает активную жизнь. В самом деле, было из-за чего схватиться на поле брани богам и демонам!

Раскроем теперь рецепт волшебного эликсира Дханвантри. Он столь прост, сколь же необычен. В литре молока в течение пяти минут отварите две измельченные головки - правильно, чеснока. Дайте настояться в течение получаса и вкушайте напиток бессмертия. Есть и другой рецепт, рожденный в Китае, и, возможно, более подходящий для российской натуры. Возьмите обычную поллитровку водки, вылейте или отпейте "наркомовские сто грамм". Оставшееся пространство заполните все тем же мелко нарезанным чесноком. Уберите в темное прохладное место на 15 дней, а потом добавляйте в суп или жаркое по чайной ложке. Прилив жизненных сил гарантируется.

Есть, конечно, эстеты, которые утверждают, что-де сей овощ имеет чересчур специфический запах. Выход здесь прост: предложите зубчик чеснока тому или той, с кем намерены целоваться. Вот и все

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

ческих благ осталось только три: телефон, телевизор и кровать, в которой она уже научилась садиться промеж подушек, а иногда пытается делать и гимнастику. И еще к ней, как к одинокой пенсионерке, ежедневно приходит она из сотрудниц службы социальной защиты, чтобы оказать помощь.

Медики порекомендовали Надежде перейти на дробное питание, однако при пенсии в 400 рублей, когда цены позволяют покупать чаще всего макароны да картошку, это весьма проблематично. Журналистка, нашедшая Надежду, попросила губернатора и земляков проявить более ощутимую заботу о своей героине, хотя бы по той причине, что Надежда Малеева должна быть обязательно занесена в Книгу рекордов Гиннесса. Прежде самой грузной женщиной планеты являлась жительница города Пафкипси (США, Северная Дакота) 55-летняя Роузи Карнемолла, вес которой составлял всего 385,5 килограмма.

зистой желудка, появление избытка кислоты, воспаление почек, запор и другие заболевания. Настойка из горького перца используется в качестве лечебного средства при ревматизме, подагре, люмбаго, невралгии, болезнях легких, добавляется в шампуни для жирных волос.

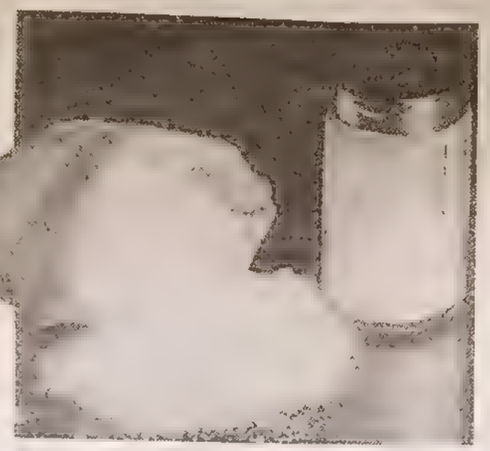
Тогда отец индийской медицины Дханвантри приготовил на основе чеснока эликсир, который и выхватил бога из объятий смерти.

лучшее средство при лечении дизентерии и метеоризма. Более того, лечит даже нервные заболевания. И, наконец, предотвращает старение и

питок бессмертия. Есть и другой рецепт, рожденный в Китае, и, возможно, более подходящий для российской натуры. Возьмите обычную

овощ имеет чересчур специфический запах. Выход здесь прост: предложите зубчик чеснока тому или той, с кем намерены целоваться. Вот и все.

"БЕЛАЯ СМЕРТЬ"? - ЧУШЬ!



Бессолевая диета создает большие проблемы - а вовсе не является одним из незыблемых постулатов "здорового образа жизни"! Исследование, проведенное доктором Майклом Элдерманом из Нью-Йоркской медицинской школы имени Альберта Эйнштейна, дало такие шокировавшие диетологическую общественность результаты.

Известно, что реакции с участием пищевой поваренной соли проходят на клеточном уровне, при работе так называемого "калий-натриевого насоса", равновесие в деятельности которого поддерживается специальными рецепторами клеточных мембран. Нарушение этого механизма снижает приток в организм натрия и приводит, по мнению доктора Элдермана, к самым плачевным результатам.

Одной из причин повышенной опасности ученый считает факт, что низкосолевые диеты способствуют повышению концентрации в крови малоизученного гормона ренина, вызывающего сужение и спазмы кровеносных сосудов. Что в свою очередь способствует образованию тромбов и, как следствие, - повышению риска возникновения инфаркта. Кроме того, недостаток натрия сказывается отрицательно на выработке инсулина, отвечающего за нормализацию концентрации в крови сахаров, а также вызывает патологическое повышение активности нервных клеток и нервных окончаний.

К настоящему времени, учеными-диетологами сформулировано положение, что употреблять поваренную соль надо в меру, соблюдая баланс натрия с калием и магнием. А он автоматически поддерживается при систематическом употреблении в пищу свежих фруктов и овощей, количество которых в питании, в свою очередь, никто из диетологов не ограничивает.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Несмотря на то, что головная боль является самой обычной и частой жалобой, редко кто исходит из того, что действительные ее причины весьма разнообразны и нет необходимости прибегать к болеутоляющим лекарствам, достаточно изменить образ жизни, и мы "выздоравливаем", боли проходят и не возобновляются.

Около половины случаев головной боли вызываются автоматической реакцией организма человека на стрессы и физический дискомфорт, включая растяжения мышц шеи и плечевых. При этом голова как бы сжимается обручем. Иногда боль пульсирует ритмично с пульсом и вызывает у некоторых чувство тошноты. В таких случаях острая головная боль связана с окружающей обстановкой и связанными с ней стрессами. Она часто возникает в конце дня, когда мы устаем. Облегчение проще всего и без последствий достигается простыми упражнениями на расслабление мускулов, а не обезболивающими таблетками.

Для профилактики эффективно применение различных физиотерапевтических средств, массажей, особенно шейных областей и мышц в районе ключиц, акупунктуры, ароматерапии.

Сама по себе боль - это защитная реакция, защитная функция организма. Это сигнал для беспокойства и не только потому, что боль несет дискомфорт. Это реакция мозга на другие нарушения в организме. Головную боль могут вызвать почти все виды инфекций: и бактериальные и вирусные. Поскольку боль обычно сильнее ощущается в начале болезни, можно и не понять ее истинную причину до того, когда проявят себя другие симптомы болезни.

Все виды головных болей лучше обсудить с врачами. Следует помнить, что головная боль часто может быть первым звонком, предупреждающим о более серьезных проблемах со здоровьем.

"ЭКСТРА-ПРЕСС"

БОЛЕЗНЬ ДЛЯ МЕНЬШИНСТВА

Одной из самых загадочных болезней для медиков уходящего века стала так называемая болезнь Альцгеймера, характеризующаяся провалами памяти, прогрессирующим старческим маразмом. Важный вклад в разгадку этой тайны внесли швейцарские ученые из Университета Лозанны. Они выдвинули экспериментально обоснованную гипотезу, что генерация головного мозга определяется генетическим кодом человека. К аналогичному выводу чуть ранее пришла группа американских генетиков из Балтиморского института здравоохранения. Теперь, благодаря способности ученых "прочитывать" ДНК, генетики почти со 100-процентной точностью могут предсказать болезнь Альцгеймера.

Единственным утешением для потенциальных "маразматиков", отмечает известный британский генетик Фредерик Лесли на страницах английского еженедельника "Нью Сайентист", является то, что большинство из них не доживает до стадии активного распада мозга, начинающегося обычно после 85 лет.

Мы живем в век медленных инфекций. ВИЧ-инфекция, Т-клеточный лейкоз, трансмиссивная губкообразная энцефалопатия - заболевание, более известное как "коровье бешенство". Что еще "подарит" нам природа - неизвестно. Но эти, еще вчера неведомые инфекции, уже собирают на планете свой страшный урожай. Пандемия ВИЧ-инфекции первая в истории медленных инфекций, характерные черты которых - длительный инкубационный период, преимущественное поражение одной из систем организма, прогрессирующее течение, финал - смерть.

БЕДА ПО ИМЕНИ СПИД

Еще в 1984 году, когда количество зарегистрированных случаев заболевания исчислялось сотнями, многие исследователи сомневались в том, что имеют дело с этиологически самостоятельным и прежде не известным заболеванием. Однако спустя десятилетие стало известно, что 2 млн. жителей Земли уже умерли от СПИДа.

В Тверской области до 1996 года было зарегистрировано всего 11 ВИЧ-инфицированных, каждый из которых заразился половым путем. Шестеро из них оказались иностранными гражданами и были депортированы из страны, пятеро - жителями области.

В конце 1996 года вирус СПИДа выявлен еще у двух человек, длительное время проживавших на Украине и употреблявших внутривенно наркотические средства.

С января 1997 года в Тверской области началась эпидемия ВИЧ-инфекции среди наркоманов, которая продолжается и сегодня. В конце 1997 года ВИЧ-инфекция стала распространяться в районах области. Кроме областного центра заболеваемость регистрируется в 18 районах, причем на 12 из них прослеживается эпидемиологическая связь с Тверью. В трех городах - Кимрах, Бологом и Удомле - так же, как и в Твери, зарегистрированы вспышки ВИЧ-инфекции среди внутривенных потребителей нар-

Примечательно, что за первое полугодие 1998 года удельный вес заражений половым путем увеличился по сравнению с [illegible] почти в два

ВИЧ-инфицированных остальным людям, нельзя делать из них каких-то монстров, несущих опасность окружающим. Нужно понять, что никто не застрахован от СПИДа, что ВИЧ-инфицированные такие же люди и мы обязаны им помочь - научиться достойно жить со своим недугом, обучиться безопасному для других поведению

Основную работу по профилактике ВИЧ-инфекции выполняет Центр по борьбе со СПИДом. Задачей же центров Госсанэпиднадзора является предотвращение случаев внутрибольничного заражения

В связи с возможностью передачи ВИЧ-инфекции при медицинских манипуляциях (инъекциях, например) риску заражения подвержен каждый. И вероятность риска находится в прямой зависимости от степени соблюдения лечебным учреждением противоэпидемиологического режима. На распространение ВИЧ-инфекции могут влиять такие факторы, как уровень подготовки персонала, уровень оснащения медицинских учреждений инструментарием и оборудованием для стерилизации и даже объем имеющихся в арсенале шприцев и объем упаковки препаратов. Если в отделении есть только большие шприцы и в них набирается лекарство из большой упаковки, то этот шприц может быть использован для введения лекарства нескольким пациентам.

Областной центр Госсанэпиднадзора вместе с Центром по борьбе со СПИДом разработали методические указания по соблюдению санитарно-противо-

чае. Как правило, оно составляет от восьми до десяти лет.

ВИЧ-инфекция и СПИД пока не излечиваются радикально. Но создаются все новые лекарства, позволяющие на долгие годы сохранить здоровье и продлить жизнь человека с ВИЧ.

Как передает ВИЧ?

ВИЧ передается от человека к человеку через контакт с инфицированной кровью, спермой, вагинальной жидкостью, материнским молоком. Не каждый вступающий в контакт с ВИЧ инфицируется. В то же время одного контакта с вирусом может быть достаточно для того, чтобы получить инфекцию.

Для того чтобы определить, здоров ли ребенок, родившийся от ВИЧ-инфицированной матери, потребуется время. Подтвердить или опровергнуть наличие ВИЧ-инфекции можно только после достижения ребенком полутора лет.

ВИЧ - вирус хрупкий. Вне организма он живет недолго. Он очень чувствителен к теплу, погибает при температуре 56°С. Вирус не передается через касания рук, рукопожатия или объятия, посуду, пищу, одежду, полотенца, стульчаки, дверные ручки. Неопасно в этом смысле посещение бассейна.

Однако ни в коем случае нельзя пользоваться чужими зубными щетками и бритвами. Это не только противоречит правилам личной гигиены. Если ими пользовался ВИЧ-инфицированный, то вирус может проникнуть в организм здорового человека через порезы и ссадины.

Можно ли заразиться ВИЧ в парикмахерской или тату-салоне?

Любой предмет, проникающий под кожу, включая иглы для акупунктуры и нанесения татуировок, оборудование для прокалывания ушей и эпиляции, может быть заражен кровью и теоретически может передать вирус. Стерилизация оборудования, использование одноразовых инструментов и игл исключает риск заражения. Что

...Твери, зарегистрированы вспышки ВИЧ-инфекции среди внутривенных потребителей наркотиков.

Примечательно, что за первое полугодие 1998 года удельный вес заражений половым путем увеличился по сравнению с прошлым годом почти в два раза. Процент ВИЧ-инфицированных среди наркоманов при этом в три раза сократился. Но это отнюдь не означает, что становится меньше людей, употребляющих наркотики. Просто они принимают наркотические средства, использование которых в меньшей степени чревато заражением ВИЧ-инфекцией. Тем не менее сегодня 85 процентов ВИЧ-инфицированных - наркоманы, практикующие внутривенный способ введения наркотиков. На 25.11.98 г. в Тверском центре по борьбе со СПИДом зарегистрировано 1209 ВИЧ-инфицированных. Однако эта цифра не отражает реальной картины. По мнению специалистов, истинное число ВИЧ-инфицированных в 10 раз больше, чем число зарегистрированных больных.

Сегодня у человечества нет лекарства от СПИДа. Пока оно будет найдено, пройдет не один год. Поэтому единственным способом борьбы со смертоносным вирусом остается профилактика ВИЧ-инфекции.

Но, увы, и прививки от ВИЧ-инфекции - дело далекого будущего. Так что же остается? Самым эффективным методом профилактики ВИЧ-инфекции сегодня является информация. Люди должны получать как можно больше сведений по вопросам ВИЧ-инфекции. Тогда они смогут принять правильное решение в каких-то рискованных ситуациях и избежать трагедии. Но именно информационное воздействие относится к числу самых значительных проблем профилактики СПИДа.

Для освещения темы ВИЧ-инфекции, СПИДа не годится политика запугивания. Опыт показывает, что такая тактика производит обратный эффект. Люди либо отгораживаются от такой информации, либо просто машут [illegible] и не думают о будущем - [illegible] так и дело, то надо взять [illegible] что можно [illegible] противопоставлять

набирается лекарство из большой упаковки, то этот шприц может быть использован для введения лекарства нескольким пациентам.

Областной центр Госсанэпиднадзора вместе с Центром по борьбе со СПИДом разработали методические указания по соблюдению санитарно-противоэпидемиологического режима и профилактике внутрибольничных инфекций в клинических лабораториях, учреждениях стоматологического профиля, хирургических стационарах. Их соблюдение постоянно контролируется. Тем не менее без нарушений не обходится.

Среди медиков бытует мнение, что, обследуя больного при поступлении в стационар, они обезопасят себя от заражения ВИЧ-инфекцией. Это опасное заблуждение - оно расхолаживает, успокаивает, создает иллюзию безопасности. Слабо подготовленный персонал связывает необходимость использования индивидуальных средств защиты (спецодежды, перчаток, защитных очков, масок) только с конкретным ВИЧ-инфицированным больным и игнорирует ее, если не знает о статусе пациента или видит отрицательный результат анализа

А между тем с момента заражения до появления в анализе антител проходит от двух до трех месяцев

Однако не всегда вероятность внутрибольничного заражения зависит от качества исполнения своих обязанностей медицинским персоналом. Влияет на это и экономический фактор, и связанное с ним отсутствие эффективных методов обработки некоторых видов медицинского оборудования, дезинфицирующих средств. Да, борьба с эпидемией требует и больших финансовых вложений, коллективных усилий. Однако каждый должен нести ответственность за свою жизнь, задуматься, как он относится к проблеме СПИДа, что делает, чтобы трагедия не коснулась его и его близких.

Лилия ЕВМЕНЧИК, заведующая отделом особо опасных инфекций Центра госсанэпиднадзора в Тверской области.

Что мы знаем о СПИДе?

Большинство людей считает, что уберечься от СПИДа очень просто. Не употребляй наркотиков, будь разборчив в делах амурных - и никакая ВИЧ-инфекция тебе не страшна. А раз так, то и слушать про этот самый СПИД незачем.

Но жизнь показала - вспомните хотя бы историю в Элисте, что от роковой случайности никто не застрахован.

Свести эту случайность к минимуму все-таки можно. Для этого нужно знать, с чем мы имеем дело.

В России 52,4 процента ВИЧ-инфицированных - люди в возрасте от 20 до 30 лет. По числу ВИЧ-инфицированных лидируют:
1. Калининград - 2164
2. Краснодарский край - 1581
3. Тверская область - 1209
4. Ростовская область - 1132
5. Москва - 819
6. Московская область - 404

Сегодня мы предлагаем вам проверить, соответствуют ли действительности ваши представления о СПИДе и ВИЧ-инфекции.

ВИЧ и СПИД. Что есть что?

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека - один из самых хорошо изученных вирусов. Он принадлежит к семейству ретровирусов и был открыт в 1982 году одновременно Робертом Галло (США) и Люком Монтанье (Франция).

В ответ на заражение ВИЧ организм начинает вырабатывать антитела. Они появляются не сразу после заражения, а через 3 - 6 месяцев. Присутствие в крови человека антител к ВИЧ дает основание считать, что человек заражен.

ВИЧ поражает главным образом определенные клетки иммунной системы, лимфоциты СД-4, превращая их в "фабрики" вируса и приводя в итоге к гибели клеток.

Вирус начинает свою разрушительную работу с момента заражения. Но в течение нескольких лет организм успешно справляется с инфекцией, и человек остается здоровым. Когда иммунная система перестает справляться с ВИЧ, наступает ухудшение здоровья. Если с помощью лечения или других факторов иммунная система укрепляется, наступает улучшение состояния. Развитие ВИЧ-инфекции - это постоянная адаптация организма к активности вируса.

Тесты на иммунный статус и вирусную нагрузку позволяют определить, как прогрессирует ВИЧ-заболевание. Тест на иммунный статус измеряет количество клеток СД-4 на миллилитр крови. У человека с неповрежденной иммунной системой иммунный статус, как правило, составляет 800-1200 клеток/мл. Снижение иммунного статуса до 200 дает основание поставить диагноз СПИД.

Существует ряд заболеваний, так называемых оппортунистических, которые могут поразить организм с крайне ослабленной иммунной системой (иммунный статус ниже 300). При появлении у ВИЧ-инфицированного одного или нескольких таких заболеваний ставится диагноз СПИД. К известным 26 оппортунистическим относятся пневмоцистная пневмония, саркома Капоши, криптоспоридиоз.

Насколько до сих пор известно, почти все люди с ВИЧ в конце концов заболевают СПИДом, но время, которое проходит между этими двумя стадиями, различно в каждом отдельном слу-

лоне?

Любой предмет, проникающий под кожу, включая иглы для акупунктуры и нанесения татуировок, оборудование для прокалывания ушей и эпиляции, может быть заражен кровью и теоретически может передать вирус. Стерилизация оборудования, использование одноразовых инструментов и игл исключают риск заражения. Что касается парикмахерских, то опытные мастера также стерилизуют бритвы после каждого пациента во избежание возможности передачи вируса с кровью.

Есть ли эффективные способы лечения ВИЧ-инфекции?

В США и Европе сейчас используют новый метод - "комбинированную", или тройную, терапию. Больные принимают "коктейль" из трех лекарств, одним из которых является АЗТ.

АЗТ препятствует размножению вируса ВИЧ в белых кровяных тельцах, но одновременно отравляет и здоровые клетки, таким образом ослабляя организм больного. Но другие составляющие "коктейль" лекарства способствуют увеличению белых кровяных телец, сопротивляющихся инфекции. С началом широкого распространения комбинированной терапии уровень смертности в результате заболеваний, связанных со СПИДом, понизился в США на 44 процента за первое полугодие 1997 года по сравнению с тем же периодом 1996 года.

На территории России разрешено применять пять из одиннадцати препаратов для комбинированной терапии, но из-за их высокой стоимости они не могут использоваться в финансируемых государством лечебных программах.

Ежедневный прием "коктейля" в течение года обходится в двенадцать-пятнадцать тысяч долларов.

Большинство ВИЧ-инфицированных в России принимает только АЗТ, который производится в стране и стоит около 80 долларов за 100 дневных доз.

По материалам, предоставленным Тверским областным центром по борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями.
"Лекарь"

«Домашний доктор»
№ 7 (73) 1999 год

ВОПРОСЫ, СИДЯЩИЕ В ПЕЧЕНКЕ

Печень, как и сердце, - жизненно важный орган: стоит ей выйти из строя, как нарушается работа всех систем. Правда, печень обладает большими внутренними резервами. Подсчитано, что даже седьмой части ее было бы достаточно для сохранения жизненных функций организма. И все же компенсаторные возможности печени не безграничны. Что нового предлагает медицина для лечения заболеваний печени? Ответить на эти вопросы мы попросили заведующего кафедрой пропедевтики внутренних болезней Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова, члена-корреспондента РАМН, профессора В.Т. ИВАШКИНА.

- Печень современного человека постоянно находится в условиях стресса. Мы пьем воду далеко не лучшего качества, едим продукты, содержащие огромное количество пищевых добавок и консервантов, принимаем множество лекарственных препаратов. Все это изменяет иммунную реактивность, создает дополнительные нагрузки на печень. Злоупотребление алкоголем (а он для клеток печени - яд), чем, увы, грешат многие, - прямой путь к циррозу.

Прибавьте сюда значительную инфицированность населения вирусами гепатитов В, С, D - именно с них в большинстве случаев и начинаются хронические заболевания печени.

- Владимир Трофимович, а от чего зависит, перейдет гепатит в хроническую форму или нет? Как этого избежать, если уже произошло заражение?

- Очень важна своевременная диагностика. К сожалению, на сегодняшний день не всякая [illegible] имеет возможность [illegible] анализы, требуемые [illegible] выявления маркеров вирусов гепатитов В и С, и тем [illegible] дополнительные исследования в случае их обнаруже-

- Почему же печень, перерабатывая многие чужеродные для организма соединения, не справляется с некоторыми медикаментозными препаратами?

- Поврежденная алкоголем или вирусами печень становится чувствительной к действию различных неспецифических факторов, в том числе и лекарств. В природной "химической лаборатории" они проходят разного рода превращения: окисляются или присоединяют метильную или сульфогруппу для того, чтобы, став водорастворимым соединением, выводиться из организма через почки или желчные пути. Если в результате болезни какие-то звенья в цепи биотрансформации лекарств повреждены, это может привести к развитию медикаментозного гепатита.

- Как же быть гипертоникам, диабетикам, вынужденным десятилетиями принимать лекарства? Можно ли ослабить их действие на печень?

- Нет, это невозможно. Поэтому любое лечение должно проводиться под контролем врача, который вовремя заметит симптомы лекарственного *гепатита (потеря веса, быстрая утомляемость, пожелтение* склер) и отменит соответству-

организма вещества - фосфолипиды. После обработки их не остается.

- Владимир Трофимович, если вы не против, давайте перейдем к вопросам, которые задают нам читатели. Вот письмо 57-летнего калужанина: "Несколько лет назад перенес желтуху и недавно опять стал чувствовать себя неважно: быстро устаю, беспокоит тяжесть в правом подреберье, подташнивает. Неужели опять то же самое? Говорят, после гепатита остается стойкий иммунитет?"

- Иммунитет действительно остается, но сохраняется невосприимчивость только к тому вирусу гепатита, который ранее вызвал у вас заболевание. А вирусов гепатита, как известно, несколько. Возможно и то, что болезнь перешла в хроническую форму - ведь это происходит не сразу. От острого вирусного гепатита до хронического иногда проходит до десяти лет. Посоветовать можно только одно: обратиться к врачу. Современные методы обследования - **молекулярно-биологические в сочетании с** УЗИ, компьютерной томографией, ангиографией, а при необходимости и эндоскопией, лапароскопией - позволяют надежно диагностировать забо-

берье - так называемая печеночная колика может быть вызвана движением камня из желчного пузыря. В таком случае надо вызвать "скорую" и ничего не предпринимать до прихода врача: не пить болеутоляющих, ни в коем случае не прикладывать к животу грелку. Тепло создает иллюзию облегчения, но может ускорить воспалительный процесс, а иногда и вызвать перфорацию желчевыводящих путей. Последствия такого осложнения порой самые печальные.

- Следующее письмо из Пскова: "Мне 40 лет. Никогда не пила ничего крепче чая. Диагноз меня пугает, стеатогепатит. Никаких лекарств не выписали - сказали, нужно похудеть. Что это за болезнь?"

- Стеатогепатит, или жировая дистрофия печени, возникает обычно у тучных людей, часто сочетается с сахарным диабетом. В некоторых случаях заболевание протекает скрыто и обнаруживается случайно, когда во время медосмотра врач нащупывает увеличенную печень.

Вследствие нарушения определенных звеньев обмена веществ в гепатоцитах - клетках печени откладывается жир, образуются внутридольковые некрозы.

Способствовать развитию заболевания могут и злоупотребление алкоголем, и недостаток белка в рационе. Если пациентам удается снизить вес, отрегулировать обмен углеводов с помощью специалиста-диабетолога, их состояние улучшается. Дальнейшее лечение на-

следственных заболеваниях, например, при нарушениях обмена железа (гемахроматозе), недостаточности альфа-антитрипсина, нарушениях обмена меди (болезнь Вильсона - Коновалова).

В последнее время увеличилось количество так называемых больших холестатических заболеваний. Это первичный билиарный цирроз и первичный склерозирующий холангит. Первое из них наблюдается в основном у женщин. По непонятным пока причинам в печени появляются аутоантитела против фермента собственных митохондрий (составных частей клеток). В результате происходит разрушение внутрипеченочных желчных протоков, нарушается ток желчи, в организме задерживаются желчные кислоты и билирубин, из-за чего кожа, склеры глаз приобретают желтоватый оттенок. Больные страдают от сильного кожного зуда, впоследствии присоединяется остеопороз. Первичным склерозирующим холангитом страдают чаще мужчины. При этом заболевании поражаются прежде всего непеченочные желчные ходы, иногда в сочетании с внутрипеченочными. Как и в первом случае, возникают зуд, желтуха. Постепенно формируется цирроз. Нередко процесс утяжеляется инфекцией. Причина заболевания пока тоже неизвестна.

- Цирроз - это звучит как приговор...

- Это не совсем так. При компенсированных формах больные сохраняют трудоспособность, относительно неплохое самочувствие. Важно не допустить осложнений цирроза, делать все возможное, чтобы предупредить развитие *кровотечений из расширенных вен пищевода,* печеночную энцефалопатию, инфекционные осложнения (перитонит, пневмония), к которым больные циррозом особенно [illegible] чивы из-за снижения [illegible]

...ная диагностика. К сожалению, на сегодняшний день не всякая клиника имеет возможность проводить анализы, требуемые для выявления маркеров вирусов гепатитов В и С, и тем паче дополнительные исследования в случае их обнаружения. Назрела необходимость создания специализированных отделений, оснащенных современной диагностической аппаратурой, реактивами. Сейчас такими больными занимаются терапевты общего профиля, не всегда обладающие достаточно высокой квалификацией и возможностью проведения диагностики на должном уровне.

Не хватает антивирусных препаратов для лечения гепатитов - интерферона и аналогов нуклеозидов, к тому же они дороги и не всем доступны. Понятно, что не все в состоянии оплатить лечение, а нуждающихся - миллионы. Вот почему необходимо принятие Минздравмедпромом РФ решения о том, чтобы такие пациенты получали интерферон бесплатно.

- А что зависит от самого больного?

- Благодаря большой компенсаторной способности печень в состоянии восстанавливаться, но для этого ей нужен щадящий режим. Главнейшее условие - абсолютный отказ от алкоголя. Диетические ограничения не имеют существенного значения, старайтесь только не есть острое, соленое, копчености.

Большую осторожность надо проявлять при приеме лекарств - они могут способствовать наслоению на вирусный гепатит медикаментозного. В период, когда функции печени ослаблены, любой препарат в зависимости от индивидуальных особенностей пациента может проявлять гепатотоксические свойства. Особенно внимательными надо быть тем, кто принимает антибиотики, антиаритмические, тереостатические средства, сульфаниламиды, гормональные контрацептивы. У одних лекарственный гепатит вызывают большие дозы, у других - даже малые по типу идиосинкра...

- Нет, это невозможно. Поэтому любое лечение должно проводиться под контролем врача, который вовремя заметит симптомы лекарственного гепатита (потеря веса, быстрая утомляемость, пожелтение склер) и отменит соответствующий препарат.

- Читала где-то, будто печень хорошо работает, если человек лежит, так как это для нее физиологически оптимальное положение...

- Печень хорошо работает в любых условиях - днем и ночью, и в вертикальном, и в горизонтальном положении. Нарушению обменных процессов в этом органе могут способствовать чрезмерные физические нагрузки, характерные, в частности, для большого спорта.

- Коричневые пятна на лице иногда называют печеночными. Они действительно связаны с нарушением работы этого органа?

- Нет. Пигментация появляется чаще всего из-за нарушений образования и обмена особого красящего вещества - меланина, что может быть и у абсолютно здорового человека.

- Некоторые считают: чем больше включать в рацион растительного масла, тем лучше для печени, и пьют чуть ли не литрами...

- Жиры требуются организму для усвоения так называемых жирорастворимых витаминов (A, D, E). Да и всасывание жиров в кишечнике осуществляется с помощью желчных кислот, единственный источник которых - холестерин. Каждому из нас необходимо ежедневно примерно 0,5 г жиров (и растительных, и животных) на килограмм массы тела, то есть при весе 70 кг человеку требуется около 35 г жиров в день.

Переизбыток в рационе любых жиров вреден. Известны случаи, когда чрезмерное увлечение растительным маслом приводило к нежелательным изменениям в составе крови.

Советую отдавать предпочтение нерафинированному растительному маслу, так как в нем сохраняются полезные для

...но только одно: обратиться к врачу. Современные методы обследования - молекулярно-биологические в сочетании с УЗИ, компьютерной томографией, ангиографией, а при необходимости и эндоскопией, лапароскопией - позволяют надежно диагностировать заболевания печени.

- Письмо читательницы из Москвы: "У меня 20 лет назад удален желчный пузырь. Перед этим была механическая желтуха из-за закупорки протока камнем. Печень практически не беспокоит. Ем все, диету не соблюдаю. Но волнуюсь: действительно ли печень в порядке? Какие исследования надо сделать, чтобы в этом убедиться?"

- Если вы чувствуете себя хорошо, беспокоиться не стоит. В данном случае проведение так называемых проверочных исследований не имеет особого смысла.

- "С какой целью делают зондирование, с помощью которого извлекается несколько порций желчи? Какую информацию получает при этом врач-гастроэнтеролог?" - этот вопрос интересует жительницу Омска.

- Дуоденальное зондирование сейчас применяется все реже, на смену ему пришли другие, более современные методы. Основное показание для дуоденального зондирования - выявление печеночных паразитов, в частности, двуустки.

- Какие лекарства принимать, если беспокоит боль в правом подреберье? У меня всегда под рукой на этот случай но-шпа, аллахол, легалон..." Что бы вы ответили читателю из Киева?

- Самолечением заниматься не стоит. Боль в правом подреберье может быть вызвана многими причинами. Среди них - язвенная болезнь, дивертикулит, неспецифический язвенный колит, мочекаменная болезнь и даже банальный СРТК - синдром раздраженной толстой кишки.

Острая боль в правом подре-

Способствовать развитию заболевания могут и злоупотребление алкоголем, и недостаток белка в рационе. Если пациентам удается снизить вес, отрегулировать обмен углеводов с помощью специалиста-диабетолога, их состояние улучшается. Дальнейшее лечение направлено на компенсацию нарушенного метаболизма.

- Пациентов часто интересует, правда ли, что стеатогепатит без грамотного лечения в 50 процентах случаев ведет к циррозу печени?

- Четкой закономерности нет, хотя подобные случаи известны. Однако, на мой взгляд, в этом основную роль играет скорее всего не стеатогепатит, а невыявленный своевременно гепатит В или С.

- Разъясните, пожалуйста, читателю из Мурманска, "почему одни пьют алкоголь десятилетиями, и печень у них в порядке, а у других алкогольный "стаж" всего ничего - и уже цирроз". Чем это объясняется, может быть, генетическими особенностями?

- У каждого есть свои слабые места, которые и страдают в первую очередь. Алкоголик в любом случае разрушает собственный организм, но каждый по-своему: один "пропивает" печень, другой - мозг, третий - сердце, а четвертый - все это, вместе взятое.

- Действительно, у большинства диагноз "цирроз печени" ассоциируется со злоупотреблением алкоголем. Но ведь могут быть и другие причины?

- Конечно. Если цирроз обнаруживается как бы внезапно у больного, не злоупотреблявшего алкоголем, причина - своевременно не выявленная хроническая инфекция вирусом гепатита В или С. Кстати, у алкоголиков с патологией печени очень часто обнаруживается вирусоносительство одной из этих форм. В таких случаях заболевание приобретает более тяжелое, галопирующее течение.

В ряде случаев цирроз развивается при некоторых на-

за, делать все возможное, чтобы предупредить развитие кровотечений из расширенных вен пищевода, печеночную энцефалопатию, инфекционные осложнения (перитонит, пневмония), к которым больные циррозом особенно восприимчивы из-за снижения иммунитета. Необходимо полностью исключить алкоголь, придерживаться рекомендованной врачом диеты, ни в коем случае не допускать переедания, так как оно может спровоцировать повышение давления в венозной системе и кровотечение. При наличии вирусного возбудителя требуется упорная интерферонотерапия. Больные должны обязательно находиться под постоянным наблюдением специалистов-гепатологов.

В последнее время при циррозах начали успешно применять препараты желчных кислот, цитостатики, например, метотрипсар, так что судьба таких больных уже не столь безнадежна, как раньше.

В Европе, США созданы центры по трансплантации печени. Число таких операций уже исчисляется тысячами, пятилетняя выживаемость после них составляет 70 процентов. Начали делать подобные операции и у нас. Конечно, они очень дорогостоящие, сложные, начиная с поиска совместимого по всем параметрам органа и заканчивая технологией хирургического вмешательства, но все-таки это вселяет надежду.

- И последний вопрос: сейчас модно проводить очищение различных органов от шлаков. Многие читатели спрашивают, как очистить печень. Есть ли какие-нибудь методы, кроме всем известного тюбажа?

- Никаких методов очистки я не рекомендую. Самое лучшее, что можно посоветовать - умеренное питание, а тем, у кого достаточно сильная воля и вера, - соблюдение постов

Беседу вела
Светлана РЯБУХИНА.
"Здоровье"

твердо обещая себе завтра же [illegible] совершить это. Однако завтра наступало, но ничего не менялось. Его пугала сама мысль о том, что придется разрушить это чудесное и неправдоподобное единство вкусов, пристрастий, симпатий и антипатий, которые словно магические узы связали их с самого первого дня знакомства. Иногда даже их одновременно посещали одни и те же мысли. Слушая музыку или читая книгу, [illegible] раз об этом.

И тем не менее [illegible] привычки, все это тянуло Стейли к свободе и независимости. "Горбатого могила исправит", - вертелась в его голове старая поговорка. Иногда он старался убедить себя в том, что находится во власти иллюзий, что его привязанность к Веронике вовсе не так прочна и начинает тяготить его.

Но это было не так. Его привязанность была подлинной и становилась все сильнее, и это пугало его, ведь подобные чувства всегда претили ему.

Миновал второй месяц их брака.

- Это было самое счастливое время в моей жизни, Джером, - призналась Вероника, - почти как... словно...

Он оторвался от газеты, которую читал.

- Почти как что, дорогая?

Она покачала головой.

- Ничего, милый. Ровным счетом ничего. Ты же знаешь, у женщин иногда бывает такое настроение... Кстати, сегодня вечером мы идем на концерт, ты не забыл? В программе произведения Моцарта. Я его обожаю!

Джером сложил газету и потихоньку вздохнул. Он тоже любил Моцарта.

Когда настал и пролетел третий месяц, он понял, что пора [illegible] действовать. Вероника [illegible] не надоест ему, а он ей, и всю оставшуюся жизнь они так и обречены пройти рука об руку...

Этого он вовсе не хотел. Ведь верность семейным узам никогда не была его идеалом.

Он проявит доброту и милосердие. Вероника не испытает боли. Просто уснет и никогда больше не проснется. Кто может просить лучшей кончины? В конце концов, если взглянуть на все это с определенной точки зрения, разве этот поступок не есть [illegible]

[illegible] Бетховен. Они оба боготворили Бетховена и, вернувшись [illegible] музыки. Джером решил, что этот вечер как нельзя больше подходит для задуманного. Он раздобыл яд еще на прошлой неделе и теперь, когда Вероника готовилась лечь спать, вылил все содержимое пузырька в графин с портвейном, из которого она почти неизменно, перед тем, как лечь в постель, отпивала небольшую рюмку. Вероника напевала тему из Лунной сонаты.

- Выпьешь рюмку своего любимого вина, дорогая? - громко спросил он ее из гостиной.

- Концерт был чудесный, не правда ли? Ты ведь так любишь Бетховена!

- Да, это была просто сказка. Так принести вино?

- Благодарю тебя... подожди... нет, не нужно. Сегодня мне даже вина не хочется. Музыка была такой пьянящей!

С неожиданным чувством облегчения он закрыл графин хрустальной пробкой. В конце концов не произойдет ничего страшного [illegible]

В ночной рубашке и халате в дверях появилась улыбающаяся Вероника.

- Думаю завтра вечером [illegible] готовить фрикасе [illegible] Ты доволен, дорогой?

- Еще бы, любимая! - ответил он, ставя графин в кухонный шкаф. Еще двадцать четыре часа, и все будет кончено. Он снова сможет зажить своей привычной нормальной жизнью.

Джером с чувством [illegible] жену, и она искренне и тепло ответила на его поцелуй.

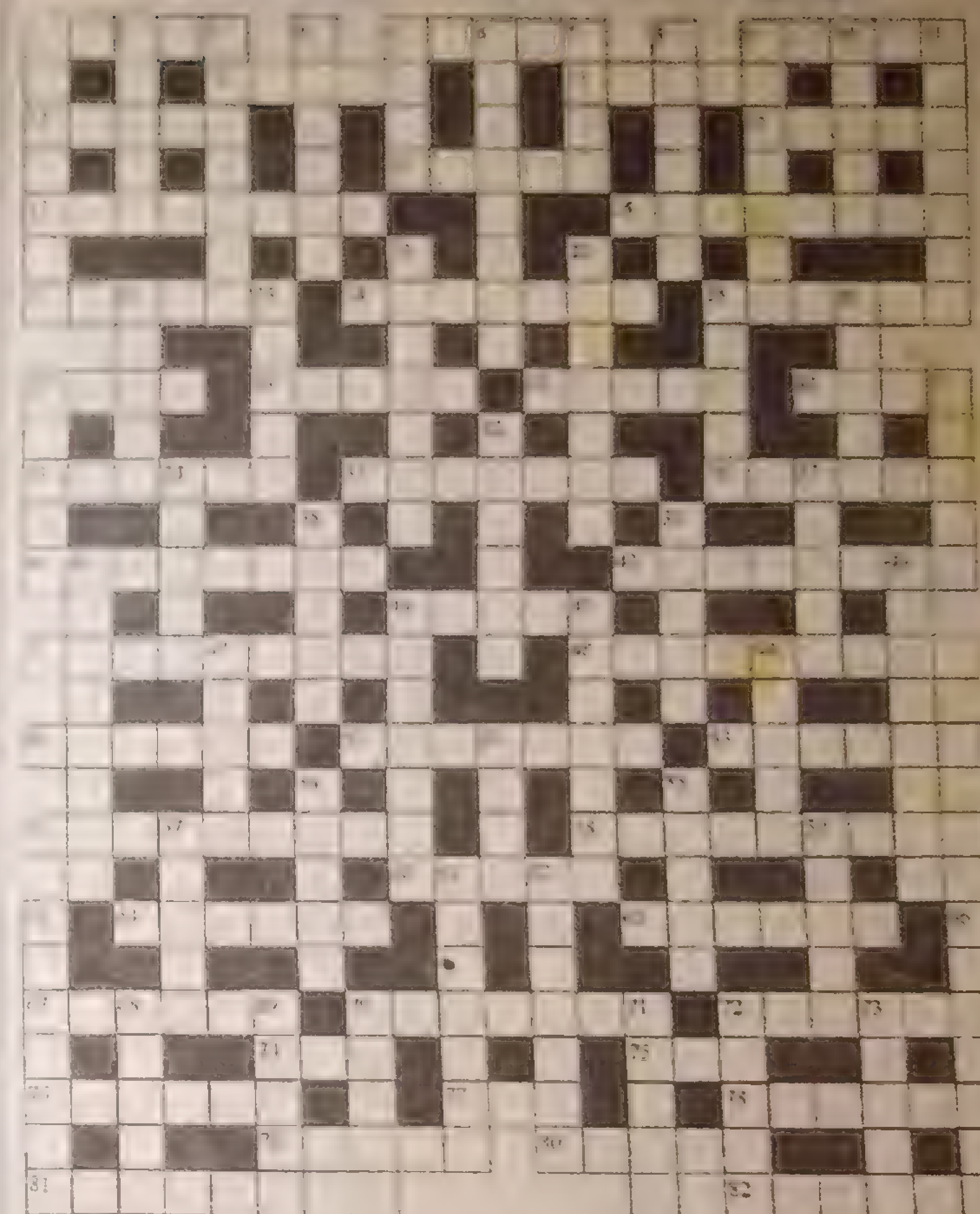
[illegible] лось висела в воздухе. Явно ощутимое чувство потери... Быть может, [illegible] поправимая ошибка? Или [illegible] чал сказываться возраст? Возможно, время приносит с собой необходимость в общении, близости. Она ведь существовала эта близость. И связь между ними была не формальной, а подлинной. Теперь все закончилось. Стало достоянием прошлого. Слава богу, все обошлось без боли. Это, разумеется, утешало. Но что толку предаваться бесполезным сожалениям? Бизнес есть бизнес, и скоро можно будет взяться за сочинение нового письма. Прошлая корреспонденция [illegible] свежие мысли, неожиданные подходы.

"Просто удивительно, - размышляла Вероника, [illegible] назад черную вуаль", - как всем им нравилось ее фрикасе из [illegible]пленка. Она достала из кухонного шкафчика графин с портвейном и, налив себе полную рюмку, принялась сочинять новое письмо в очередной клуб знакомств для лиц пожилого и старшего возраста.

"Лица пожилого и старшего возраста... Боже, кто только выдумал такое идиотское название! - подумала Вероника, поднося к губам бокал. - А портвейн неду[illegible] новатым привкусом.

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Животное, которое любят забивать наши мужчины во время досуга. 5. Широко распространенный и любимый фрукт индийцев. 9. Спортивный приз, а в старину чаша для питья. 12. Основное сочинение французского философа М. Монтеня. 13. Уязвимое место Ахиллеса. 14. "Восток - дело тонкое", утверждал [illegible] красноармеец в фильме "Белое солнце пустыни". 15. Прыжок в балете. 16. Шест для управления нартами. 17. Заглавный герой комедии А. Сухово-Кобылина. 18. Японский мотоцикл. 21. [illegible] жена Прохора [illegible] 24. Овощ, среди которого находят де[illegible] Грузинский самогон. 28. Фигура настольной игры. [illegible] 30. Ученье - свет, а неученье - ... . 33. Эстрадная певица, которую А. Пугачева назвала "лучшим голосом России". 35. Французский шансонье и киноактер. 36. Птица, способная нырять на глубину до 24 метров. 40. Прозвище знаменитого клоуна М. Румянцева. 42. Вос[illegible] в Петербурге. 44. У франта трость, а у ни[illegible] участники телеигры "Счастливый случай"? [illegible] 50. Одна из злаковых культур, которые выращива[illegible] Композитор, написавший музыку этой песни. 53. Дипломатический ранг. 56. Противник прогресса. 58. Степан Аркадьевич, а для друзей просто Стива в романе Л. Толстого "Анна Каренина". 60. [illegible] наконец, когда он убедился, что титул короля на нем висит, как мантия [illegible] отозвался о Макбете один из владетелей шотландских областей в трагедии В. Шекспира "Макбет". 64. Приключенческий американский триллер С. [illegible] же называют себя японские гангстеры. 65. Роль Т. Семиной в сериале [illegible] 67. Город, в котором [illegible]

...ыйдем на концерт, ты не забыл? В программе произведения Моцарта. Я его обожаю!

Джером сложил газету и потихоньку вздохнул. Он тоже любил Моцарта.

Когда настал и пролетел третий месяц, он понял, что пора наконец действовать. Вероника никогда не надоест ему, а он ей, и всю оставшуюся жизнь они так

день.

В ночной рубашке и халате в дверях появилась улыбающаяся Вероника.

- Думаю завтра вечером приготовить фрикасе из цыпленка. Ты доволен, дорогой?

- Еще бы, любимая! - ответил он, ставя графин в кухонный шкаф. Еще двадцать четыре часа, и все будет кончено. Он

...возраста... Боже, кто только выдумал такое идиотское название! - подумала Вероника, поднося к губам бокал. - А портвейн недурен, - решила она, - совсем недурен, правда, с каким-то странноватым привкусом!"

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА

женские секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала «ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»:

42867 и 42803 (годовая подписка) - в Объединенном каталоге (зеленая обложка)

ДО 1 СЕНТЯБРЯ ЦЕНЫ НА ПОДПИСКУ СНИЖЕНЫ!

...Громова в романе В. Шишкова "Угрюм-река" 24. Овощ, среди которого находят детей. 25. Друг Пантагрюэля. 27. Грузинский самогон 28. Фигура настольной игры, которая стремится в дамки. 29. Буквальный, прямой, переносный. 30 Ученье - свет, а неученье -.. 33. Эстрадная певица, которую А. Пугачева назвала "лучшим голосом России". 35. Французский шансонье и киноактер. 36 Птица, способная нырять на глубину до 24 метров. 40. Прозвище знаменитого клоуна М. Румянцева 42. Воспитанница института благородных девиц в Петербурге. 44. У франта трость, а у нищего - ... . 46. Что вытаскивают из бочки участники телеигры "Счастливый случай"? 48. Полтергейст не по-научному. 50. Одна из злаковых культур, которые выращивал Робинзон Крузо. 51. "Ночь коротко, спят облака". Композитор, написавший музыку этой песни. 53. Дипломатический ранг. 56. Противник прогресса. 58. Степан Аркадьевич, а для друзей просто Стива в романе Л. Толстого "Анна Каренина" 60 Вот наконец, когда он убедился, что титул короля на нем висит, как мантия гиганта на воришке", отзывался о Макбете один из владетелей шотландских областей в трагедии В. Шекспира "Макбет". 64. Приключенческий американский триллер С. Поллока. Так же называют себя японские гангстеры. 65. Роль Т. Семиной в сериале "Вечный зов" 67. Город, в котором расположен один из самых известных музеев мира "Прадо" 70 Животные, которых разводил отец Федор Востриков в "Двенадцати стульях" 72. "Я знаю, что ничего не знаю". Древнегреческий философ. 74 На полотне Айвазовского он изображен, как девятый. 75. Гороховый, но не суп. 76. Знаменитая российская лыжница, которую по праву называют "королевой снега". 77. Если он прочен и надежен, победа на фронте обеспечена. 78. Ссоры, дрязги. 79. "Живой" металл 80 Немилость. 81. Старинное приспособление для глажения белья без утюга 82 Убогий домик, лачуга.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ласковое обращение к ребенку, мужчине. 2. Слуга Обломова. 3. Герой романа С. Ричардсона "Кларисса Гарлоу", имя которого стало нарицательным. 4. Котлета из творога. 5. То, что меняют на шило 6. Подводная лодка капитана Немо. 7. Самоцвет, способстующий взаимопониманию, дружественным и родственным связям. 8. Штатный доносчик. 9. Популярная игра в Древней Греции, состоявшая в том, чтобы ловко выплеснуть остаток вина из кубка в особый металлический сосуд. При этом произносилось имя любимой женщины, и, если ни капли вина не проливалось - это сулило удачу в любви 10. Первое чудо князя Гвидона. 11. Первый из английских писателей, удостоенный Нобелевской премии (1907г.). 19. "Все хорошо, прекрасная . " (пес.). 20. Константинополь по-современному. 22. Имя актера Гомиашвили (ныне владельца престижного московского ресторана), одного из лучших исполнителей роли О. Бендера на экране. 23. Животное, за убийство которого в Древнем Египте приговаривали к смертной казни. 25. Занавеска, закрывающая кровать. 26. Морской салат. 27. Рассказ В. Шукшина. 31. Имя "королевы детектива" 32. Птица вещая на картине В. Васнецова. 34. Золотая слива. 37. Ряд небольших гор, холмов. 38. Ткань, кроме ситца, которая была в коробушке некрасовского коробейника. 39. Кличка одного из джельтменов удачи в исполнении Г. Вицина. 41. Один из приближенных Алесандра I, который утверждал, что он царю "без лести предан". 43. Головной убор на портрете "Неизвестной крестьянки" И. Аргунова, говоривший о том, что изображенная женщина замужем. 44. От острова, где, по преданию, родилась Афродита, она и получила другое свое название. Какое? 45. Фрукт, который благодаря Александру Македонскому (он вывез его из Армении), был распространен по Средиземноморью под названием "армянское яблоко". 47. Латиноамериканская усадьба. 49. Сестра Малыша героя сказки А. Линдгрен. 52. Сигареты, "засветившие" Юрия Деточкина в комедии "Берегись автомобиля". 54. Хрестоматийная драма А. Островского. 55. Назовите имя актера Иствуда, звезды Голливуда, вошедшего в историю кино, как классический ковбой. 57. Мотоциклист. 59. Место, где можно наскрести муки на колобок. 61. Когда их несколько, то предварительно уточняют: с какой начинать - хорошей или плохой 62. Французский художник-самоучка 1-й половины XX в., получивший мировую известность своими сюжетами с видами Монмартра и пригородов Парижа. 63. Когда едут в Тулу, то его не берут с собой. 66. "Лицо" магазина. 68 Лучшая его опера "Лакме", а признание принесли ему балеты "Ручей" и "Коппелия 69 По утверждению Митрофанушки она может быть и прилагательным и существительным. 70. Роль Л. Дурова в сериале "Семнадцать мгновений весны" 71. Лососевая рыба, эндемик озера Севан. 72. Новелла С. Цвейга 73 Одна из самых известных русских народных сказок.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 6

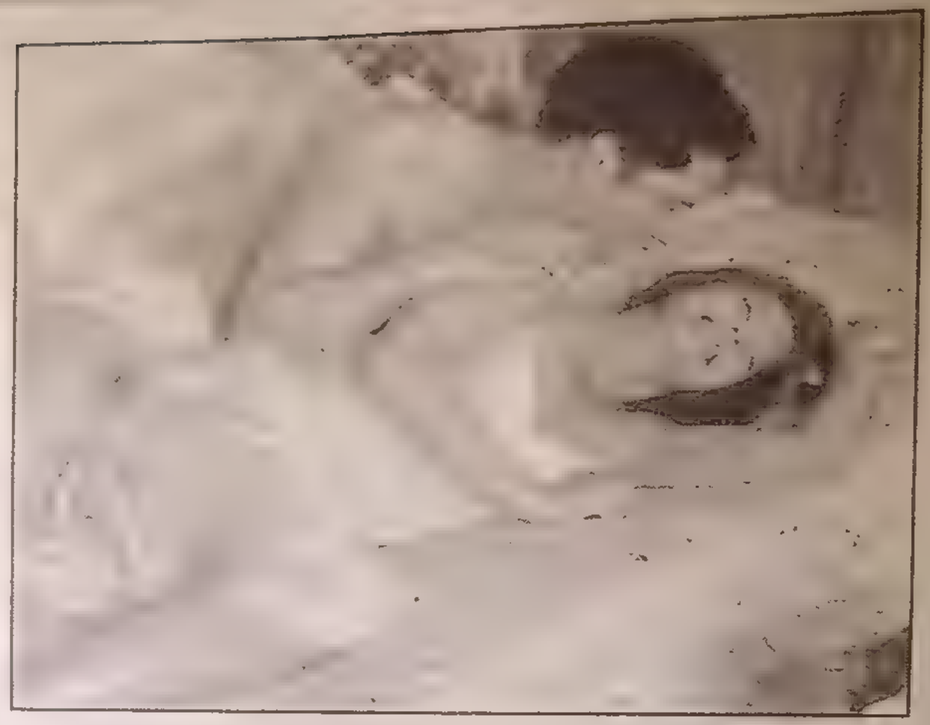
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гусь. 4. Спрос 8. Сват. 11. Клико 12 Плат... 14. Оса. 15. Минер. 16. Луи. 17. Кубера. 18 Кнопка 21. Цикута 24 Подошва. 25. Анарда. 27. Рис. 28. "Тартюф". 29. Айкидо 30 Чаг 32 Плошка 35. Скептик. 36. Ностра. 40. "Высота" 41. Шанель. 43 Букет 46 Папарацци. 48. Альбатрос. 50. Олалла 51 Манок 52 Лепота 55 Бейсингер 58 Скальпель. 60. Кольт. 62. Аккорд 63 Стайер. 67 Зыряне 70 [illegible] Кролик. 73. Лайм. 74. Осока. 75 Кошка. 76 Ядро. 77 "Цусима" 78 [illegible] руд. 79. Дуэнья.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Горовец. 2. Собак 3 Хирург 4 Сонм [illegible] 6. Спор. 7. Мякина. 9. Вобла 10 Тычинка. 11 Корбут 13 [illegible] рюшка. 20. "Двойник". 22. Кусто 23 Агава. 25 Ардан 26 [illegible] 31. Глаза. 32. Спевка 34 Шмыга. 37 Салат 38 "Птицы" 39 [illegible] Мамлеев. 43. Бисмарк 44 Танкист 45 Постолы 47. Ралли [illegible] Агарь. 54. Вахта. 56 Сакля 57 Клюква 59. Пшено 61 [illegible] войя. 65. Приказ. 66 Жироду 68 Реймс 69 Егоза 71 [illegible]

«Домашний доктор»
№ 7 (73) 1999 год

ДИЕТА ДЛЯ СЕКСА

Как это ни печально, но жизнь современного делового человека райской не назовешь. Слишком много в ней негативных моментов - и ежедневные стрессы, и чрезмерная нагрузка на работе, и гнетущая тревога из-за неуверенности в завтрашнем дне, и нездоровая экологическая обстановка. В результате возникает то, что сексопатологи называют синдромом деловой усталости и синдромом усталой домохозяйки, - резкое снижение сексуальной потенции.



Как считают врачи, основу этой патологии, кроме нездорового образа жизни, составляет неправильное, без учета истинных потребностей организма питание.

По мнению канадского исследователя А. Хоффера, одной из главных причин сексуальных расстройств является **гипогликемия** - резкое снижение содержания сахара в крови. Причем, как это ни парадоксально, оно происходит при перенасыщении организма углеводами: чем больше человек съедает сладкого и мучного, тем быстрее снижается уровень сахара в крови. Гипогликемия может стать причиной не только отсутствия полового влечения, но и депрессии, раздражительности, эмоциональной истощенности.

Американский диетолог М. Уолкер подчеркивает, что всего этого можно избежать, составляя повседневный рацион таким образом, чтобы пища обеспечивала энергетические потребности организма, но не была избыточной. Коротко этот принцип звучит так: "Ешьте меньше жиров и сахара и как можно больше продуктов, богатых клетчаткой".

Для тех, кто хочет сохранить или повысить сексуальную энергию, Уолкер разработал целый свод правил, который, кстати, способствует и общему оздоровлению организма.

Ешьте как можно больше свежих фруктов и овощей. Цельные фрукты предпочтительнее сока, поскольку они богаче клетчаткой.

Ежедневно съедайте как минимум один фрукт или овощ, содержащий провитамин А (морковь, темно-зеленые листовые овощи, спелые красно-желтые фрукты), и несколько фруктов или овощей, богатых витамином С (цитрусовые, смородина, помидоры, картофель, капуста, зеленый перец).

Обязательно включайте в свой рацион продукты, содержащие витамин Е ("витамин секса"): морковь, бананы, помидоры, пшеничные отруби, семечки, орехи, растительное масло, ржаной хлеб, лосось и другие дары моря

Не забывайте о продуктах, богатых цинком. "Цинковая недостаточность" может привести к импотенции и простатиту. Содержится он в основном в белковой пище. Отдайте предпочтение рыбе и курице, а не мясным блюдам. Если вы ограничиваете себя в белках животного происхождения, то больше ешьте орехов, гороха, фасоли, чечевицы, грибов, чеснока, репы, петрушки, картофеля, кукурузы, цветной капусты. Пейте виноградный сок Самый богатый источник цинка - свежие устрицы.

Каждый день как минимум один раз готовьте себе салат из листовой зелени.

Ограничьте употребление жирных соусов. Чем меньше жиров будет в вашем рационе, тем лучше.

Готовьте пищу на пару, варите, запекайте, но только не жарьте.

Ограничьте потребление яиц и сыра.

Ограничьте, а лучше полностью исключите, потребление кофеина, который содержится в кофе и крепком чае.

Ограничьте потребление алкоголя - это самый главный "враг секса"

Сведите потребление белого сахара до минимума. Замените его медом.

Постарайтесь как можно меньше солить пищу или вообще исключить соль. В естественном виде соль содержится во многих продуктах, не говоря уже о том, что ее добавляют практически во все, приготовленное фабричным путем.. Если же вы не можете полностью отказаться от соли, употребляйте морскую. А еще лучше используйте бурые водоросли, богатые железом, йодом и другими минералами. Вкус соли могут успешно заменить травы, специи и лимонный сок, используемые в качестве приправы к несоленым основным блюдам.

Ешьте небольшими порциями 6-8 раз в день. Ни в коем случае не переедайте. Маленькие порции не позволят накапливать калории. Если нужно сбросить лишнюю массу, ешьте понемногу только тогда, когда очень голодны.

Во время больших приемов пищи ничем не запивайте ее. Это поможет избежать переедания.

Любую жидкость пейте за полчаса до еды или через полчаса после нее.

Плотный завтрак, который может состоять из каши или фасоли, а также других блюд, богатых белками, обеспечит медленное высвобождение энергии в вашем организме в течение всего дня.

Избегайте засахаренных фруктов.

Кисломолочные продукты - йогурт, кефир, кумыс, ацидофилин, пахта - питательная легкая закуска, особенно если добавить в нее проросшую пшеницу или пивные дрожжи.

Избегайте рафинированных продуктов - растительных масел, белой муки и пр.

Ограничьте потребление консервированных продуктов, газированных сладких напитков, соленых орехов, шоколада, конфет, обильного десерта, жевательной резинки, содержащей сахар, мороженого, джемов, желе, варенья, кондитерских изделий и жареных пирожков, особенно со сладкой начинкой.

Еженедельное меню, способствующее сексуальному здоровью, может выглядеть примерно так:

Легкая закуска перед завтраком - свежие фрукты.

Первый завтрак - свежеприготовленная каша из цельных зерен с нежирным молоком и свежими фруктами. Хлеб из цельных зерен или муки грубого помола с отрубями. Вареное яйцо, творог и блюдо из фасоли. Травянрй чай или кофе без кофеина.

Легкая закуска перед вторым завтраком - томатный сок или йогурт со свежими фруктами без мучного.

Второй завтрак - хлеб из цельных зерен или муки грубого помола; свежие овощи или суп из чечевицы; свежий салат из сырых овощей; творог, сыр, постное мясо, рыба или курица; фрукты или сок.

Легкая закуска перед обедом - свежие фрукты, орехи и или семечки.

Обед - большой салат из сырых овощей по сезону; постное мясо, рыба или курица; печеный картофель, свежая кукуруза в початках или бурый рис; свежие фрукты.

Легкая вечерняя закуска - свежие фрукты, нежирное молоко или кисломолочные продукты.

Сергей Бэрсов
"Помоги себе сам"

И "ПРО ЭТО" И "ПРО ТО"

...ких фруктов и овощей. Цельные фрукты предпочтительнее сока, поскольку они богаче клетчаткой.

Ежедневно съедайте как мини-

то запекайте, но только не жарьте.

Ограничьте потребление яиц и сыра.

Ограничьте, а лучше полнос-

после нее.

Плотный завтрак, который может состоять из каши или фасоли, а также других блюд, богатых белками, обеспечит медленное

Легкая закуска перед завтраком - свежие фрукты.

Первый завтрак - свежеприготовленная каша из цельных зерен с нежирным молоком и све-

ко или кисломолочные продукты.

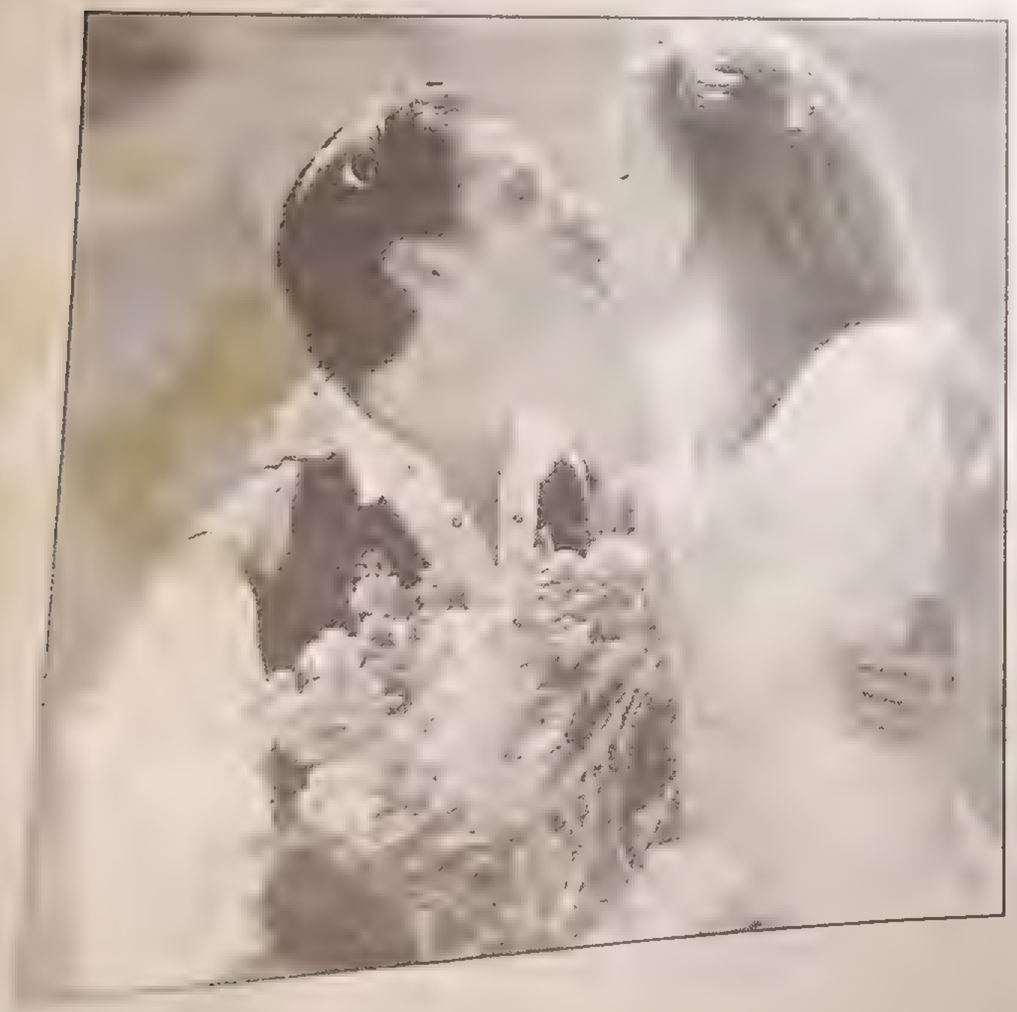
Сергей Барсов
"Помоги себе сам"

И "ПРО ЭТО", И "ПРО ТО"...

Есть ли секс в России?

Когда-то, еще во времена СССР, некая бойкая дамочка громогласно объявила с телеэкрана, что у нас, мол, в стране секса нет... Давно нет на политической карте мира Страны Советов, никто нынче не припомнит имя глупенькой моралистки, а единственным, в чем не испытывают недостатка наши соотечественники, был и остается секс. Об этом красноречиво свидетельствует глобальное сексологическое исследование, уже в третий раз проведенное в России компанией DUREX - мировым лидером на благородном поприще производства презервативов.

Занятие любовью - самый лучший способ провести свободное время, считает большинство половозрелых россиян: 40 процентов предпочитают секс любому другому занятию, будь то загородная поездка, вечеринка, спорт или поход по магазинам. Еще 30 процентов сограждан готовы совместить перечисленные мероприятия с занятием сексом. Причем, как свидетельствуют исследования, любовь совершается не только в классических местах: 6 из каждых 10 опрошенных предавались страсти в ванной, 4 из 19 - в душе, каждый третий - на кухне. Многие не ограничивались тесными стенами квартиры: более половины опрошенных делали "это" в лесу, 28 процентов - на пляже, 40 процентов - в машине и еще 2 процента, очевидно, воодушевленные примером Эммануэль, - в самолете!



Исследование показало, что россияне занимаются любовью в среднем 131 раз в год. Более активны только французы (141) и американцы (138). В среднем один половой акт занимает у среднестатистического россиянина 12 минут, в то время как англичане наслаждаются близостью в течение 21 минуты, а американцы тянут время аж до 28 минут!

Справедливости ради признаем, что, к сожалению, отсутствуют результаты подобных исследований среди эскимосов и жителей Соломоновых островов...

По количеству измен наши сограждане уступают только ветреным янки: 43 процента признались, что имели двух и более сексуальных партнеров одновременно.

Около 10 процентов россиян рассчитывают на физическую близость уже на первом свидании, что в два раза превосходит ожидания немцев и англичан. Еще половина опрошенных в России готова заниматься сексом в течение первой недели. Однако "первый раз" не оправдал ожиданий многих молодых людей: почти половина опрошенных заявили, что они были разочарованы своим первым сексуальным опытом или, как написал один юноша, "это" оказалось жалкой пародией на онанизм...

Половая жизнь в России начинается несколько позже, чем в странах ранее нас переживших эпоху сексуальных революций. Средний возраст прощания с девственностью у россиян составляет 18 лет, у американцев - 16,3; англичан - 16,7.

Все большую поддержку получает идея о необходимости раннего полового воспитания детей и подростков. 70 процентов опрошенных убеждены, что детям следует рассказывать о сексе до достижения 13 лет, и только 7 процентов хотят, чтобы они оставались в неведении до 15 лет. Подавляющее большинство респондентов выразило убеждение, что половое воспитание должно, во-первых, начинаться в раннем возрасте, и во-вторых - осуществляться специалистами в этой области и родителями, а не сверстниками. Совет друзей в отрочестве имеет определяющее значение почти во всех сферах жизни, будь то одежда, музыка или косметика. Однако к сексу это, как ни странно, не относится. Хотя у 30 процентов подростков первыми учителями грамматики любви оказались сверстники, только один из десяти считает их компетентным источником знаний.

Но иногда дети оказываются мудрее своих "предков". Исследование показало, что молодые любовники чаще, чем представители старших поколений, пользуются средствами контрацепции: 70 процентов семнадцатилетних подростков заявили, что они предохранялись во время своего первого полового акта. Эта цифра в два с лишним раза превышает соответствующий показатель тех, кому за сорок. При этом в России 80 процентов опрошенных так или иначе сталкивались с проблемами, касающимися абортов.

По мнению одного из специалистов, проводивших глобальное исследование, Натальи Беляевой, "половое воспитание начинает приносить плоды, и сегодняшняя молодежь намного лучше осведомлена о неоспоримых преимуществах безопасного секса, чем представители старших поколений. Хотя все еще есть люди, которые подвергают свое здоровье ненужному риску, а это значит, что мы находимся только в начале пути".

Однако отрадно то, что большая часть опрошенных (65 процентов) обеспокоена возможностью заразиться или заразить своих партнеров СПИДом. Правда, среди остальных респондентов преобладает скорее безучастное отношение к "чуме XX века". Один из пяти вообще не боится СПИДа; этот показатель увеличивается до 27 процентов среди людей от сорока лет и старше. Подобную беспечность можно объяснить наличием постоянного партнера и тем, что они не спешат причислять себя к группе повышенного риска.

Больше всего обеспокоены проблемами СПИДа молодые люди - заразиться ВИЧ боятся три четверти опрошенных в возрасте 16-19 лет. Именно эта возрастная категория является наиболее преданными сторонниками презервативов.

Словом, как видно из социологического опроса, секс в России все-таки есть. И это правильно!

Александр НИКОЛАЕВ,
врач-сексолог
"Врачебный вестник"

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

АВГУСТ

Раньше август был шестым месяцем и именовался латинским числительным - "секстилис", в I веке до нашей эры он был переименован в "август" в честь римского императора Октавиана, которому сенат преподнес титул "Август" - Цезарь Август, т.е. "возвеличенный богами". В Древней Руси август называли серпень, потому что в эту пору жали серпами хлеб.

Августу соответствуют хризолит и сардоникс, а счастливый цветок - гладиолус. Золотисто-зеленый, почти прозрачный хризолит и красно-бурый сардоникс напоминают о близкой осени с гроздьями винограда. Хризолит - полудрагоценный камень, оправленный в золото, укреплял душевные силы. Считали, что он приносит спокойный сон, удачу и симпатию людей, охраняет от ночных страхов. Сардоникс считается могучим талисманом, защищает от лжи и неверности.

Наиболее благоприятное время в августе - третья декада. Постарайтесь использовать ее с пользой для себя. До этого же будет не самый лучший период в жизни людей. Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, в это время возможны разные негативные ситуации, проблемы со здоровьем, разлады с партнерами и сослуживцами. Однако постепенно спокойствие и стабильность должны восстановиться и появятся благоприятные перспективы.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ДУШЕВНЫХ СИЛАХ

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Хотя первая половина месяца не сулит успеха для Козерогов - ваше душевное равновесие будет находиться в достаточно неустойчивом состоянии, а нерешенные проблемы, в том числе и финансовые, могут серьезно помешать бизнесу или новым планам, не отчаивайтесь. Даже если возникнут очень большие трудности в работе, серьезные ссоры и конфликты с коллегами [illegible] - все равно [illegible] в петлю. Ситуация [illegible] изменится в лучшую [illegible]

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Достаточно неблагоприятной станет первая половина августа для родившихся под знаком Рыб. Поэтому постарайтесь использовать это время для оценки своих прежних планов, размышлений о будущих программах. Подумайте о здоровье, возможны обострения прежних болячек. Возникающие перегрузки могут привести к травмам, авариям. Поэтому, как считает астролог, отказавшись на время от срочных дел, если позволяют обстоятельства, отдох-

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Отдыху, здоровью своему и близких, климату в доме, анализу прежних дел должны уделить внимание Тельцы в первой декаде августа. Как видится астрологу, родившимся под этим знаком нужно набраться терпения, дипломатического такта, уважительного отношения с родными, чтобы избежать ненужных конфликтов и ссор.

В середине второй декады ситуация начнет медленно, но неуклонно выправляться. У вас

РАК (21 июня - 20 июля).

Крайне внимательно нужно относиться Ракам к своим материальным возможностям в августе. Депрессия и финансовые потери могут ожидать некоторых представителей этого знака в первые две декады. Неудовлетворенность окружающими их людьми, проблемы, связанные с карьерой и состоянием здоровья, дадут немало негативных ощущений.

Как представляется астрологу, недостаток материальных средств может угрожать вашему бизнесу. Однако не в характере Раков сидеть и ждать у моря погоды. Они прекрасно понимают, что их личная активность - это возможно единственный источник дохода. Поэтому связи и контакты Раков в третьей декаде будут подчиняться требованиям бизнеса. Особенно удачным станет конец месяца, когда многие Раки сумеют добиться стабильности в своих делах, найти новую работу и хороших надежных партнеров. С этого времени наметится выход из финансового кризиса, который преследовал в первую половину года.

В то же время остерегайтесь пускаться в авантюры, семь раз отмерьте, прежде чем резать...

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Достаточно динамичным может быть август для большинства Львов. С одной стороны, в начале месяца родившиеся под этим знаком могут испытывать душевный и творческий спад, депрессии, находиться в неуравновешенном состоянии. Однако благодаря возрастающей во второй декаде месяца творческой активности, интуиции они смогут пересмотреть свои прежние взгляды на произошедшие события, оценить их с позиции сегодняшнего дня и принять верные решения. Полученная новая информация

даст весомые козыри в борьбе с недоброжелателями. И хотя их у Львов немало, вы выйдите победителем.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Жизнь большинства родившихся под этим знаком вступает в новую фазу, и благодаря поддержке друзей и соратников, благодаря своим оригинальным планам Весы смогут внести серьезные изменения в свою судьбу. Значительно возрастут способности в любом виде деятельности в первые две декады августа. Как представляется астрологу, представители этого знака зодиака смогут с пользой использовать позитивные моменты, которые появились в их жизни. У Весов проявятся новые таланты, выявятся дополнительные источники доходов, наметится рост карьеры. Но не задирайте нос, сослуживцы и начальство этого не любят. Кстати, очень внимательно относитесь к их козням. Не исключено, что именно действия недоброжелателей и испортят всю радужную картину в конце месяца.

А в этот период времени обязательно нужно освободиться от лишних связей и обязательств. Отдохните, наберитесь сил, пообщайтесь с природой - она даст вам новые силы в реализации задуманного. Кстати, одинокая представительница этого знака имеет все шансы в это время найти постоянного партнера.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Вступать в август Скорпионам нужно внимательно и вдумчиво. Постарайтесь действовать осторожно и четко. Побольше времени уделите прежним планам, добиваясь их реализации. Хотя это будет и непросто: различные проблемы в отношениях с партнерами, друзьями и родными будут вас постоянно уводить "в сторону" и мешать достижению финансового успеха. Не исключено, что вас будут огорчать дети, сослуживцы. Сохраните равновесие в душе, не поддавайтесь на провокации [illegible] могут затеять вам [illegible] латели, чтобы помешать [illegible] му успеху. Возможно, а

достаточно неустойчивом состоянии, а нерешенные проблемы, в том числе и финансовые, могут серьезно помешать бизнесу или новым планам, не отчаивайтесь. Даже если возникнут очень большие трудности в работе, серьезные ссоры и конфликты с коллегами и партнерами, - все равно не стоит лезть в петлю... Ситуация начнет меняться в лучшую сторону во второй половине августа. Только, как представляется астрологу, Козерогам необходимо четко контролировать свои действия, быть постоянно внимательными, не упускать из виду действия партнеров.

Благодаря возросшей активности, Козероги смогут преодолеть сложный период и войти в конце месяца в нормальную рабочую колею. В это время начнется более гармоничный и позитивный период, когда улучшение отношений с партнерами, творческий рост, усилившаяся интуиция позволят Козерогам сторицей окупить прошлые затраты и потери. В это же время Козерогам просто необходимы романтические встречи, в которых можно черпать неограниченную энергию.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Достаточно благоприятным станет начало августа для родившихся под знаком Водолея. Их высокий творческий потенциал и энергия позволят сделать интересным любое деловое партнерство и станет хорошим трамплином в будущие успехи. Многие Водолеи выйдут на новый уровень сознания, соприкоснутся с удачей. Резко возрастет их сексуальная привлекательность, что позволит не только улучшить климат в доме, но и решать многие деловые вопросы быстрее и проще.

Водолеям удастся проявить свои способности в создании новых партнерских отношений, подключить к делам новых соратников. Это повысит авторитет и даст перспективы профессионального роста.

Однако третью декаду августа нужно прожить весьма осторожно. Это будет достаточно неспокойное время для Водолеев, возможны активные действия недоброжелателей, старающихся вовлечь родившихся под этим знаком в совершенно ненужные конфликты и разборки.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Осмотрительность и выдержка нужны Овнам в первую декаду августа. Будьте практичны и осторожны в связях. Подведите черту под прошлым, начинайте создавать задел для будущих грандиозных планов Затем для родившихся под этим знаком зодиака наступит благоприятный период, когда у них все станет получаться.

Как представляется астрологу, благодаря возросшему творческому потенциалу, инициативе, интуиции, а также сексуальной привлекательности для особ противоположного пола, Овнам удастся значительно расширить круг своего общения. Но с головой не окунайтесь во флирт, помните, что август - очень благоприятен и для бизнеса!

Во второй декаде вы получите весьма заманчивые предложения, и любые действия, начатые в этот период, не только сулят значительный материальный успех, но и позволят заняться долговременными планами на будущее. Все это позволит выйти к концу месяца на хорошие рубежи и компенсировать прежние потери.

старайтесь использовать это время для оценки своих прежних планов, размышлений о будущих программах. Подумайте о здоровье, возможны обострения прежних болячек. Возникающие перегрузки могут привести к травмам, авариям. Поэтому, как считает астролог, отказавшись на время от срочных дел, если позволяют обстоятельства, отдохните, почаще бывайте на природе. Восстановлению сил будет способствовать и легкая любовная интрижка, которую можно завести в это время.

Во второй половине месяца ситуация начнет выправляться в лучшую сторону. Астрологу представляется, что многих Рыб ожидает материальный успех, продвижение по службе. Вам могут сделать неожиданное и очень привлекательное предложение, которое нельзя сразу же отвергать. Рыб ждут новые знакомства, расширится круг их общения, что даст толчок творческим планам. Благодаря задуманному, вы откроете для себя новые горизонты благополучия. Одинокие представители этого знака смогут наладить свою личную жизнь.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

В первую декаду августа Близнецам необходимо постараться четко завершить свои прежние дела, выполнить взятые на себя обязательства и сохранить уже достигнутые результаты. Ибо попытки реализации новых, слишком перспективных проектов могут принести не только потерю здоровья, но также и утрату денег, прежних симпатий. Подумайте также об отношениях с родными и близкими, сослуживцами и начальством. Помните, недоброжелатели не спят!

Во второй декаде для большинства Близнецов наступает более благоприятное время, и его надо использовать максимально эффективно. У вас появятся шансы круто изменить свою жизнь. Не отказывайтесь сразу от предложений новой работы, подумайте.

Как представляется астрологу, в конце месяца Близнецам следует заручиться поддержкой родственников и друзей. Постарайтесь не ввергать себя в крупные материальные траты - есть шанс подорвать свою финансовую стабильность.

Тельцы в первой декаде августа. Как видится астрологу, родившимся под этим знаком нужно набраться терпения, дипломатического такта, уважительного отношения с родными, чтобы избежать ненужных конфликтов и ссор.

В середине второй декады ситуация начнет медленно, но неуклонно выправляться. У вас появится уверенность, что все негативные события остались позади, вы поймете: наконец-то жизнь становится хоть немного спокойнее и стабильнее.

К главным делам и проектам приступайте в третьей декаде, когда значительно улучшится самочувствие и душевное состояние, а многие негативные ситуации просто исчезнут. Кроме того, в это время значительно повысится творческий потенциал Тельцов, усилится их сексуальная привлекательность. Не бросайтесь только в романтические приключения на стороне: сохранение погоды в доме для вас важнее

месяца творческой активности, интуиции они смогут пересмотреть свои прежние взгляды на произошедшие события, оценить их с позиции сегодняшнего дня и принять верные решения. Полученная новая информация даст весомые козыри с борьбе с недоброжелателями. И хотя их у Львов немало, вы выйдите победителем.

Астрологу представляется, что Львы станут затем настоящими царями природы, у них откроется второе дыхание, а следовательно, новые возможности в реализации планов, новые источники доходов. Но для этого нужно освободиться от груза прежних лет, от старых ненужных связей и обязательств. Обратите внимание на здоровье, наступает осень, и возможно обострение хронических заболеваний. Посвятите побольше времени дому и родным.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Для родившихся под этим знаком зодиака первые две декады месяца - достаточно неблагоприятное время, вам будет недоставать душевных сил, высока будет утомляемость, эмоциональная неустойчивость. Дела перестанут ладиться, возможны резкие зигзаги судьбы. Поэтому, если есть возможность, подумайте об отдыхе, еще лучше - об уединении, возможно с любимым(ой). Кстати, неиссякаемым источником энергии для Дев может стать новая любовь, не пропустите ее! По крайней мере, ударьтесь в романтическое приключение.

Ваши недоброжелатели постараются воспользоваться ситуацией и помешать вашей карьере. На эти коллизии лучше всего смотреть из своего загородного домика с дивана, на котором вам компанию составляет любимый человек. А наиболее важные дела лучше планировать на конец августа. Но не забывайте, что некоторые проблемы со здоровьем или в семье могут помешать вам выйти на новый уровень духовного развития и некоторые вопросы останутся нерешенными до сентября. Хотя ваши пробивные возможности и сила воли позволят все-таки включиться в новый творческий процесс.

нерами, друзьями и родными будут вас постоянно уводить "в сторону" и мешать достижению финансового успеха. Не исключено, что вас будут огорчать дети, сослуживцы. Сохраните равновесие в душе, не поддавайтесь на провокации, которые могут затеять ваши недоброжелатели, чтобы помешать вашему успеху. Возможны в это время и любовные утехи на стороне, что, конечно, приятно, но при излишествах очень мешает делу. Остерегайтесь финансовых авантюр - они грозят вашему карману.

Важные дела и встречи отложите на вторую половину месяца, когда наступит для вас более благоприятный период: возрастет творческая активность, улучшатся перспективы. Это время, кстати, очень подходит для разработки новых планов, поиска новой работы.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Сложным будет для родившихся под этим знаком зодиака первая половина августа. Остерегайтесь интриг на работе, не выдвигайте новых грандиозных планов. Не завязывайте новых деловых знакомств. Уделите внимание здоровью - возможно возвращение прежних болячек.

Бойтесь травм, непонимания в семье и с партнерами, однако это все будет очень кратковременно.

Жизненный взлет ожидает Стрельцов во второй половине августа. Значительное повышение энергетического потенциала, творческих способностей, возросшая интуиция дадут вам продвижение по многим направлениям. Это сразу же отразится на росте вашего благосостояния.

Вобщем, как представляется астрологу, ваши правильные действия принесут положительные плоды.

Ваша возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола, положительная реакция на ваши успехи дадут толчок для романтических встреч и активного общения. Вобщем, это время благоприятно для карьеры, разработки новых планов, создания семьи и необузданных любовных утех.

ЧУЮ НОСОМ...

Ученые считают, что наш нос может просигнализировать о состоянии здоровья всего организма.

Доктор Кейт Блок, адъюнкт-профессор профилактической медицины университета в Иллинойсе, обследовав сотни больных, сообщил о следующих своих наблюдениях:

- Опухший кончик носа может свидетельствовать о расширении сердечной мышцы;
- Если кончик носа очень твердый - это может означать уплотнение стенок сосудов, высокий уровень холестерина и наличие жировых отложений в области сердца;
- Удлиненная ямочка или углубление в середине носа может свидетельствовать о возможности аритмии сердца;
- Шишечки на носу свидетельствуют о том, что у вас проблемы с поджелудочной железой или почками;
- Крючковатый нос может означать, что вы предрасположены к болезням, которыми страдали ваш отец или мать;
- Нос, скривленный вправо, указывает на преобладание материнских, а влево - отцовских генов;
- Крупные носы

ГОЛОДАНИЕ ПО ЗАКОНАМ ЗВЕЗД

Сейчас многие практикуют голодание как один из способов улучшить здоровье и укрепить дух. Но мало кто знает, что голодание в разные дни недели принесет разные результаты. По древнейшей астрологической системе, каждый день недели имеет свою планету-управителя. Планета в свою очередь управляет определенными органами и функциями нашего тела, поэтому, зная свои проблемы и сферу влияния планет, можно грамотно выбрать наилучший день для голодания и поста, чтобы добиться наибольших результатов.

Понедельником управляет Луна. В нашем теле она заведует пищеварительной системой, образованием и выделением жидкостей, молочными железами. И если вы хотите улучшить работу органов и систем, подвластных Луне, голодать и поститься лучше в понедельник. Под контролем Луны находятся и аллергические реакции. Луна связана с эмоциональным настроем, нередко она рождает слезливое настроение, поэтому голод в понедельник укрепит психику, душу человека.

Если голодать во вторник, можно улучшить состояние мышечной системы, ведь **вторником управляет Марс**, заведующий мышцами. С Марсом связаны инфекционные заболевания, острые воспалительные процессы, быстрота нашей реакции и даже алкогольная зависимость.

Голодание **в среду** способно улучшить обмен веществ в организме, побороть заболевания нервной и легочно-дыхательной систем, повысить умственные способности, потому что этим днем **управляет подвижный и разумный Меркурий**, планета воздушной стихии. Меркурий - планета вечной молодости, и голод в среду будет способствовать омоложению организма.

Четвергом управляет Юпитер, дающий способности к расширению чего бы то ни было. Голодать в четверг полезно, когда существуют заболевания, связанные с избыточным весом. Голод в этот день нейтрализует существующие осложнения и воспрепятствует появлению новых. Кроме того, Юпитер связан с печенью, поэтому в четверг улучшит состояние этого органа.

Если вы хотите быть красивыми, голодайте **в пятницу**, ведь этим днем **управляет планета красоты Венера**. Она же заведует нашим горлом и почками, под ее контролем находятся венерические заболевания.

Строгий сухой Сатурн, управляющий субботой, поможет избавиться от проблем с костной системой, в том числе от болей в позвоночнике и зубной боли, от ревматизма и кожных заболеваний, если голодать в его день. Голод в субботу очень эффективен для желающих быстро похудеть, ведь Сатурн планета-ограничитель, не терпящая избытков.

Улучшить состояние сердечно-сосудистой системы удастся, если поголодать или попоститься **в воскресенье**, ведь этим днем **управляет Солнце**, заведующее сердцем и кровью. Кроме того, Солнце в астрологии называют планетой радости и любви. Если воскресным постом или голодом очистить свое внутреннее солнце, можно стать оптимистом, привлечь к себе чью-то любовь, а самому избавиться от неприятных последствий неудачной любви.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство № 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Ответственный редактор
Вадим САЙДИН

...страдали ваш отец или мать;

● Нос, скривленный вправо, указывает на преобладание материнских, а влево - отцовских генов;

● Крупные носы свидетельствуют о крепком здоровье. Маленькие - о слабом организме;

● Если нос красный, у вас могут быть проблемы с сердцем и сердечно-сосудистой системой;

● Небольшое изменение цвета и появление коричневого, синего или черного оттенков может быть сигналом развития заболевания селезенки или поджелудочной железы. Черные точки на носу отражают увлечение молочными продуктами и жирной пищей.

ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ ПРОФЕССОР

Все кожные болезни: *косметология, удаление папиллом, бородавок, хламидиоз, герпес, грибковые болезни ногтей, кожи.*

Авторские методы лечения. Выезд на дом.

Тел.: 417-97-50, 390-81-72

Лицензия № 3454/0913

Понедельником управляет Луна. В нашем теле она заведует пищеварительной системой, образованием и выделением жидкостей, молочными железами. И если вы хотите улучшить работу органов и систем, подвластных Луне, голодать и по-

висимость.

Голодание **в среду** способно улучшить обмен веществ в организме, побороть заболевания нервной и легочно-дыхательной систем, повысить умственные способности, потому что этим днем **управляет подвижный и разумный Меркурий**, пла-

этого органа.

Если вы хотите быть красивыми, голодайте **в пятницу**, ведь этим днем **управляет планета красоты Венера**. Она же заведует нашим горлом и почками, под ее контролем находятся венерические заболевания.

Строгий сухой Сатурн,

ме того, Солнце в астрологии называют планетой радости и любви. Если воскресным постом или голодом очистить свое внутреннее солнце, можно стать оптимистом, привлечь к себе чью-то любовь, а самому избавиться от неприятных последствий неудачной любви.

ИДЕАЛИСТ, ЛЮБИМЧИК И САЧОК

Существуют три типа поведения на работе. Взгляните на предложенный тест и попробуйте определить, какое решение проблем вам импонирует. Надеемся, что советы нашего консультанта помогут вам избежать конфликтов и сберечь нервы.

1. Вы попросили свою коллегу помочь вам в одном деле, но она тянет. Как вы поступите?

А) Подойдете к ней и скажете, что пора начать работу.

Б) Попросите об услуге кого-нибудь другого.

В) Решите, что работа может еще подождать.

2. Ваша обычная реакция на критику:

А) Вы не согласны с ней.

Б) Считаете, что она правильна.

В) Проявите равнодушие.

3. Ваша начальница просит немедленно выполнить какое-либо задание. Вы завалены работой, но соглашаетесь. Что при этом чувствуете?

А) Раздражение - она должна знать, что у вас и без того много работы.

Б) Радость - еще одна возможность проявить свои способности.

В) Уверенность в том, что, если не выполните задание сегодня, его всегда можно закончить завтра.

4. Коллега просит вас помочь с устройством благотворительного мероприятия, хотя вы уже завалены поручениями. Что вы сделаете?

А) Согласитесь.

Б) Скажете, что у вас и без того плотное расписание, но, конечно, хотелось бы помочь.

В) Согласитесь, но потом внезапно откажетесь, оставив своего коллегу без помощи в самый ответственный момент.

5. Вы стоите у копировального аппарата, выполняя срочную работу. Сотрудник просит вас прервать ее. И что же вы?

А) Вежливо откажетесь.

Б) Согласитесь, проявив недовольство.

В) Разрешите - подумаешь, всего несколько копий

6. Когда вас хвалят на работе, вы:

А) Испытываете приятное чувство, но думаете о своих ошибках, которые остались незамеченными.

Б) Приходите в восторг.

В) Вам трудно принять этот комплимент.

7. Как вы работаете в группе коллег?

А) Настаиваете на своих идеях, считая их самыми лучшими.

Б) Хвалите идеи других сотрудников, по-прежнему считая свои все равно лучшими.

В) Соглашаетесь, что идеи других сотрудников действительно лучше ваших.

8. Какая из приведенных фраз наиболее применима к вам:

А) Боюсь наделать ошибок...

Б) Легче выполнять работу в одиночку...

В) Важно, чтобы я нравилась другим людям...

Г) Когда меня кто-нибудь раздражает, мне неудобно сказать об этом...

Д) Иногда мне бывает трудно установить приоритеты...

Е) Меня ошеломляет все то, что мне приходится делать...

Если, отвечая на вопросы 1-7, вы выбрали ответы, помеченные буквой "А" и на вопрос 8 ответ под буквой "А" или "Б", вы - "идеалист". То есть боитесь неудач, стараясь все сделать обстоятельно. Ожидаете, что сотрудники во всем будут соглашаться с вами.

СОВЕТ: старайтесь давать больше поручений и не бойтесь просить о помощи, когда она необходима. Попытайтесь также проявлять больше внимания к мнению и советам ваших сотрудников.

Если вас устроили ответы "Б" на вопросы 1-7 и ответ "В" или "Г" на вопрос 8, вы - "любимчик", человек, который желает всем нравиться. Интересуетесь, что думают о вас другие. Обычно со всеми соглашаетесь, хотя и подвержены эмоциональным сомнениям.

СОВЕТ: ваше начальство и коллеги должны знать, когда вы не согласны с ними. Поверьте6 за это они не станут относиться к вам хуже, поэтому не бойтесь говорить "нет".

Если вам по сердцу ответы, помеченные буквами "В" (вопросы 1-7) и "Д" или "Е" (вопрос 8), вы типичный "сачок" из разряда "уклоняющихся". Вы не любите сложных задач, вам недостает уверенности в собственных способностях, вам нелегко поставить перед собой определенную цель.

СОВЕТ: Придерживайтесь ежедневно составляемого расписания, принимаясь за серьезное дело, ставьте перед собой поначалу небольшие задачи. С решением каждой из них будет расти ваша уверенность. Наметьте три самых важных этапа в вашей работе и попытайтесь решить их.

...рекламных объявлений.

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН

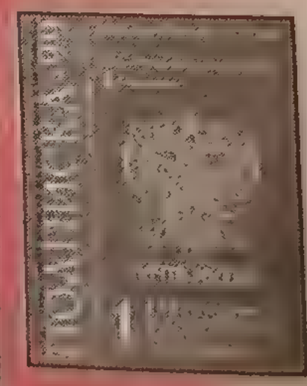
Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 13878

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Отпечатано в ПО «Пресса-1». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 7 ИЮЛЬ 1999 г.

Восполнить недостаток кальция при остеопорозе помогут физические упражнения Стр. 15

Как ухаживать за ногами Стр. 13

Контактные линзы Стр. 10

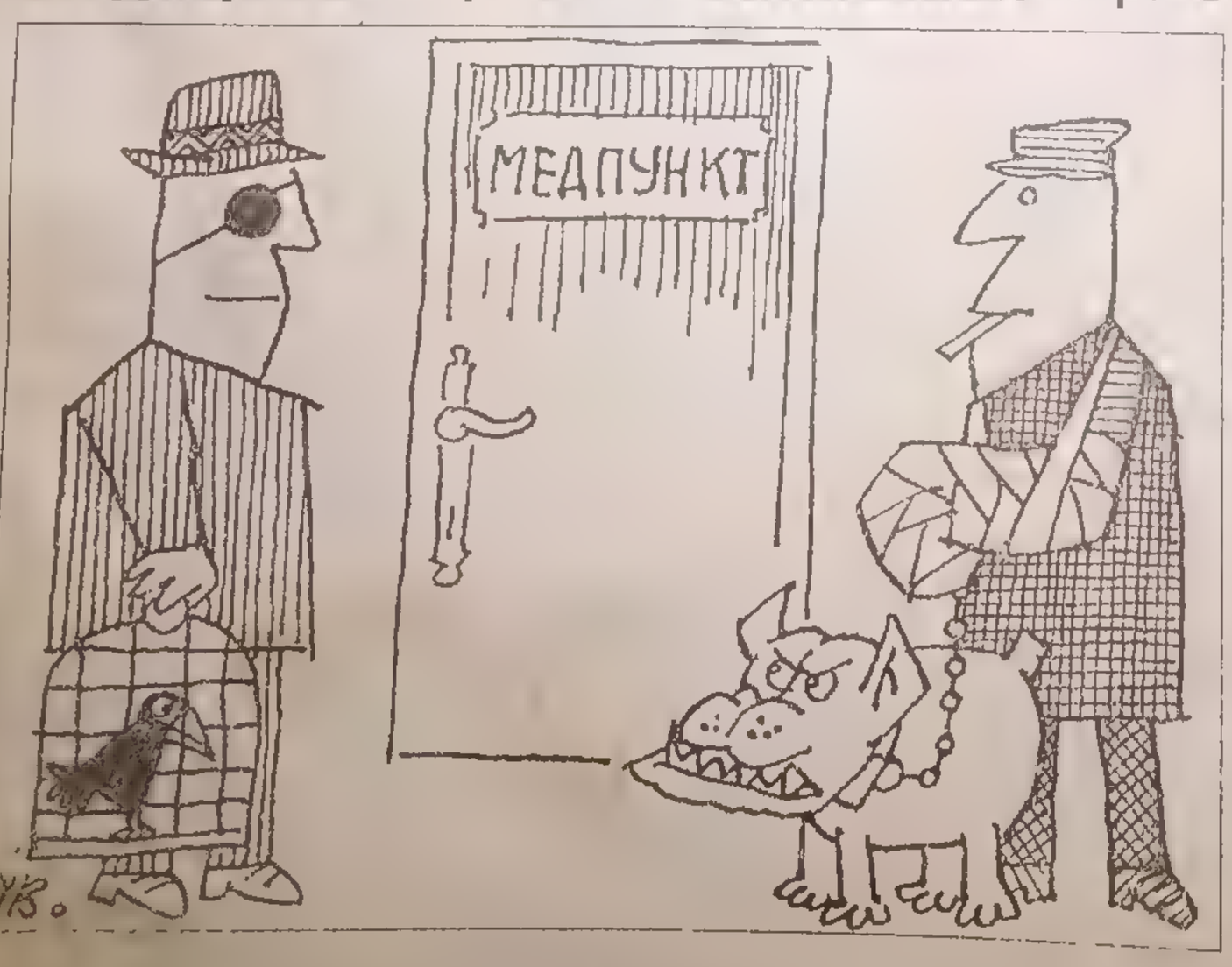
Лекарства с подоконника Стр. 9

Рецепты народной медицины Стр. 2

Зачем нужны витамины? Стр. 4

Листья крапивы содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В и К, железо, марганец, медь. Наружно ее используют при ревматизме, аллергии, внутрь – при анемии, атеросклерозе, ревматизме, экземах.

Стр. 8



РЕЦЕПТ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Состав: головка чеснока, [illegible] лука, 4 ч. л. меда.

Лук, чеснок мелко нарезать, добавить 4 ч. л. меда и смешать. Настоять и принимать за 30 мин. до еды.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Состав: трава тимьяна ползучего, почки сосны, семена аниса и укропа.

Взять поровну, смешать. Затем 1 ст. л. семян залить стаканом воды и нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Настаивать 45 мин., остудить, процедить. Принимать треть стакана 3 – 4 раза в день.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Состав: стакан морковного сока, стакан свекольного сока, 0,5 стакана клюквенного сока, 100 граммов водки.

Все смешать и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Состав: 1 ст. л. хмеля залить стаканом кипятка.

Настоять 30 мин., процедить. Принимать 3 раза в день перед едой (по стакану). Курс не меньше 30 дней.

ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Состав: горсть коры осины, 1 л холодной воды.

Кору залить литром холодной воды, довести до кипения. Кипятить 5 – 7 мин. на слабом огне. Принимать по стакану в течение дня, глотками.

ПРИ ГРИППЕ

Состав: 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. малины, 2 ст. л. меда.

Все смешать, залить двумя стаканами кипятка. Кипятить 5 мин., настоять 15 мин., процедить, добавить 2 ст. л. меда. Принимать 3 – 4 раза в день по 0, 5 стакана до выздоровления.

ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

Состав: 5 частей коры крушины, по 2 части семян фенхеля и петрушки, по 1,5 части корней одуванчика и листа мяты перечной.

2 части смеси залить 0,5 литра кипятка. Настоять, процедить, пить утром натощак.

Состав: 5 частей коры крушины, 2 части семян укропа, 2 части петрушки, 1,5 части одуванчика, 1,5 части перечной мяты.

Все смешать, взять 2 ст. л. семян, залить 0, 5 л кипятка, настоять 30 минут. Принимать натощак. Курс лечения 2 – 3 недели.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Смешать в равных частях сосновые и березовые почки, липовый цвет. Залить стаканом кипятка 15 г смеси. Настой принимать по полстакана 3 раза в день.

* * *

При сухих хрипах, кашле целителен отвар корневищ с корнями девясила и дягиля в равных частях. Взять 30 г смеси на литр воды. Пить вместо чая.

* * *

Вместо чая также можно пить:

– настой из равных частей травы лесной земляники, травы тысячелистника, травы зверобоя;

– настой из цветов липы мелколистной, травы чабреца обыкновенного – в равных частях.

ОТ КАШЛЯ

Залить стаканом воды столовую ложку корней алтея лекарственного. Приготовить холодный настой, настаивая 4 часа. Процедить. Принимать по 1 – 2 столовых ложки 4 – 6 раз в день.

* * *

Залить стаканом крутого кипятка столовую ложку травы душицы обыкновенной. Процедить, охладить. Пить по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

ПРИ РИНИТАХ (ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА)

Состав сбора: цветы ромашки – 1 часть, цветы пижмы – 1 часть, корень девясила высокого – 0, 5 части.

Две чайные ложки сбора заварить крутым кипятком, кипятить на пару 5 минут. Дать остыть, процедить. Промывать полость носа 2 раза в день.

ПРИ ОРЗ И ГРИППЕ

В целях профилактики ОРЗ и гриппа и в качестве общеукрепляющего средства народная медицина предлагает следующий настой. Смешать 1 часть меда и 3 части прокрученного на мясорубке репчатого лука. Настоять в течение 2 недель в темной месте. Употреблять по 1 чайной ложке утром за 15 – 20 минут до еды.

* * *

Во время простудных заболеваний при высокой температуре рекомендуется употреблять калиновый мед. Потолочь 200 г. ягод калины, смешать их с 400 г. сахара и 200 мл воды. Поставить на медленный огонь и довести до кипения. Варить до консистенции свежего меда. Употреблять калиновый мед с чаем (плоды калины есть вместе с косточками, тщательно их разжевывая).

ЧАЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ

Состав сбора: трава чабреца – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, соцветия липы – 2, 5 части, цветы зверобоя – 2 части, трава душицы – 4 части, листья мяты (перечной или курчавой) – 1, 5 части. Составляющие тщательно перемешать, взять столовую ложку смеси, залить ее 200 мл крутого кипятка, настаивать 10 – 15 минут. Пить как чай для профилактики простудных заболеваний.

ПРИ ГАСТРИТЕ

Взять в равных частях листья вахты трехлистной, семена укропа, листья мяты, траву тысячелистника, золототысячника. Смешать. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Приготовить отвар. Процедить, остудить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

УСПОКАИВАЮЩИЕ НАСТОИ

Состав: корни и корневища валерианы лекарственной – 1 часть, трава пустырника – 1 часть.

Приготовление: составляющие тщательно перемешать, ссыпать в глиняную или стеклянную посуду. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл 95-градусной кипяченой воды, настоять 1 – 1, 5 часа, процедить.

Употреблять в течение дня небольшими глотками. Принимать 2 – 3 месяца, затем – 6 месяцев перерыв.

* * *

Состав: корни и корневища валерианы лекарственной – 1 часть, трава пустырника – 1 часть, листья вахты – 3 части.

Приготовление: составляющие тщательно перемешать, ссыпать в глиняную или стеклянную посуду. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл 95-градусной кипяченой воды, настоять до охлаждения, процедить.

Принимать по 50 г за 15 – 20 минут перед едой 3 – 4 раза в день в течение 3 недель, затем сделать двухнедельный перерыв и так повторять 5 – 6 раз.

* * *

Состав: корни и корневища валерианы лекарственной – 1 часть, трава пустырника и листья мяты курчавой по 0, 5 части, цветы ромашки и шишки хмеля по 0, 25 части.

Приготовление: сбор тщательно перемешать, ссыпать в глиняную или стеклянную посуду. Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

Принимать по 100 мл утром и вечером через час после еды.

* * *

Для тех, у кого нет противопоказания к пчелиному меду, можно рекомендовать принимать мед утром натощак: детям – по половине чайной ложки, взрослым – по 1 чайной ложке.

ОСТРЫЙ. И ПОТОМУ ОПАСНЫЙ

*Есть в практической медицине собирательное понятие – «**острый живот**». **Оно означает катастрофическое состояние организма при заболеваниях органов брюшной полости. Очень часто причиной его возникновения становится острый аппендицит.***

ВОЗНИКНОВЕНИЮ аппендицита способствует затруднение выхода содержимого из отростка в слепую кишку. Это может быть следствием его перегиба, закупорки просвета каловым камнем, резкого набухания слизистой оболочки, которую раздражают, например, проникшие в отросток мелкие глисты (острицы) или продукты гнилостного распада содержимого кишечника. Часто опорожнению отростка мешает постоянное переполнение слепой кишки каловыми массами при запорах. Заболеванию подвержены люди всех возрастов.

Аппендицит может быть острым и хроническим. Острое воспаление червеобразного отростка начинается с его внутренней (слизистой) оболочки. Затем процесс распространяется на всю стенку отростка, вызывая гнойное расплавление тканей (флегмонозный аппендицит) вплоть до полного разрушения стенки отростка на каком-либо участке, в результате чего гной попадает в брюшную полость (прободной аппендицит). Нарушение кровообращения в сосудах, питающих отросток, грозит его омертвлением (гангренозный аппендицит). Прободение и гангрена отростка неизбежно ведут к развитию перитонита – разлитого или ограниченного.

Острый аппендицит проявляется внезапными болями в низу живота, чаще справа Нередко вначале они носят разлитой характер, ощущаются в подложечной или пупочной области и только через несколько часов перемещаются в правую нижнюю четверть живота, где находится слепая кишка. Боли постепенно усиливаются, нарастают при кашле, изменении положения больного, особенно при попытке лечь на левый бок. У детей и пожилых людей они, как правило, выражены слабее Приступ аппендицита нередко сопровождается тошнотой, рвотой. Газы отходят плохо, стул задерживается, хотя возможен и понос. Температура у взрослых обычно несколько повышена, у детей, как правило, более высокая. У пожилых людей она может быть нормальной даже при очень тяжелой форме аппендицита.

Воспалительный процесс иногда ограничивается слизистой оболочкой, и если содержимое отростка выльется в слепую кишку, приступ может прекратиться. Но рассчитывать на это не следует, ибо даже врач не всегда может сразу определить степень тяжести и характер воспалительного процесса в отростке, а грозные изменения в нем (например, гангрена), чреватые тяжелыми последствиями, иногда возникают очень быстро. Поэтому в любом случае необходимо немедленно удалить червеобразный отросток. Чем раньше произведена операция, тем она безопаснее и тем надежнее предупреждает опаснейшие осложнения

У больного, почему-либо не оперированного и благополучно перенесшего острый аппендицит, остаются изменения в отростке. Они могут привести к повторным приступам, каждый раз более тяжелым. Людям, страдающим так называемым рецидивирующим аппендицитом, постоянно угрожает опасность приступа, и они должны воздерживаться от участия в туристских походах, от поездок, экспедиций в малонаселенные местности, где хирургическая помощь может запоздать.

Главная причина немногочисленных печальных исходов острого аппендицита – позднее обращение к врачу. Обычно оно связано с тем, что боли в животе, тошноту, рвоту объясняют «засорением желудка». Эта ошибка влечет за собой другую, еще более опасную, а именно попытку очистить кишечник при помощи слабительных средств или клизм, что совершенно недопустимо. При появлении острых болей в животе нужно тотчас вызвать врача, а до его прихода уложить больного в постель, положить на живот пузырь со льдом или холодной водой (ни в коем случае не класть грелку!).

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

В последние годы это воспаление поджелудочной железы стало наблюдаться все чаще. И не столько из-за роста вирусного поражения этой важной железы.

ВИРУСНЫЕ поражения как поджелудочной железы, так и печени, начинаются с познабливания, ломоты, температуры, а затем уже начинаются боли в верхней половине живота, отдающие в спину. Боли несильные и в отличие от болей при язве желудка не сопровождающиеся ни изжогой, ни болезненностью при нажатии на живот, не успокаиваются после щелочи (той же соды).

Учитывая вирусную природу участившихся панкреатитов, рекомендуем лечение цветами таволги вязолистной, обладающей противовирусными свойствами. Берут 20 граммов сушенных ее цветов, 50 мл настойки календулы, добавляют 200 мл воды (лучше талой) и ставят стеклянную банку с завинчивающейся крышкой в кастрюлю с горячей водой (градусов 80-90) на час, сменив воду через полчаса. Через 2 часа настойку отливают, а цветочную заправку можно настоять еще раз, залив ее 20-градусным спиртом (или разбавленной пополам с водой водкой), доведя объем растворителя до 250 мл. А воду в кастрюле доводят до кипения на десять минут (водяная баня). По нашим наблюдениям настойка таволги в 3-5 раз ускоряет излечение гриппа, герпеса, опоясывающего лишая. Заправку настойки пьют по две чайные ложки три раза в день перед едой минимум 10 дней, а при давнем панкреатите и подольше. Кстати, цветы таволги не имеют противопоказаний, а в старину вообще добавлялись в чай.

Поскольку воспаление не обходится без микробов, полезен еще и прием (лучше после курса таволги)настойки цветов и листьев зверобоя продырявленного, содержащего растительный антибиотик иманин. К сожалению, он разрушается при кипячении, в том числе и при обработке на водяной бане, и не растворим в воде. Его настаивают на 10-20 процентом спирте. Лучше на лечебных винах типа «Каберне», «Кагор», «Мадера» или на разведенной в три раза водке. 50 граммов размельченных сухих цветов и листьев заливают половиной литра указанного напитка в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой и ставят ее в кастрюлю с очень теплой (градусов 50-60) водой, сменив воду через полчаса или поставив банку на несколько часов на отопительную батарею. Учитывая неполную экстракцию лечебных веществ из травы при такой тепловой «полубане», траву используют повторно. Отлив настойку, залив траву еще раз, но уже более крепким напитком – кагором (20 градусов) или разведенным пополам с водкой (20 градусов) тоже половинкой литра – и на батарею. Подержим банку на батарее подольше: с вечера до утра. И пьем получившуюся настойку уже не по одной столовой ложке, как в первом настое, а по полторы. Тоже три раза в день перед едой. Хорошо бы добавить к ней чайную ложку сока алоэ (или каланхоэ) с их противовоспалительным, противоаллергическим, а главное – рассасывающим действиям. Курс лечения – 10-14 дней

Учитывая наклонность панкреатита к уплотнению, сморщиванию и фиброзу поджелудочной железы, мы настоятельно советуем и рекомендуем прием мумие, занимающего первое место и в рассасывании уплотнений и фиброза, а главное – в регенерации (восстановлении) пораженных клеток и тканей и этой железы, и других уплотняющихся и рубцующихся органов и тканей, в том числе и артериальных стенок при атеросклерозе. Мумие принимают до завтрака и на ночь по 10-12 дней, принимая после мумие настойку прополиса по 20-30 капель три раза в день по 10-14 дней.

Если к тому же пучит живот, в чай добавляем мяту, ромашку, чабрец. А пища должна быть полноценной, включая и белок (птица, рыба, соя, фасоль), и побольше витаминов, особенно B_{12} и С. А вот жиры ограничиваем, избегаем острых блюд, алкоголя, табака.

Для массажа поджелудочной железы, профилактики ее уплотнения и сморщивания полезен бег трусцой хотя бы по 20 минут в день, лечебная гимнастика, растирания и разминания живота ладонями по часовой стрелке (до еды)

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИНЫ	ФУНКЦИЯ	ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА	НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ	ГРУППА РИСКА
А (ретинол)	улучшает зрение, сохраняет подвижность суставов	ограниченная способность видеть в темноте (в тяжелых случаях до полной слепоты), изменения в структуре кожи (сухая, шелушащаяся, угри), торможение в развитии детей, ослабление иммунной системы	печень, молоко, желток	люди с заболеваниями пищеварительной системы, больные, находящиеся на парентеральном питании, алкоголики
Бета-каротин, предшественник витамина А	нейтрализует свободные радикалы	неизвестно	желтые фрукты и овощи, темно-зеленый листовой салат, помидоры, брокколи	молодые женщины, курильщики, алкоголики, беременные и кормящие женщины, люди с повышенной нервной возбудимостью
Витамин D (кальциферол)	играет роль в обмене кальция и фосфата, влияет на минерализацию костей и зубов	рахит (у детей) и остеомалазия (у взрослых), мускульные судороги, повышенная нервная возбудимость	рыба, молоко, яйца, маргарин	вегетарианцы, женщины пожилого возраста, недоношенные дети, особенно дети, рожденные зимой при сниженной функции щитовидной железы
Витамин Е (токоферол)	защищает ненасыщенные жирные кислоты от разрушений путем оксидации и антиоксидации; для жизнеспособности и образования гормонов	изолированный дефицит витамина Е бывает редко, могут возникнуть нарушения в обмене мышечной ткани и укорачивается жизнь красных кровяных телец	подсолнечное масло, маргарин, продукты грубого помола, горох	молодые женщины и мужчины
Витамин К	важен для системы кровяного давления	продолжительное время свертывания крови, склонность к кровотечениям	куриное мясо, шпинат, цветная капуста, кислая капуста	новорожденные дети
Витамин B_1 (тиамин)	важен для обмена энергии и для усвоения углеводов, при повышенной физической нагрузке, общем недомогании, для здоровья нервной системы	отсутствие аппетита и сна, нервное перенапряжение, болезнь бери-бери	свинина, продукты грубого помола, бобовые растения, картофель	все группы населения
Витамин B_2 (рибофлавин)	играет важную роль в обмене жиров, белков и углеводов, необходим здоровой коже	трещины в углах рта, изменения кожи, анемия, нарушение зрения	молоко и молочные продукты, печень	молодые женщины, а также женщины, которые принимают противозачаточные таблетки, пожилые люди
Витамин B_6 (пиридоксин)	необходим для усвоения белка и для здоровья нервной системы	бессонница, анемия, нервное перенапряжение, изменение кожи, судороги (у грудных младенцев)	скумбрия, сардины, картофель, продукты грубого помола, бобовые растения, бананы, капуста, мясо	молодежь, беременные женщины и женщины, которые принимают противозачаточные таблетки, пожилые люди
Витамин B_{12}	необходим для кроветворения, предотвращает анемию, важен для образования соединительной ткани и для процесса роста организма	анемия, нервные срывы, потеря аппетита, изменения слизистой языка	мясо, печень, молоко, молочные продукты, кислая капуста	люди, придерживающиеся вегетарианской диеты

ЗУБЫ ЛЮБЯТ... ВИТАМИНЫ

ВЕДУЩЕЕ значение в профилактике и лечении заболеваний пародонта (околозубных тканей) и слизистой оболочки полости рта имеют витамины (A, B, C, D, E, P, PP). Витаминотерапия наиболее эффективна на начальных стадиях развития заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта, а зимой и весной она должна проводиться обязательно. Особое значение придают витамины С и Р, содержание которых резко падает при воспалительных процессах в полости рта. Для восполнения дефицита витаминов С и Р следует использовать лекарственные растения с максимальным их содержанием (плоды шиповника, черной смородины, рябины, хвою сосны, зеленый чай).

Плоды шиповника наиболее богаты витамином С. Заготавливают их обычно в конце августа – начале сентября и сушат в духовке при температуре не выше 70-80°, постоянно помешивая. Более высокая температура сушки разрушает витамины. Правильно высушенные плоды должны сохранять свою ярко-оранжевую окраску даже при длительном хранении. Плоды шиповника используют для приготовления отваров, настоев. Для этого 50 граммов (1/2 стакана) измельченных плодов помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 1 литром кипятка, а затем нагревают на водяной бане в течение 15 минут, настаивают в теплом месте в течение 5-7 часов. Удобен и другой способ приготовления, когда измельченные плоды шиповника помещают в термос и заливают горячей водой на 6-7 часов. После настаивания отвар процеживают и принимают по 1/2 стакана три раза в день после еды в течение 2 – 3 месяцев. Для лучшей усвояемости его пьют в теплом виде. При наличии заболеваний пародонта (хронические и острые гингивиты, пародонтит) и слизистой оболочки полости рта (хронические и острые стоматиты) целесообразно более длительное употребление водного отвара плодов шиповника.

Плоды черной смородины по количественному содержанию витамина С уступают только шиповнику, превосходя в несколько раз цитрусовые (лимоны, апельсины), землянику, виноград. Также содержат витамин А, витамин Р, витамин РР. Собирают плоды в период их созревания. После предварительного провяливания на солнце в течение нескольких дней плоды черной смородины высушивают при температуре 50-60°, применяют, как витаминизированное средство с профилактической и лечебной целью при наличии заболеваний пародонта (хронические и острые гингивиты) и слизистой оболочки полости рта (хронические и острые стоматиты). Для этого столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов. Отвар процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 – 4 раза в день в течение 1 – 2 месяцев.

Плоды красной рябины содержат в своем составе витамин С, витамин А, витамин Р, микроэлементы (Na, K, Ca, P) и другие важные для организма биологически активные вещества. Плоды целесообразно заготавливать в сентябре до наступления заморозков. Сначала их несколько дней провяливают, а затем сушат в духовке при температуре 50-60°. Применяют, как профилактическое и лечебное средство при заболевании пародонта (хронические и острые гингивиты, пародонтит) и слизистой оболочки полости рта (хронические и острые стоматиты). Для этого столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и настаивают в течение двух часов. Отвар процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 – 4 раза в день после еды в течение 1 – 2 месяцев.

Хвоя сосны – богатый источник естественного витамина С. Заготавливают молодые хвойные иглы в зимнее время и ранней весной, когда содержание витамина С и других биологически активных веществ достигает максимума. Свежую хвою обмывают холодной водой и мелко нарезают. Затем 4 стакана измельченной хвои заливают 0, 5 литра кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры, добавив при этом 2 чайные ложки столового уксуса. Настаивают в темном месте в течение трех дней, периодически перемешивая. После этого настой процеживают и принимают по 1/4 стакана четыре раза в день в течение 1 – 2 месяцев.

Не менее важным в профилактике и лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта является витамин Р. Он совместно с витамином С делает стенки кровеносных сосудов и капилляров более прочными, устойчивыми, придает им гибкость, эластичность, что ведет к улучшению питания тканей, снижению воспалительных реакций.

Настоящим «чемпионом» растительного мира по содержанию витамин Р является чай, особенно его зеленые сорта. Наиболее эффективно сочетать отвар чая с отварами вышеперечисленных растений в соотношении 1:4.

Водные настои лучше хранить в холодильнике. Непосредственно перед употреблением их разбавляют горячей кипяченой водой. Нельзя подогревать настои на огне, так как при этом значительная часть целебных веществ теряет свою активность. Высушенные плоды нужно хранить не более 2-х лет в бумажных пакетах или мешочках из плотной материи в сухом, прохладном месте. Плоды нельзя держать в кульках из газет и полиэтиленовых пакетах.

Как мы уже отмечали, ведущее место в витаминотерапии имеют витамины С и Р, но не менее важную роль для нормального функционирования нашего организма играют витамины группы В. Они имеют огромное значение для хорошего состояния твердых тканей зубов, тканей пародонта и слизистой оболочки полости рта. При недостаточном поступлении в организм витаминов группы В многократно возрастает риск поражения твердых тканей зубов кариесом, чаще наблюдаются воспалительные заболевания тканей десны, изъязвление слизистой оболочки полости рта, появление трещин (заед) в углах рта и губах. Поэтому употребление растительных продуктов, богатых витаминами группы В (гречневая, рисовая крупы, фасоль, пивные дрожжи), способствует предупреждению ряда стоматологических заболеваний.

Богаты содержанием витаминов группы В овес и получаемые из него пищевые продукты (овсяная крупа, хлопья «геркулес», овсяное печенье). В домашних условиях можно приготовить высоковитаминизированный напиток, который, кроме витаминов группы В, в своем составе содержит большое количество белка и микроэлементов. Для этого стакан хлопьев «геркулес» заливают литром охлажденной до комнатной температуры кипяченой воды и вываривают на медленном огне до сиропообразной консистенции. Полученный экстракт процеживают через марлю, добавляют к нему 2 стакана кипяченого молока и 2 столовые ложки меда. Смесь перемешивают и принимают по столовой ложке 4 раза в день.

ВАМ ПОМОГУТ ДАРЫ ПРИРОДЫ

В питании отдайте предпочтение фруктам и овощам, росткам злаков (пшеницы, ржи, ячменя). Хорошо, если в рационе будет рыбий жир, зеленый горошек, ржаной хлеб, дрожжи, семена подсолнечника, хрен. Мясо, жиры и кисломолочные продукты – в малых дозах. Исключайте сладкие напитки, пиво, алкоголь, транквилизаторы.

Постарайтесь питаться регулярно, не менее трех-четырех раз в день. Включайте в свой рацион поливитамины. Особенно следует его обогатить витамином С.

• Витамин С содержится почти во всех сырых овощах, в том числе и в картофеле. Чтобы он не разрушался, картофель и овощи надо варить при закрытой крышке в малом количестве воды, без соли. Раза три в неделю можно пить по стакану водного отвара картофеля с шелухой. Особенно он полезен из-под не совсем доваренного картофеля. В шелухе много витаминов В, С. Это средство поможет при физических переутомлениях.

• Можно заварить вместо чая (как средство, снимающее утомление) листья брусники.

• Тибетская медицина для снятия переутомления, головных болей, укрепления сердечной мышцы рекомендует употреблять грецкие орехи, изюм и сыр. За один прием нужно съедать 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра. Возможно, кому-то более доступна каша из предварительно поджаренного пшена.

• Чувство сонливости и усталости снимает и свежий лук.

• Хорошо в течение месяца изо дня в день съедать по три дольки чеснока – сырого и вареного. Желательно это делать два раза в год. Хрен обыкновенно рекомендуют как укрепляющее средство при напряженном умственном и физическом труде.

• Мед с пергой является хорошим средством поднятия общего тонуса организма (перга – цветочная пыльца, собранная медоносной пчелой).

• Женьшень, элеутерококк, родиола розовая, левзея и некоторые другие укрепляют иммунитет, оказывают тонизирующее действие, способствуют восстановлению сил после переутомления.

КРАСНУХА, ИЛИ РАЗУМНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

О том, что в Англии любят пить чай, знают многие. Но мало кто слышал о... «краснушном»! Согласно старинному корнуэллскому обычаю, когда в какой-нибудь семье девочка заболевает краснухой, к ней в гости выпить чашку чаю за одним столом везли маленьких барышень из всех соседних поместий и прихватывали даже дочек горничных. Считалось (и совершенно справедливо), что девочкам важно переболеть этим вирусным заболеванием в детстве, поскольку они – будущие мамы. Дело в том, что вирус краснухи способен проникать в организм плода через плаценту. А заражение, особенно в первые три месяца внутриутробного развития, – веский повод прервать беременность. Вирус краснухи вызывает тяжелейшие пороки развития: плод перестает нормально расти, возникают поражения центральной нервной системы, катаракта, глаукома, глухота. Переболевшую же девочку навсегда защищает иммунитет.

Обычно дети переносят краснуху легко. И, конечно, болеют не только девочки – мальчики тоже. А вот младенцы до шести месяцев не болеют вовсе (в том случае, если, конечно, мама переболела краснухой еще до беременности), так как находятся под «покровительством» материнского иммунитета Вспышки заболевания обычно падают на весну и осень.

Внимание: симптомы!

Розовая пятнистая сыпь размером с чечевицу преимущественно располагается на лице, туловище, руках и ногах. Очень часто вызывает зуд. Обычно через два-три дня исчезает, не оставляя пигментации и шелушения. Температура редко переваливает за 38°. Может преследовать легкая лихорадка, вдруг покраснеть носоглотка, конъюнктива, иногда увеличивается селезенка.

У девочек старше 10 лет бывают боль в суставах, отечность. Обязательно увеличиваются заушные, заднешейные, затылочные лимфатические узлы.

Лечимся

Малышу лучше находиться в постели. Специфического лечения не требуется. Если ребенка сильно лихорадит, можно дать детскую дозу аспирина, анальгина, другие жаропонижающие средства.

Аппетит обычно неважный. Ни в коем случае не заставляйте есть насильно! Просто готовьте то, что ребенок съест с удовольствием.

Рекомендуется обильное питье. Я бы посоветовал клюквенный, брусничный, облепиховый, черничный морсы, некрепкий чай с лимоном, любые натуральные соки. А вот «пепси», «фанту» и другие искусственные газированные напитки не давайте совсем. Лучше побольше фруктов: яблоки, бананы, груши. Лишь с цитрусовыми нужно повременить до исчезновения сыпи, чтобы не усилить или не спровоцировать зуд.

Это очень важно!

Ваш малыш заразен и должен оставаться дома 5 дней с начала появления «краснушных» пятен. По некоторым данным, и после этого срока опасность заражения от него еще существует. Поэтому беременным следует держаться от выздоровевшего ребенка как можно дальше минимум 2 недели.

ПЕРЕЕЗД – КАК ПОЖАР. КАК ЕГО ПОТУШИТЬ?

Прошел год, как семья пятилетней Лены переехала в другой город, а она до сих пор продолжает вспоминать свой прежний дом и соседей. «Никогда не думала, что девочка так остро отреагирует на смену места жительства, – признается ее мама. – Я поняла, что у нее были хорошие друзья в детском саду и во дворе. Для нее оказалось очень трудно расстаться с ними».

Мало что приводит детей к большему стрессу, чем переезд на новое место жительства. Данные свидетельствуют о том, что они очень серьезно реагируют на подобные перемещения. Например, исследование десяти тысяч 6 – 7-леток, проведенное Медицинским центром Лос-Анджелеса, показало, что дети, переезжавшие с места на место пять-шесть раз, чаще своих сверстников страдают проблемами, связанными с общением.

О том, как лучше приспособить детей к новому окружению, советует доктор медицинских наук Дейвид Вуд, руководитель исследования, профессор педиатрии в медицинской школе Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Вот его рекомендации:

• Вовлеките ребенка в процесс переезда с самого начала. Многие родители сообщают своим детям о переезде в последний момент. Это неправильно. Малыши обычно чувствуют, что что-то происходит, и поэтому нуждаются в информации. Делиться с ними своими намерениями – важный этап подготовки к переезду.

• Попытайтесь запланировать переезд на удобное для ребенка время. Смена места жительства после окончания учебного года – лучший вариант. Если это невозможно, подгадайте переезд к какому-нибудь событию, например, после новогодней елки в школе или дня рождения его лучшего друга.

• Помогите ребенку заранее привыкнуть к мысли о путешествии. Если возможно, приведите его в будущую квартиру, покажите его комнату. Обсудите с ним, как он хочет ее украсить. После переезда обустройте его комнату в первую очередь, чтобы он чувствовал себя устроенным в новом доме.

• Если ваш ребенок пойдет в новую школу, вместе посетите ее заранее. Когда есть представление о том, как она выглядит и кто учитель, ваш ребенок значительно легче сможет в ней адаптироваться. Постарайтесь проводить его в первый день посещения школы.

• Заранее поинтересуйтесь, какие дети живут по соседству. Новые друзья могут стать сильным стабилизирующим фактором, благотворно влияющим на ребенка. Если вы оказались в будущей квартире, постарайтесь познакомиться с соседями. Переехав в новый дом, помогите сынишке или дочери найти друзей. Пригласите их к себе.

• Помогите малышу поддержать контакты с его прежними друзьями. Сменив место жительства, время от времени отвозите его в гости к старым друзьям или приглашайте их к себе. Когда ребенок грустит или тоскует по старому дому, поговорите с ним и объясните положительные стороны смены места жительства.

Дети разных возрастов по-разному реагируют на смену места жительства.

Двухлетние относятся к событию относительно спокойно. Им еще трудно понять, что попали в новый дом. Однако они прекрасно чувствуют общее волнение в семье.

Дети до пяти лет лучше осознают смысл переезда и могут опасаться того, что их вещи потеряются или останутся на прежней квартире.

Пяти- и шестилетних обычно заботит новое место жительства и друзья. Очень переживают из-за того, что потеряют контакт с приятелями.

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ?

ЗДЕСЬ я хотела бы коснуться очень важного практического вопроса. У больного с острым инфарктом миокарда может произойти внезапная остановка сердца. Если больному не оказать доврачебную помощь, то в течение 5 – 6 минут гибнет кора головного мозга, и шансы на спасение близки к нулю. В этом случае очень важно до приезда «скорой помощи» попытаться поддерживать кровообращение и дыхание. Человека при внезапной остановке сердца необходимо немедленно положить на твердое основание (на пол) лицом вверх. Затем, положив руку на руку, надо нажимать на нижнюю треть грудины. Таким образом искусственно сдавливаются полости сердца, и кровь выталкивается в сосуды.
Надавливать на грудину надо 60 – 70 раз в минуту, то есть с обычной частотой сердца. Желательно, чтобы другой человек производил искусственную вентиляцию легких (искусственное дыхание). Обычно это делается способами «изо рта в рот» или «изо рта в нос» через чистую ткань (полотенце, платок).

Искусственное дыхание надо начинать после того как голова больного откинута назад, а под плечи положен валик из одежды или одеяла высотой 15 – 20 сантиметров. Закройте рот больного, сделайте глубокий вдох и выдохните своим ртом в нос больного (способ «изо рта в нос»). Вдыхать воздух надо с частотой 15 – 16 раз в минуту. Если помощника нет, необходимо чередовать массаж грудной клетки с искусственным дыханием в соотношении 4:1, то есть четыре надавливания на грудину и один вдох.

Около 50 процентов случаев инфаркта миокарда приходится на лиц с артериальной гипертонией. Повышение артериального давления у молодого человека до 140/90 мм рт. ст. является настораживающим фактором в отношении дальнейшего развития гипертонической болезни. Среди причин, влияющих на развитие гипертонической болезни, значительной является наследственная предрасположенность. Дети, чьи родители болеют гипертонией, имеют в два раза большую вероятность заболеть по сравнению с другими. Зная это, молодому человеку следует быть особо внимательным к своему здоровью. Необходимо периодически проходить медицинское обследование.

Режим и характер питания безусловно влияют на уровень артериального давления. Например, около 20 процентов людей чувствительны к количеству потребляемой поваренной соли. У больных гипертонией происходит накопление натрия в стеках сосудов, сопровождающееся задержкой жидкости в тканях. Ограничение потребления соли приводит к снижению давления. Человеку достаточно пяти граммов поваренной соли в день. К сожалению, мы употребляем ее в более значительных количествах – 10-15, а некоторые даже 30-35 граммов.

Среди факторов, способствующих развитию гипертонии, – конфликтные ситуации, стрессы, хроническое эмоциональное перенапряжение.

Наиболее частыми жалобами гипертоников являются головные боли, головокружение, иногда боли в сердце, мелькание «мушек» перед глазами, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, плохой сон.

Для предупреждения гипертонической болезни необходим целый комплекс профилактических мер. Следует периодически измерять артериальное давление, придерживаться определенного режима жизни: физическая активность, полноценное рациональное питание с ограниченным потреблением поваренной соли, правильная организация труда и отдыха, хорошие отношения в семье и на работе – вот наиболее эффективные пути профилактики артериальной гипертонии.

Несколько особых моментов в питании человека. Парадокс современного мира в том, что 1/3 населения земного шара испытывает муки голода, а 1/3 населения имеет избыточный вес. То же можно сказать и о нашей стране, крае и городе – пропорции будут те же. Считается, что повышение веса тела на 10 процентов снижает продолжительность жизни человека на 10 процентов. Тучные люди болеют чаще. Среди болезней особое место занимает сахарный диабет, который способствует развитию ишемической болезни сердца и также утяжеляет ее течение. Ожирение в большинстве случаев развивается в результате превышения потребления жиров и углеводов. Жир также откладывается в избыточном количестве, если пища принимается редко, но большими порциями, и особенно поздно вечером.

Необходимо помнить, что есть надо в одни и те же часы, 4 – 5 раз в день, малыми порциями и не спеша, медленно – это позволит быстрее почувствовать себя сытым. Вставайте из-за стола с чувством небольшого голода, насыщение наступит чуть позднее.

Современной цивилизации свойственна пониженная физическая активность человека – гиподинамия. Именно она зачастую сочетается с ожирением. При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к небольшим нагрузкам. Регулярная физическая активность способствует лучшему кровоснабжению всех органов и тканей, включая и сердечную мышцу.

И, конечно, нельзя не сказать о такой пагубной привычке человека, как курение. Нет ничего проще ругать эту вредную привычку, но очень трудно отказаться от нее. Чем же вредно курение для сердца? Никотин увеличивает потребность в кислороде, повышает свертываемость крови, что способствует тромбообразованию. Среди курящих мужчин в возрасте 45 – 49 лет (стаж курения около 3 лет) смертность от ишемической болезни сердца в 3 раза выше, чем среди некурящих. У курящих женщин риск развития острого инфаркта миокарда также в три раза выше, чем у некурящих. Особенно неблагоприятным является сочетание нескольких факторов риска у одного человека: курение, артериальная гипертония, уровень холестерина или повышенный вес. К сожалению, многих заставляет бросить курить только инфаркт миокарда.

Побольше ходите пешком, ешьте овощи и фрукты, бросьте курить, и вы будете удивлены результатом своих достижений.

Будьте здоровы!

САМОЕ ВРЕМЯ ЗАГОТАВЛИВАТЬ КРАПИВУ

Крапива растет почти во всех районах страны, но чаще и обильнее в лесостепных и южных лесных районах европейской части. Встречается повсеместно на плодородных, богатых азотом почвах вблизи жилья, хозяйственных построек, на вырубках, во влажных лесах и оврагах. Особенно обильно растет в черноольшанниках. В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке заменяется близким видом – крапивой узколистной, используемой населением аналогично крапиве двудомной.

Листья крапивы содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, витамины группы В и К, много железа, марганца, меди. Имеются фитонциды, органические кислоты, дубильные вещества.

В научной медицине листья используют как кровоостанавливающее средство при легочных, геморроидальных кровотечениях, а также как поливитаминное средство при гиповитаминозах. В народной медицине настой листьев, обладающий кроветворным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, применяют при головной боли, для улучшения работы сердца, печени, почек, желудка.

Настой листьев употребляют при заболеваниях органов дыхания (туберкулезе легких, бронхите и кашле), малокровии, параличе, атеросклерозе, желчнокаменной и почечнокаменной болезни. Наружно листья используют при ревматизме, аллергии, как болеутоляющее, противоожоговое средство и средство при выпадении волос.

Для приема внутрь делают настой из четырех столовых ложек измельченной травы на стакан кипятка, настаивают 10 минут, принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при анемии, атеросклерозе, мышечном и суставном ревматизме, водянке, зудящих кожных экземах, как средство, повышающее выделение молока у кормящих матерей, при заболеваниях желчного пузыря, печени, при геморрое, запорах, желудочных коликах, расстройствах пищеварения.

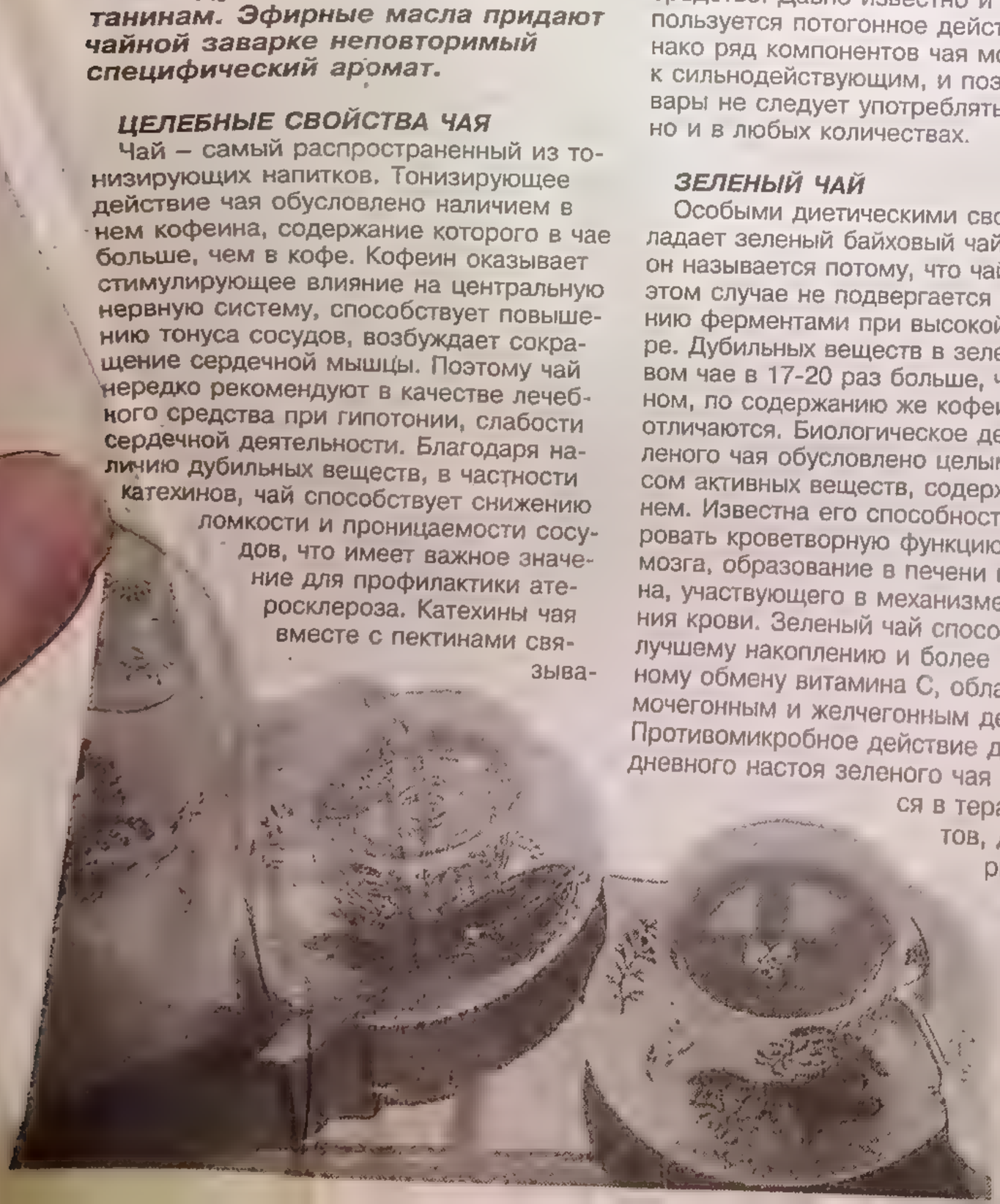
При внутренних кровотечениях можно применять внутрь свежий сок листьев крапивы по 1 чайной ложке 3 раза в день. Этот настой или удвоенный можно применять наружно в примочках для лечения ран и ожогов.

При выпадении волос применяется отвар из 100 г измельченных листьев, залитых 0, 5 л воды и 0, 5 л уксуса, которые варят в течение 30 минут. Этим отваром моют голову перед сном без мыла.

Из молодых побегов крапивы можно приготовить очень вкусные и ценные для здоровья зеленые щи, супы, салаты. Применяют ее и как приправу к различным блюдам.

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК – ЧАЙ

По консистенции чай подразделяют на рассыпчатый (байховый) и прессованный. По цвету, который зависит от степени ферментации листьев и способа их обработки, различают чай черный, зеленый и желтый. Темной окраске и вяжущему, терпкому вкусу заваренный чай прежде всего обязан дубильным веществам – танинам. Эфирные масла придают чайной заварке неповторимый специфический аромат.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

Чай – самый распространенный из тонизирующих напитков. Тонизирующее действие чая обусловлено наличием в нем кофеина, содержание которого в чае больше, чем в кофе. Кофеин оказывает стимулирующее влияние на центральную нервную систему, способствует повышению тонуса сосудов, возбуждает сокращение сердечной мышцы. Поэтому чай нередко рекомендуют в качестве лечебного средства при гипотонии, слабости сердечной деятельности. Благодаря наличию дубильных веществ, в частности катехинов, чай способствует снижению ломкости и проницаемости сосудов, что имеет важное значение для профилактики атеросклероза. Катехины чая вместе с пектинами связывают в кишечнике человека некоторые вредные продукты обмена, что используется в комплексном лечении колитов, сопровождающихся расстройством деятельности кишечника, как закрепляющее средство. Давно известно и широко используется потогонное действие чая. Однако ряд компонентов чая можно отнести к сильнодействующим, и поэтому его отвары не следует употреблять бессистемно и в любых количествах.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Особыми диетическими свойствами обладает зеленый байховый чай. Зеленым он называется потому, что чайный лист в этом случае не подвергается завяливанию ферментами при высокой температуре. Дубильных веществ в зеленом байховом чае в 17-20 раз больше, чем в черном, по содержанию же кофеина они не отличаются. Биологическое действие зеленого чая обусловлено целым комплексом активных веществ, содержащихся в нем. Известна его способность стимулировать кроветворную функцию костного мозга, образование в печени протромбина, участвующего в механизме свертывания крови. Зеленый чай способствует лучшему накоплению и более интенсивному обмену витамина С, обладает явным мочегонным и желчегонным действием. Противомикробное действие двух-и трехдневного настоя зеленого чая используется в терапии колитов, дисбактериозов. Зеленый чай показан при гипертонической болезни, ревматизме, атеросклерозе, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Хотя чай содержит определенные количества пуриновых оснований, он оказывается полезным при профилактике и лечении подагры, мочекаменной болезни. Особенно распространено употребление зеленого чая у восточных народов. В некоторых округах Китая с большим количеством жителей, переступивших столетний рубеж, очень распространен чай с молоком. Именно любовью к зеленому чаю с молоком объясняют в данном случае секрет долгожительства. В Японии жертвы атомной бомбардировки, употреблявшие зеленый чай, легче переносили последствия лучевой болезни. О радиопротективном действии зеленого чая свидетельствует и медицинская литература. Жители Средней Азии постоянно в течение дня пьют зеленый кок-чай для утоления жажды. Считается, что он способствует более быстрому сжиганию жиров пищи.

ЗАВАРИВАНИЕ

Заваривать любой чай надо умело и пить свежеприготовленным. Долго хранившаяся заварка теряет аромат, мутнеет, в ней накапливается большое количество пуриновых оснований и кофеина, а это может отрицательно сказаться на здоровье. С давних пор принято заваривать чай в фаянсовом или фарфоровом чайнике, предварительно обварив его изнутри кипятком. Вкус чая зависит от качества используемой воды. Можно заварить чай в молоке, как это делают в Индии. В основном чай употребляют после еды, но в некоторых странах чай пьют перед едой (например, в Монголии), добавив в него предварительно животный жир и соль.

Таким образом, несмотря на различия национальных традиций и обычаев, чай является самым распространенным, доступным и полезным напитком, не имеющим противопоказаний. Пейте на здоровье!

ЛЕКАРСТВА С ПОДОКОННИКА

Комнатные цветы покупают чаще всего из-за красоты, чтобы смотрелись. Многие даже не знают, какие же растения у них растут.

АРМА-АЛОКАЗИЯ - целебное растение, его родина - теплые тропики. Принадлежит к семейству ароидных. В комнате цветет редко. Многие и не знают, что у них растет такая ценность. Арма теплолюбива, и зимой температура должна быть не ниже 18 градусов, а летом - не менее 22-26 градусов. В китайской медицине используется с древних времен все растение: корень, стебли, листья. Препараты из стеблей применяют при болезнях желудка, кишечника, зубной боли, холере. Измельченный корнеклубень прикладывают к различным опухолям, из наземной части делают препараты для лечения пневмонии и туберкулеза. Но будьте осторожны - растение не лишено ядовитости.

Ученые изучили наружное применение алоказии в виде 40 процентной спиртовой настойки (1 лист средних размеров на 0. 5 л водки) для лечения суставных болей, остеохондроза, миозитов. Наблюдается улучшение подвижности суставов и рассасывающий эффект при полиартрите.

В народной медицине онкологические больные принимают настойку внутрь по 1 чайн. ложке в день за 30 мин. до еды, иногда доходят до 1 столовой ложки.

Показания: тромбофлебит, псориаз, аллергия, гемморой, онкологические заболевания, наружный рак, опухоли лимфатических узлов. Прекрасно залечивает раны. Принимают по 1 чайн. ложке на 50 г воды 2 раза в день после еды. Больные места смазывают легким прикосновением (не втирать!) смоченной в настойке и отжатой марли. После этого нужно хорошо помыть руки и выпить сладкого чая или кофе. Женщинам очень хорошо этим настоем спринцеваться, разбавляя 1 столовую ложку настойки на 700 г воды - излечивает эрозию шейки матки и опухоли. Более подробно можно прочесть в книге Г. Б. Гортинского "Целебные растения в комнате".

Агава американская лечит артриты, ревматические поражения суставов, отложения солей в позвоночнике и шее, боли в печени, туберкулез, затяжной хронический бронхит, желудочные боли и спазмы, водянку.

Способ применения: настой втирают в больные места 1-2 раза в день (лучше перед сном). Лечебный эффект усиливается при использовании повязки или теплого платка. Повязку оставляют на больном месте до утра. Если наблюдается жжение - обмыть теплой водой. Курс лечения - месяц. Потом делают перерыв на 10 дней и повторяют его.

При внутреннем применении настойки агавы 20-25 капель добавляют в 1 стол. ложку воды и принимают 1-2 раза в день до еды. При болезнях печени применяют порошок из листьев агавы на кончике ножа 0, 2-0, 5 г 3 раза в день до еды. Более подробно читайте в книге А. П. Попова "Лекарственные растения в народной медицине" и в "Большой советской энциклопедии".

Не хватает нам знаний! Говорят, что три оружия есть у врача: слово, растение и нож. Читайте о растениях, и пусть не дойдет очередь до скальпеля. А спасение, а лекарство - вот оно: на участке, в поле, на подоконнике - только руку протянуть навстречу зеленой ладошке природы.

СВОИ РЕЦЕПТЫ

● **При повышенном содержании холестерина в крови** нужно пить сок артишока, он к тому же снижает, стимулирует деятельность печени.

● **Выделению мочевой кислоты** помогает березовый сок.

● **При астме, затрудненном дыхании** пить сок мать-и-мачехи - способствует выделению мокроты, при функциональных нарушениях дыхания нервного происхождения помогает сок зверобоя.

● **При отложении солей:** 1 кг сельдерея и 2 лимона с кожей пропустить через мясорубку, добавить в эту смесь пол-литровую банку меда, тщательно перемешать и пить 3 раза в день по 1 столовой ложке после еды.

● **При сердечной слабости, печеночных болях, атеросклерозе** пить сок хвоща полевого.

● **Если сыпь неинфекционного характера** - попейте сок крапивы - хорошо воздействует на обмен веществ, сок одуванчика мобилизирует шлаки, сок сельдерея - вымывает их.

ЛЕГЕНДАМИ ОВЕЯННЫЙ

Аир - многолетнее корневищное водное травянистое растение из семейства ароидных. Корневища - мощные, с белыми шнуровидными корнями, со светлой мякотью внутри. Мечевидные стебли и листья достигают 1, 2 м высоты. Соцветия - в виде початка длиной 4-12 см, цветки зеленоватые, плоды не вызревают. Встречается в стоячих и медленно текущих водах: у берегов рек, озер, стариц, прудов, ручьев, по дну мокрых балок и на болотах. Заготавливают корни аира в конце лета или рано весной, до начала отрастания зеленых листьев. У них специфический аромат, вкус горьковато-пряный. В медицине препараты из корней аира применяются в виде лекарства "Викаир", "Викалин" - хорошо известные больным холециститом, гепатитом, мочекаменной болезнью и язвой желудка двенадцатиперстной кишки.

В народной медицине аир используется при раке органов желудочно - кишечного тракта, хронических гастритах, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при снижении аппетита, несварении желудка, изжоге, для лучшего отхождения газов, как слабительное, мочегонное, желчегонное, снотворное, противосудорожное (в т. ч. при эпилепсии), при малокровии и белокровии, как тонизирующее нервную систему средство. Применяют также при зобе, при ослаблении зрения и слуха, потере памяти, склерозе, при зубной боли, простудных заболеваниях, болезнях легких, бронхиальной астме, импотенции, патологическом климаксе, при болезнях женских половых органов, холецистите, гепатите.

В доме всегда нужно иметь водку, настоянную на аире и березовых почках. Берут по 100 граммов сухих березовых почек и измельченных корней аира и заливают 1 литром водки, настаивают в комнате в темноте 15 дней, периодически встряхивая. Рюмка настойки (30 граммов) прекрасно тонизирует и "соответствующие помыслы движет", а попутно лечит желудочно-кишечный тракт, играющий огромную роль в любви, снимает нервное напряжение. При лечении и профилактике онкологических заболеваний различной локализации и особенно при раке желудка нужно принимать такую настойку по 1 дес. ложке, запивая "серебряной" водой 3 раза в день, за 30 мин. до еды.

Для повышения полового влечения и усиления сексуальной активности настойку корней аира на водке 1:15 принимают по 1/2 чайн. л. 3 раза в день. Или отвар из него. 1 стол. ложка измельченного корня заливается 500 мл воды и варится на очень медленном огне 15 мин. в закрытой посуде (когда-то томили в остывающей печи всю ночь, при этом лечебный эффект значительно выше). Пьют по 3 ст. л. 3 раза в день, в промежутках между приемами пищи. Желательно принимать после 15 часов.

Для улучшения слуха, зрения и восстановления памяти принимают порошок корня по 1 ч. л. в день, или 1 ст. л. корней кипятить в стакане воды 15 мин. и пить по 1 ст. л. до еды, 3 раза в день. Способствует тем, кто хочет избавиться от курения, сок аира, принимаемый 3 раза в день по 1 ч. л. При воспалении слизистой оболочки полости рта, десен, пародонтозе нужно полоскать разведенной настойкой рот. Для лечения золотухи и рахита, невроза у взрослых и при женских болезнях 250 г. аира кипятят в 1 л. воды 30 мин. и сидят в наполненной водой ванне с таким отваром 20 мин. При кровотечении из легких и туберкулезе принимают взятые порошок корня аира с пшеничной мукой - всего 11 граммов 1 раз в день. При воспалениях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, поносах, нарушениях пищеварения - 10-30 капель настойки аира 2-3 раза в день, перед едой. Настойка готовится так: 100 г корней аира на 0, 5 л водки настаивают 2 недели, процеживают, хранят в темном прохладном месте в темной склянке. При гастрите 1 ч. л. корней аира заливается 1 ст. кипяченой воды, кипятить 5 мин., пить по 50-100 гр. 3 раза в день.

Здоровья всем и мирного очага.

ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕТУЕМ

ВТОРЫЕ ГЛАЗА, НО НЕ ОЧКИ

Контактные линзы – товар особенный. Их нельзя просто купить в магазине, аптеке или «в оптике». Их надо обязательно подбирать специально для вас. Ведь ваши глаза отличаются от глаз соседа не только качеством зрения, но и бактериальным составом, обильностью выделений слезных желез, наличием или отсутствием рубцов на роговице или других повреждений, наличием или отсутствием хронических болезней и прочим. Поэтому подобрать линзы может только врач. Он должен учесть и состояние ваших глаз, и особенности организма, и даже условия работы - при пыльной работе линзы противопоказаны. Да и установку их лучше доверить опять-таки врачу-офтальмологу. Но некоторые сведения о линзах вам пригодятся до посещения врача хотя бы для того, чтобы знать, на что вы идете.

Линзы бывают разной влажности

Самая большая доля воды в линзах – 75 процентов. Самая маленькая – 38, средняя – 50-55 процентов.

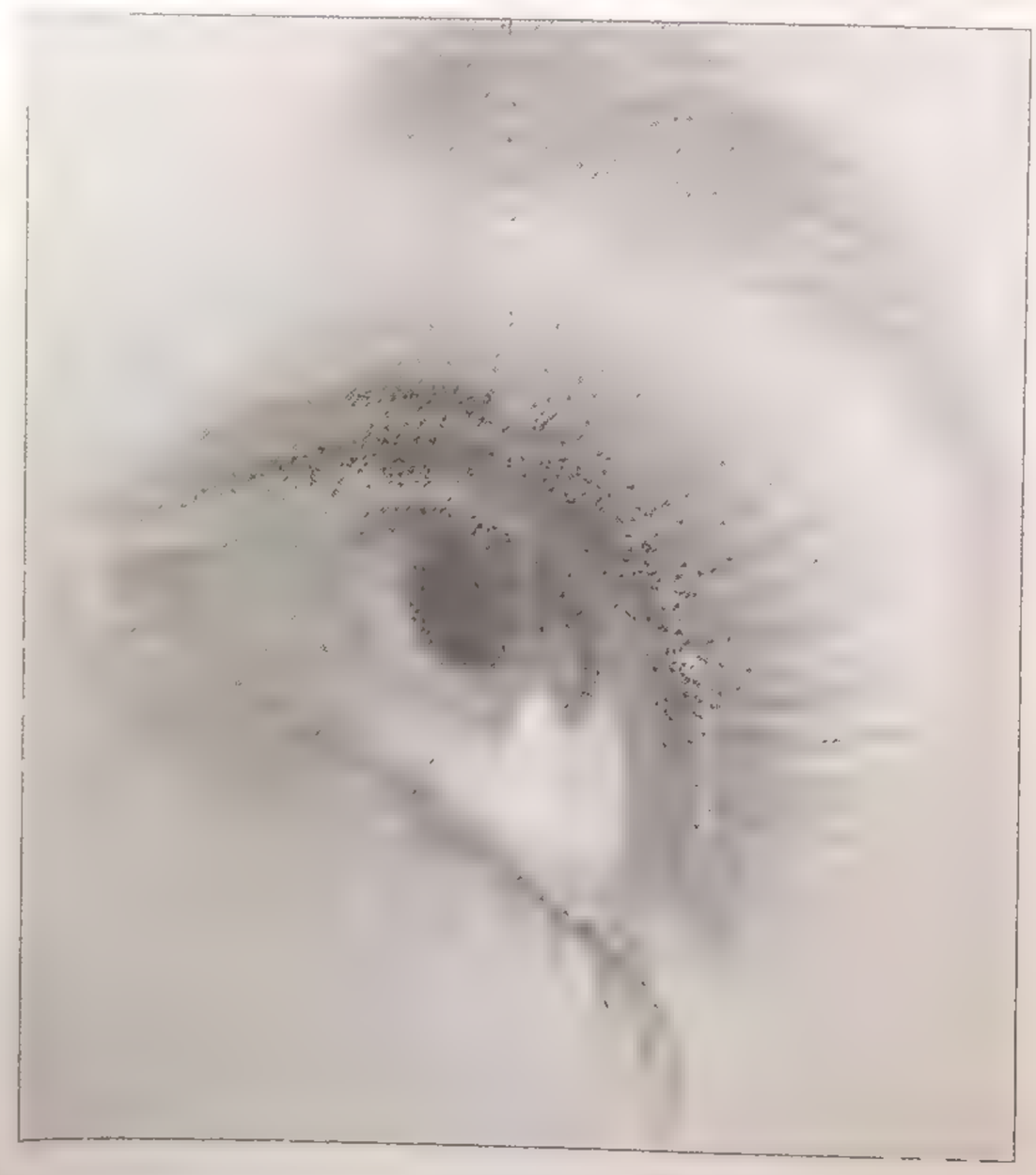
Практика показывает, что линзы с большим содержанием воды легче переносятся, так как практически не травмируют глаз. Однако они более плотные, к ним нужно привыкать, поначалу они мешают.

Линзы со средним содержанием влаги – 50-55-60 процентов – можно считать оптимальными, если они тонкие. Такие линзы могут служить довольно долго: если 75-процентные максимально служат полгода, то эти линзы могут прослужить и год. Бывают такие линзы и ультратонкими – к ним практически не надо привыкать. Довольно большое количество влаги и тонкость делают их практически незаметными для глаз. Но, увы, тонкие линзы рвутся от неосторожного обращения. Поэтому большинство таких линз рассчитано недели на две.

Линзы с небольшим содержанием влаги – 38 процентов – имеют наибольшие корригирующие возможности, их выписывают даже в случаях с астигматизмом. Из-за небольшого содержания воды они дольше не прорастают белком (прорастание белком – та самая причина, которая заставляет снимать их на ночь, снищать каждые две недели или попросту [illegible] [illegible]

Что такое жесткие линзы

Жесткие линзы изготавливают из твердых полимеров.



Такие линзы меньше, чем мягкие, не прорастают белком и поэтому иногда считаются стационарными – срок службы у них больше, чем у любых мягких линз. Однако, во-первых, жесткие линзы бывают газонепроницаемыми, а это означает, что роговица, не снабжаемая кислородом, травмируется. Во-вторых, из-за их твердости глаз их чувствует, а небольшая величина позволяет им перемещаться по глазу. В-третьих, такие линзы значительно дороже мягких.

В кабинете врача

Поскольку теперь офтальмологических кабинетов как звезд в небе, выбирать, куда обратиться, нужно осторожно. Прежде чем назначить вам линзы, врач должен выполнить несколько обязательных процедур:

– обследовать ваше зрение, определить, есть ли у вас хронические заболевания глаз, повреждения;

– завести медицинскую карту, в которую будет заносить наблюдения за процессом привыкания к линзам;

– осведомиться и о характере вашей работы – условия труда могут определить тип линз, срок их ношения;

– надеть вам первые линзы, а затем каждые новые, если вы продолжаете наблюдаться в том же кабинете;

– научить вас надевать и снимать линзы самостоятельно;

– рассказать, как дезинфицировать линзы и через какое время их чистить.

Словом, придя в офтальмологический кабинет, понаблюдайте, занимаются ли вами там всерьез. Это важно. Не стесняйтесь задавать вопросы о том, какие линзы вам выписывают и почему именно такие. Задавайте врачу вопросы: ваше здоровье – самое главное.

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ГУСЕНИЦ

Кто бы мог подумать, что такое, на первый взгляд, безобидное существо, как гусеница, может таить в себе серьезную опасность. Существует заблуждение, что опасными могут быть только гусеницы, живущие в южных странах (там их действительно гораздо больше), а не у нас, в России. Но, оказывается, и в нашей стране имеется несколько видов гусениц, волоски которых ядовиты.

Характер отравления зависит от того, попадет ли яд на поверхность кожи при соприкосновении с гусеницей или проникнет под кожу в кровеносное русло. В первом случае все ограничивается легким раздражением, во втором - может развиться сильное отравление. Ядовитые железы имеют гусеницы бабочек кистехвостов, капустниц, медведиц, шелкопрядов, широко распространенных в России, и встречающейся на Дальнем Востоке лунной бабочки.

Отравление ядовитыми волосками происходит как при соприкосновении с самой гусеницей, так и с ее волосяным покровом, разносимым ветром. Волоски, снабженные зазубринами, внедряются в кожу и вызывают дерматит. Наибольшие страдания вызывают волоски, попавшие в глаза. Еще более тяжелы отравления при их проникновении в пищеварительный тракт вместе с пищей или в дыхательные пути с ветром. Многочисленные волоски, попавшие в кожу, могут вызвать обширный отек. При попадании жгучих волосков в рот возникает стоматит, а при поражении слизистой оболочки глаз - конъюнктивит.

Прежде всего от гусениц страдают лесорубы, садоводы и огородники, часто соприкасающиеся с этими насекомыми. Другую категорию составляют дети, которые обычно давят всех гусениц без разбора, и вероятность попадания среди них ядовитых не так уж мала.

В случае поражения кожи волосками гусениц пострадавшие участки обрабатывают 2 процентным раствором соды. При попадании же ядовитых волосков внутрь необходимо сделать промывание желудка водой и принять активированный уголь, а также выпить стакан молока. Чтобы избежать отравлений, необходимо соблюдать нехитрые меры безопасности: использовать при работе в местах сосредоточения гусениц перчатки, защитные очки и марлевые повязки, а детей предупреждать об опасности этих, на первый взгляд, невинных насекомых.

ПРИГОДИТСЯ

МОРКОВНЫЙ СОК ДЛЯ ЗАГАРА

КАК СПАСТИСЬ ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И СИЛЬНОГО ВЕТРА

Нужно взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, смыть его водой с мылом. Результат всегда

ЛЕТНЕЕ солнце порой бывает таким теплым и ласковым. При первых же его улыбках мы, забывая обо всем, готовы утонуть в солнечных ваннах. Увы, абсолютно здоровых людей так мало, что почти каждому из нас следует опасаться коварных лучей.

Открытое солнце – враг гипертоников и диабетиков. Его нужно избегать и людям, имеющим проблемы с щитовидной железой или нервной системой, больным туберкулезом, женщинам в период климакса и менструации (а также после гинекологических операций), тем, кто недавно оправился после тяжелой, продолжительной болезни, тем, кому не хватает витамина В, и даже тем, кто принимал лекарства, в состав которых входит зверобой. Оказывается, что и веснушки-то являются неправильной реакцией организма на воздействие солнца!

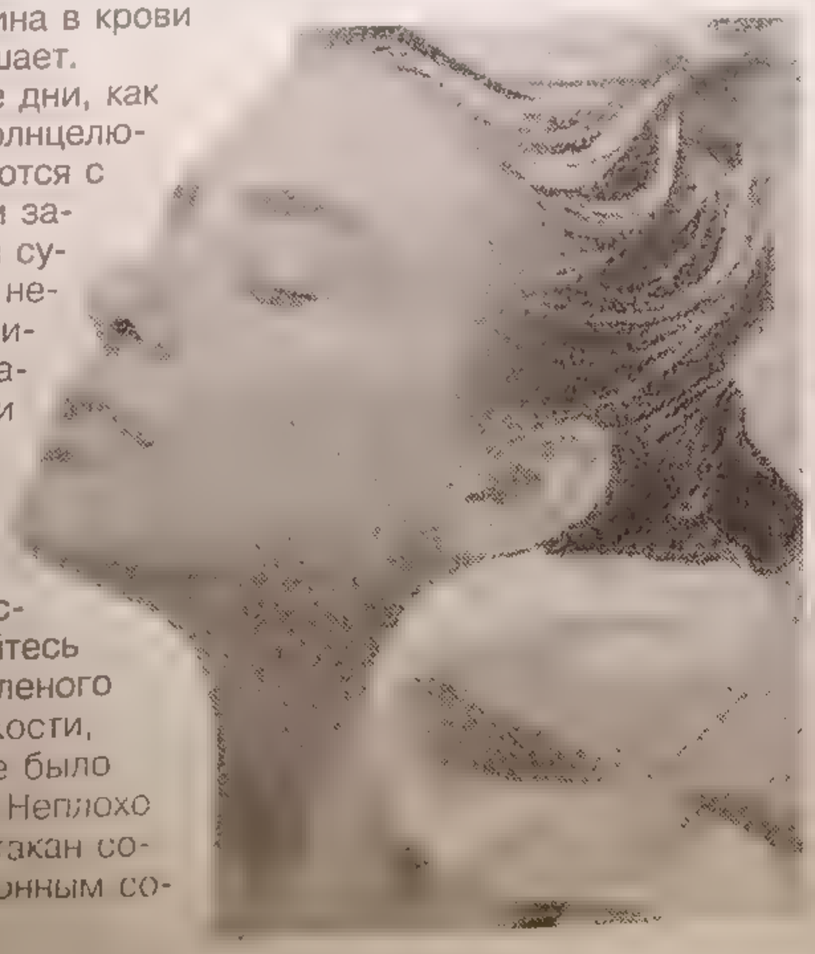
Но все вышесказанное не отменяет целительных свойств солнца: оно делает более интенсивным обмен веществ, укрепляет организм, снимает напряжение, улучшает работу желез внутренней секреции, увеличивает количество гемоглобина в крови и, конечно, украшает.

Первые жаркие дни, как правило, даже солнцелюбивым людям даются с трудом. Советуем заранее положить в сумочки и карманы небольшие флакончики со смесью эвкалиптового масла и воды. Эта жидкость, нанесенная на лоб, виски и руки, поможет вам легче перенести жару. Постарайтесь побольше есть соленого и пить много жидкости, чтобы в организме было достаточно влаги. Неплохо выпивать с утра стакан соленой воды с лимонным соком и 1 чайной ложкой сахара.

А вот кофе и алкоголь совершенно не подходят для поддержания в организме водного баланса. Специалисты советуют в конце весны заменять чашку утреннего кофе на полстакана морковного сока (к концу сентября можно опять смело становиться кофеманом). Кстати, морковный сок является прекрасным средством, притягивающим загар не хуже дорогих кремов и масел, если нанести его ватным тампоном на кожу, а потом увлажнить ее косметическим молочком или маслом

Но если вы все-таки увлеклись солнечными ваннами и к вечеру ожоги ощутимо заявили о себе, помните, что кроме излюбленной россиянами сметаны в этих случаях помогают и другие подручные средства. Например, француженки накладывают на обожженную кожу маску из тонких ломтиков сочного лимона. Можно просто, промыв кожу прохладной водой, смазать ее увлажняющим кремом и присыпать тальком. Или растереть в кофемолке овсяные хлопья и замешать их водой или молоком до кашеобразного состояния – эта маска более щадящая. Минут через 15-20 смойте хлопья прохладной водой и нанесите больший, чем обычно, слой увлажняющего крема.

И все-таки лучше заранее защитить кожу, нежели потом преодолевать последствия. Поэтому заблаговременно купите подходящий крем и старайтесь побольше двигаться.



ЭТОТ ВРЕДНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Компьютер уже вошел в нашу жизнь, и для многих стал такой же привычной деталью жизни и интерьера, как телевизор. Все бы ничего, но это изобретение отнюдь не безопасно для здоровья человека. Что же нам делать, чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие?

1. Помещение, где находится компьютер, должно быть достаточно просторным. Стулья, кресла, диваны, кровати не следует ставить в радиусе 2, 5 – 3 метров вокруг него.

2. По бокам и сзади компьютера желательно разместить «зеленую защиту» из комнатных растений. Предпочтительнее всего – опунции и кактусы. Несколько слабее защитные свойства у алоэ, агавы, примул, пиний, цикламенов.

3. Компьютер следует подключать к трехконтактной розетке.

4. Наряду с оптическим стеклянным или пластмассовым фильтром экран компьютера должен быть снабжен защитным фильтром с обязательным заземлением.

5. На работе операторам рекомендуется носить жилеты из экранирующей ткани.

6. Экран компьютера должен находиться на расстоянии 40 – 75 см от оператора и на 20 градусов ниже уровня глаз.

7. Взрослому можно сидеть у компьютера не более 4 часов, отдыхая через каждые 20 – 30 минут. Школьникам 1 – 6-го классов – не дольше 10 минут. Для семи- и девятиклассников – 15-20 минут. Общая продолжительность нахождения перед экраном в день для тех и других – не более часа. Только старшеклассники могут работать подряд 25 минут с 10-минутным перерывом, но не более 2 часов в день.

8. Объясните детям, что все игры на компьютере основаны на быстроте и точности реакции, а не на длительности сидения перед экраном.

9. После работы на компьютере вечером не менее двух-трех часов воздержитесь от просмотра телепередач.

10. Продолжительность работы на компьютере следует уменьшить накануне и в дни неблагоприятной геомагнитной обстановки.

11. Сидя перед экраном, прислушайтесь к себе: малейшее недомогание, даже легкая головная боль должны служить сигналом к прекращению работы. Принцип преодоления чреват неприятными последствиями для вашего здоровья.

12. Работа на компьютере противопоказана людям с ослабленной иммунной системой, страдающим сердечными заболеваниями и аллергией, а также беременным женщинам.

13. Тем, кто собирается стать оператором, особенно лицам с ослабленным зрением или нервными расстройствами, необходимо предварительно проконсультироваться у врачей-специалистов. Это нужно не для отказа от избранной специальности, а чтобы лучше знать свои возможности и правильно дозировать нагрузки.

14. Женщинам, работающим на компьютере, рекомендуется делать прохладный душ для лица утром и вечером, а кожу после него не вытирать, а дать ей высохнуть. Тем, у кого кожа тонкая и сухая, а также рыжеволосым полезно нанести на лицо вечером на полчаса питательный крем.

МОНСТР В ВАШЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Речь пойдет о ближайшей родственнице чумы, но, к счастью, обладающей меньшей убойной силой, - иерсинии. Низкая температура идеально подходит для размножения этой коварной инфекции. И живет она... в ваших холодильниках.

ДА, МЫ до сих пор живем в счастливом неведении. Запасаемся на зиму витаминами. Овощи и фрукты замораживаем впрок, чтобы зимой и по весне баловать себя плодами осени. Все это необходимо для нашего здоровья. Однако мы и не подозреваем, какую опасность могут таить в себе продукты, долго хранившиеся в холодильнике. Немало написано о той стерильной чистоте на кухне, которую стараются соблюдать в западных странах. Мы же, к примеру, покупаем картофель немытый, с комьями земли, и считаем, что это нормально. Затем этот картофель, да еще морковь, свеклу, яблоки кладем в холодильник и моем их потом, по мере надобности, когда хотим приготовить салат. Но в таком варианте овощи могут вызвать серьезные кишечные отравления.

Дело в том, что температура холодильника – около плюс 4-5 градусов в сочетании с влажностью – самая благодатная среда для некоторых микробов. К тому же продукты мы обычно храним в полиэтиленовых, а не в бумажных пакетах. И время хранения работает «на них». В итоге за последние три десятилетия ученые пополнили список так называемых кишечных инфекций. Наиболее распространенные и опасные – группа с экзотическим названием «иерсиниозы».

Инфекция эта обладает свойством носить маску других заболеваний, совершенно не похожих друг на друга. Называют ее также «псевдотуберкулез», хотя болезнь эта ничего общего с настоящим туберкулезом не имеет.

Возбудители - иерсинии – принадлежат к одному семейству с чумой и были названы в честь первооткрывателя чумной бактерии Иерсена. К счастью, они действуют послабее своей грозной предшественницы, но по коварству похожи. Поэтому первые признаки заболевания [illegible] тупик врачей. Симптомы иерсиниоза, или псевдотуберкулеза, напоминают скарлатину, ОРЗ, разнообразные кишечные инфекции, отравления, аппендицит, ревматизм, гепатит... А разобраться нужно быстро и меры принять неотложные, иначе и до беды недалеко. Вот лишь один случай из медицинской практики.

Четырехлетняя Марина с утра пожаловалась на тошноту, измерили температуру – 38! Детский садик отменили, вызвали врача. Все симптомы скарлатины – заключил он: на теле мелкоточечная сыпь, горло красное. Несмотря на проведенное лечение, температура не снижалась. Начали болеть суставы. Более тщательное обследование ребенка показало: псевдотуберкулез. Диагноз этот звучит грозно. Однако если вовремя начать лечение, оно займет всего 5-6 дней.

Внимание родителей! Если у вашего ребенка внезапно повысилась температура, появились озноб, недомогания, слабость, головная или мышечная боли, пропал аппетит, и все это сопровождается тошнотой, рвотой, болью в животе, поносом и запором, а также, возможно, покраснением кожи лица, шеи, кистей, стоп, сыпью на теле, болью в суставах, то его необходимо проверить на псевдотуберкулез.

В эту картину симптомов иной раз вписываются и признаки простуды – кашель, насморк, боль в горле, ангина, конъюнктивит. Могут увеличиться лимфоузлы и селезенка. А если возбудитель успел атаковать и печень, то белки глаз и кожа приобретают желтушный оттенок.

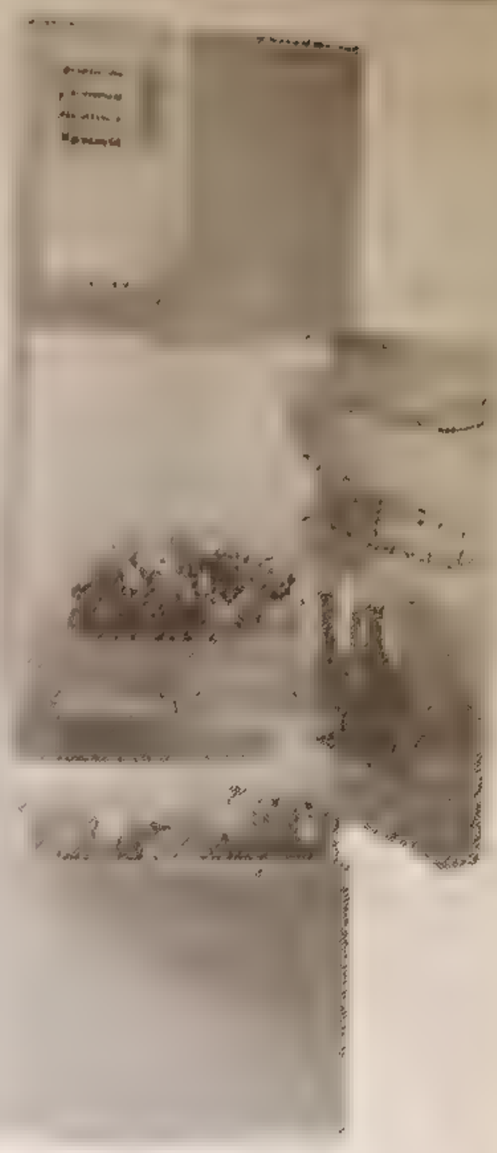
Эта инфекция умеет затаиваться в лимфоузлах и селезенке на долгие годы, и в самый неподходящий момент вызвать новую вспышку. Даже после выздоровления в течение пяти лет псевдотуберкулез вызывает на коже аллергические реакции.

Впервые иерсинии выделили в 1883 году французские ученые Малассе и Виньял, и вплоть до середины 60-х годов нашего столетия болезнь эта считалась редкой и всегда заканчивалась смертельным исходом. Но вот во время вспышки в Приморском крае эпидемии, напоминавшей скарлатину, доктор В. А. Знаменский, стремясь доказать всему миру, что виновник заболевания – иерсинии, поставил на себе отчаянный опыт самозаражения. И доказал свою правоту.

Откуда берется эта напасть и почему наши холодильники становятся иногда рассадниками этого микроба? Как мы уже говорили, инфекция сохраняется прежде всего в овощах и фруктах. Если вы купили те, что хранились в подвалах овощехранилищ, то вероятность заражения высока. Поскольку ими вполне могли полакомиться мыши. Они-то и обсеменяют плоды иерсиниями, которым нипочем любая стужа – микроб выдерживает даже 52-кратное замораживание и оттаивание. А температура холодильника, напоминаем, идеально подходит для их размножения. Вот почему продукты в нем нужно хранить в закрытом виде. Каждый должен знать свое место. Держать сыр и колбасу на одной полке с грязными овощами – верный способ заработать кишечную инфекцию. Надежнее всего продукты покупать в упаковках.

А теперь о главном. Чтобы обезопасить себя, нужно всю зелень, овощи и фрукты, прежде чем класть в холодильник, перебрать (порченое выбросить), тщательно промыть, поврежденные места вырезать, а затем просушить. Перед употреблением их нужно снова промыть проточной водой, после чего ошпарить кипятком. Ведь иерсинии погибают даже при небольшом нагревании.

Особенную осторожность соблюдайте при приготовлении салатов из капусты. Вначале удалите порченые листья и хорошенько промойте кочан проточной водой. В салат годятся только крепкие кочаны, с которых сняли по меньшей мере три здоровых



листа. Их можно использовать для приготовления борща или вторых блюд. Не забудьте разделочную доску для сырых овощей обдать кипятком и просушить. Напоминаем, что и картофель, свеклу перед варкой придется снова промыть струей из-под крана, очистить от кожуры и снова промыть для удаления частиц земли, уже не видимых глазу

Медики не рекомендуют приготовленные салаты сутками хранить в холодильнике. Готовьте порции небольшие, чтобы съесть сразу. Молоко храните в закрытой посуде, нестерилизованное прокипятите 3-5 минут, иначе сохраняется большая вероятность заражения иерсиниями. Эти микробы любят поселяться и в мясе, поэтому храните его отдельно от остальных продуктов. Напоминаем также, что хранить в холодильнике посуду с остатками еды домашних животных – крайне опасно для вашего здоровья. Ведь в слюне кошек и собак могут находиться (с большой долей вероятности) эти микробы, поэтому их недоеденные лакомства – верный источник заражения продуктов, находящихся в холодильнике. Не забудьте почаще размораживать и мыть холодильник. При соблюдении несложных правил хранения продуктов никакая болезнь из холодильника не будет страшна ни вам, ни вашим близким.

КОГДА «ГУДЯТ» НОЖКИ

С наступлением жаркой погоды ноги нередко начинают отекать, не сильно, но вполне ощутимо. Босоножки оставляют отчетливые, долго не проходящие следы на стопе, отекшие ноги переполняет чувство усталости, они «гудят» (так любят выражаться женщины), становятся тяжелыми, налитыми свинцом.

ОТЕКАМ способствуют долгое хождение или стояние на ногах, а если при этом вы носите не очень удобную обувь, отеки гарантированы. Вероятность возникновения отеков одинакова у модницы, проведшей весь день на высоких каблуках, и у продавщицы, простоявшей за прилавком смену в удобных, растоптанных тапочках. Чтобы не было отеков, старайтесь избегать однообразия – одной обуви в течение всего дня и стереотипных движений, будь то долгая ходьба или топтание на месте. Однообразие способствует застою крови в венах, а следовательно, и образованию отеков.

Если вы склонны к отекам, вам не обойтись без ежедневной легкой зарядки для ног. Она поможет восстановить тонус сосудам и нормализовать кровообращение. При долгой и постоянной нагрузке надо давать ногам отдохнуть. Не забывайте иногда массировать или просто поглаживать ноги, все движения при этом должны начинаться от стоп.

Особенно сильно страдают от отеков беременные женщины с варикозным расширением вен или с предрасположенностью к нему. Им нередко приходится прибегать к помощи лечебных чулок, колготок, эластичных бинтов. Летом да еще в жару это не самое удобное средство, но при выраженном варикозе его не избежать.

Неплохо помогают кремы и мази, широко представленные в аптеках. Причем они подходят как для больных варикозом, так и для тех, кого беспокоят только отеки, а явных признаков заболевания нет. Составы этих средств часто сложны и разобраться в них непросто. Мы расскажем о лечебном действии разных компонентов

этих мазей в таблице, представим их состав и суммарное действие.

Частым компонентом таких мазей является гепарин. Например, он входит в состав гепариновой мази и эссавен геля. Гепарин достаточно универсален. Растворяя микротромбы, часто сопутствующие отекам, он улучшает кровообращение. Благодаря этому отечная жидкость рассасывается. Кроме того, гепарин уменьшает степень воспалительной реакции, которая очень часто сопровождает варикозное расширение вен.

Редкий препарат обходится без средств, укрепляющих стенку вен и капилляров и, следовательно, снижающих вероятность возникновения отеков. Обычно для этого используют или производное витамина Р (в троксевазине и в венорутоне), или эсцин, выделяемый из экстракта конского каштана. Это вещество входит в состав эссавен геля и венитана.

Обезболивающее свойство гепариновой мази обеспечивает анестезин, а в препаратах, имеющих гелевую основу, – спирт. Испаряясь, он охлаждает кожу, благодаря чему уменьшаются боль и степень воспалительной реакции. Эти эффекты особенно важны при болезненности ног, связанной или с варикозными венами, или с усталостью.

Для того чтобы лечебные компоненты лучше всасывались, в гепариновой мази добавлено производное никотиновой кислоты, расширяющее подкожные сосуды, в эссавен геле этому помогают эссенциальные фосфолипиды, заодно они способствуют восстановлению клеточных оболочек. В других препаратах всасыванию помогает мазевая основа.

Препарат	Компоненты препарата и их действие
Гепариновая мазь	Гепарин, анестезин. Растворение микротромбов и улучшение кровообращения. Обезболивающее действие. Противовоспалительное действие.
Эссавен гель	Эсцин, гепарин, эссенциальные фосфолипиды. Укрепляет стенки капилляров и вен. Растворяет микротромбы и улучшает кровообращение, охлаждающее действие спирта. Строительный материал для клеток.
Венитан	Вытяжка из конского каштана с эсцином. Укрепление стенки капилляров и вен.
Венорутон, гель	Производное витамина Р (рутина).
Троксевазин, гель	Укрепление стенки капилляров и вен. Обезболивающее действие и охлаждающее действие спирта.

КОРМИТЕ НОГИ ОВОЩАМИ

Ноги кормят не только волков и журналистов, но славную армию симпатичных тружениц – педикюрш. «Хороший педикюр дорогого стоит», – сказала нам известный московский мастер из салона-парикмахерской в Олимпийской деревне Наталия ВЕЛЬБ. Согласимся и послушаем, какие существуют секреты для того, чтобы лучше научиться ухаживать за ногами.

КАК часто делать педикюр? В норме – не чаще раза в месяц, но все зависит от вашего желания. Внезапно, по наитию взять и поухаживать за собой – отличный способ исправить настроение.

Как правильно подготовить ноги для педикюра?Приготовьте тазик или небольшую ванночку с горячим мыльным раствором. Для этого заголя собирайте остатки кусков мыла, а теперь потрите их на мелкой терке. Добавьте немного соды, нашатырного спирта, чтобы смягчить воду. Ни в коем случае не используйте стиральный порошок - ведь стираете вы в перчатках, так почему ноги должны терпеть вредное действие химических добавок?Продолжительность отпаривания – 15-20 минут. Затем хорошенько потрите пемзой ороговелости. Не берите для большего эффекта бритвенный станок, как бы вам ни хотелось побыстрее и получше очистить ваши пятки. Мыльные, мокрые руки легко скользят, и рана может быть очень глубокой, а главное, кровотечение от бритвенного пореза трудно остановить.

Маникюрными ножницами подрежьте кожицу у основания ногтей. Сами ногти обрезать следует еще до распаривания, если только они не особенно толстые и твердые, что говорит о переизбытке кальция (сократите в рационе творог и сыр).

Никогда не обрезайте ноготь большого пальца кроме как по прямой линии. Иначе вросшие края вам обеспечены. Они болят, мешают при ходьбе, вытащить их – целая хирургическая операция. Углы, они так и называются у всех педикюрш, доставляют массу неприятностей и владелицам, и мастерам. Однако это небезнадежно. Есть средства если не предупреждения, то, по крайней мере, облегчения ваших страданий. Во-первых, вдоль центра ногтя от лунки до края пальца можно осторожно сделать напильником бороздку (достаточно глубокую, но не насквозь!). Через несколько дней ноготь выйдет из углов, и боль прекратится.

Или через несколько дней после посещения педикюрши начинайте ежедневно смазывать боковые лунки большого пальца раствором йодуксена – он продается в аптеке без рецепта. Содержащиеся в нем уксус и глицерин смягчают кожу, а йод сушит. Есть одно «но»: представьте себя на пляже, в открытых босоножках, на свидании – все-таки не слишком опрятный вид, ноги вымазаны чем-то коричневым, будто грязные. Я рекомендую свой раствор для смягчения кожи углов. Все то же самое, но без йода. Возьмите в равных частях уксусную эссенцию и чистый глицерин, и эту жидкость аккуратно (лучше всего круглым плоским концом стеклянной медицинской палочки)закапывайте ежедневно в боковые лунки ногтя.

Постепенно со временем можно и вовсе избавиться от углов-мучителей. Во-первых, обрезать правильно ногти, а во-вторых, в боковые лунки закладывать на несколько дней маленькие ватные валики (турундочки) для того чтобы не давать углам пространства для роста. Плюс – раствор уксуса и глицерина. Попробуйте!

СЛАДКИЙ СОН

Можно ли победить бессонницу?

Как утверждают некоторые медики, с возрастом потребность в объемах сна увеличивается независимо от того, ухудшается ли качество сна или нет. Считается, что после 64 – 65 лет человек в среднем тратит на сон на 1 час больше, чем прежде, а после 90 лет – еще приблизительно на 2 часа. Но в большинстве случаев старики жалуются на бессонницу.

Как же с этим бороться?

Вот несколько советов:

• Не ешьте перед сном. Во всяком случае, не позже, чем за 4-5 часов до сна. Не принуждайте организм к пищеварению в неурочный час.

Медики провели наблюдение над различными людьми разных возрастов, контролируя их сон с помощью электроэнцефалограмм. У тех, кто принимал пищу непосредственно перед тем как лечь, сон нарушался на 40 процентов чаще, чем у тех, кто ужинал за 4-5 часов до сна.

• Не пейте перед сном. Особенно тонизирующие напитки, такие, как кофе, чай, шоколад, – они поднимут тонус вашего организма.

Если не можете не пить на ночь, то вместо чая или сока выпейте непосредственно перед сном стакан молока с медом. Точно такой же рецепт вы можете найти даже в античных источниках. Эффективность его подтверждают и современные исследования. Ученые при помощи электроэнцефалограммы контролировали глубину и ритм сна после того, как испытуемый выпивал молоко, в которое был добавлен порошок, по составу сходный с медом. Сон выпивших эту смесь людей, особенно пожилых, был значительно более продолжительным и глубоким. Вероятно, вещества, входящие в состав меда, обладают довольно сильным расслабляющим и успокаивающим действием. Ну а просто молоко всем давно известно: оно является природным седативным средством.

• Незадолго до сна проветрите комнату, поскольку в душном помещении заснуть вам будет сложнее.

Еще неплохо бы прогуляться перед сном где-нибудь в парке (разумеется, пешком, а не на лимузине).

• Согрейте стопы ног. Пока они будут холодными, вы ни за что не заснете. Хорошо действуют 10-минутные ножные ванны с горчицей или без.

• Попробуйте водные процедуры. Прекрасным средством борьбы с бессонницей является ванна с температурой воды 36-38°С продолжительностью 8-10 минут. Хорошо добавить в нее настойку валерианы или пустырника.

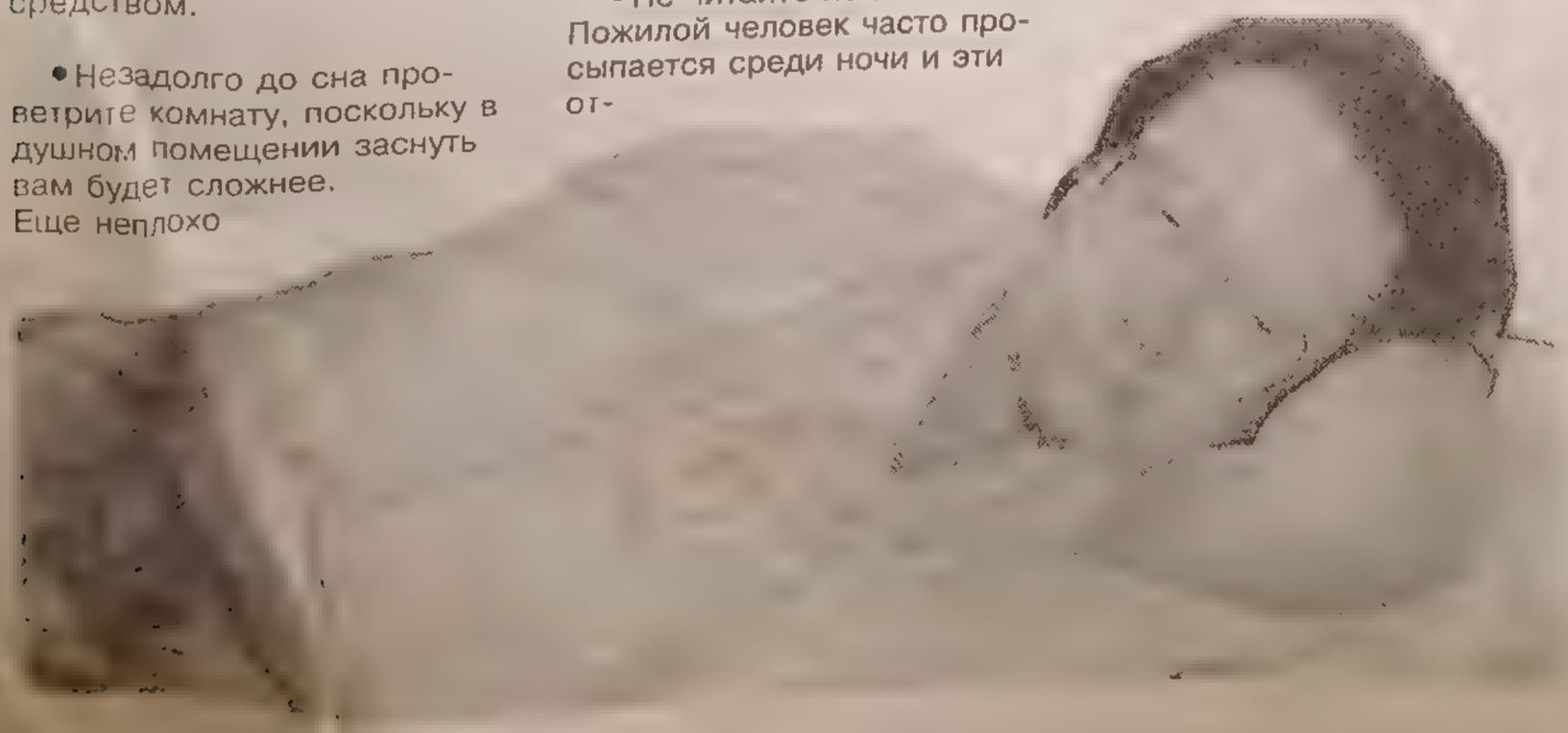
• Успокойте свою нервную систему. До тех пор, пока вы не отключитесь от дневных проблем, психологически не расслабитесь, уснуть вам не удастся. Чтобы освободиться от дневной нагрузки на организм и психику, освойте хотя бы самые простые упражнения на релаксацию, послушайте спокойную тихую музыку при выключенном свете. Если чувствуете, что возбуждение слишком велико, сделайте некрепкий отвар из корня валерианы, пустырника, листьев боярышника и за полчаса до сна выпейте его.

• Не читайте по ночам. Пожилой человек часто просыпается среди ночи и эти отрезки бдения пытается занять чтением. Так вот, этого делать нельзя, потому что в скором времени у «книголюба» выработается условный рефлекс: пробуждение – пора читать. Из-за чего отрезки бодрствования станут все более продолжительными, и скоро день и ночь перепутаются. А вот приятное чтение на ночь как раз поощряется и помогает стабилизировать сон.

• Не ложитесь в кровать, пока точно не захотите спать. До наступления этого момента прохаживайтесь по комнате, сидите в кресле, делайте что хотите, но в постель не ложитесь.

Словом, старайтесь разумно избавляться от бессонницы и помните, что ненормальный сон (насильственный, кратковременный, нерегулярный и т. п.) – ускоритель вашего старения и фактор, сокращающий продолжительность жизни.

Ну а если у вас со сном все в порядке, а бессонницей страдает близкий вам человек? Вы можете помочь ему справиться с этой на самом деле очень серьезной проблемой, если регулярно будете делать так называемый бирманский усыпляющий массаж. Его технология чрезвычайно проста.



Учтите, что этот массаж не делается на голом теле, поэтому предложите своему любимому(ой) надеть хлопчатобумажную сорочку.

Попросите его (ее) лечь на живот, подложив под него 2 подушки.

Дождитесь полного расслабления, а затем приступайте к массажу.

ТЕХНИКА МАССАЖА

1. 6-8 раз погладьте ладонями по спине от шеи до копчика.

2. 3-4 раза сверху вниз, от шеи до копчика, помассируйте спину встречными движениями ладоней слева направо.

3. 3-4 раза повторите первое упражнение.

4. Сожмите кисть правой руки в кулак и костяшками пальцев сильно массируйте позвоночник сверху вниз 3-4 раза.

5. 3-4 раза медленно повторите 1-е упражнение.

6. Продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз), делайте легкие (!) щипки слева направо.

7. 3-4 раза медленно повторите 1-е упражнение.

8. Продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз), не сильно пилите ребрами ладоней встречными движениями слева направо.

9. 3-4 раза медленно повторите 1-е упражнение.

10. Продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз), поглаживайте спину ладонями с широко разведенными пальцами встречными движениями слева направо.

11. 3-4 раза медленно повторите 1-е упражнение.

12. Продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз), легко поглаживайте спину от позвоночника левой рукой направо, а правой рукой налево, как будто «стряхиваете пылинки».

13. 3-4 раза очень медленно повторите 1-е упражнение.

14. Продвигаясь вдоль спины сверху вниз, поглаживайте кончиками пальцев наложенных друг на друга ладоней сначала левую сторону от позвоночника, потом правую (3-4 раза).

15. 3-4 раза очень-очень медленно повторите 1-е упражнение.

Теперь аккуратно поверните свое «сонное счастье» на бок, осторожно выньте подушки, накройте его теплым одеялом, поцелуйте в ушко и отправляйтесь по своим делам.

Молчаливый вор

«Молчаливым вором» называют медики остеопороз. С возрастом незаметно для человека организм по тем или иным причинам перестает усваивать кальций, соли его вымываются, кости делаются хрупкими и ломаются... Происходит это без ярко выраженных симптомов, которые могли бы насторожить потенциальную жертву, так что очень многие узнают о наличии у себя остеопороза только после первого перелома.

В БОЛЬШИНСТВЕ своем с этими проблемами сталкиваются женщины. С наступлением менопаузы из-за изменений, происходящих в организме, плотность костей становится недостаточной для того, чтобы выдержать повседневную нагрузку. В результате только в США остеопороз стал причиной 1 300 000 случаев переломов костей в год. Ущерб от этого оценивается в 12 миллиардов долларов США. К счастью, зная факторы, способствующие развитию этого заболевания, и наличие или отсутствие лично вашей предрасположенности к нему, можно избежать многих неприятностей и снизить риск переломов.

Остеопорозом чаще страдают люди невысокого роста, с плохо развитой мускулатурой, светлой и тонкой кожей, родственники которых (особенно в пожилом возрасте) имели переломы костей. Как правило, они ведут малоактивный образ жизни, злоупотребляют кофе и соленой пищей, лекарствами, имеют пристрастие к алкоголю и курению, не любят молочные продукты.

У людей, страдающих остеопорозом, нарушен калиевый обмен. Среди причин, приводящих к этому, называют неполноценное питание, булимию, анорексию, раннее наступление менопаузы, нарушение менструального цикла, повышенную активность паращитовидных желез, недостаток витамина D_3, низкую физическую активность.

Если со временем вы стали замечать, что стали ниже ростом, у вас появилась сутулость, беспокоят боли в спине, испортились и начали выпадать зубы – все это можно считать признаками активно развивающегося остеопороза. Если у вас к тому же в недавнем прошлом был перелом запястья, позвоночника или бедра, вам надо немедленно заняться собой и проконсультироваться с врачом – существуют точные и надежные способы измерения костной массы. Врач должен назначить вам лечение.

Потери костной массы в период менопаузы составляют 2-5 процентов в год. У некоторых женщин, с так называемой «быстрой потерей», этот показатель доходит до 5-8 процентов в год. Эти женщины легко переходят «порог остеопороза» – уровень, при котором кости становятся хрупкими и легко ломаются.

Чтобы максимально увеличить костную массу, ограничить потери костной ткани или не допустить перехода «порога остеопороза», необходимо восполнить недостаток кальция, заниматься физическими упражнениями, в некоторых случаях провести гормональную терапию, отказаться от вредных привычек.

Наиболее простой и приятный способ профилактики остеопороза – правильное питание, богатое кальцием. Ежедневно организм расходует 1200 мг кальция во время менопаузы и 1500 мг после менопаузы. В чашке обезжиренного молока содержится 800 мг кальция, в обезжиренном йогурте – 452 мг. Богаты им также сыр, сардины, лосось, креветки, вареная фасоль, зеленые листья овощей, брокколи, вафли, апельсины. В специальной литературе по правильному питанию можно найти количество кальция, содержащегося в каждом их этих продуктов. Если вы посчитаете примерное суточное потребление кальция и оно будет соответствовать норме – значит, вы все делаете правильно и характер питания вам менять не следует.

Если же вашему организму не хватает кальция, врач может вам назначить специальные таблетки и препараты, содержащие кальций. Делать это должен специалист, так как препаратов достаточно много и надо подобрать наиболее приемлемые для вас, к тому же таблетки кальция могут быть противопоказаны, например, людям с мочекаменной болезнью.

Что касается питания, надо иметь в виду и то, что избыток соли, большое количество белков и фосфора, которые содержатся в мясных продуктах, кофеин увеличивают выведение кальция с мочой.

Поскольку основная причина остеопороза у женщин недостаток половых гормонов, которые также принимают участие в формировании костей, то в некоторых случаях для профилактики остеопороза может быть назначена гормональная заместительная терапия. Преимущества ее в том, что она предотвращает потерю костной ткани, уменьшает такие неприятные симптомы менопаузы, как приливы, потливость, бессонница, изменения настроения. Однако она противопоказана женщинам, у которых был или есть рак молочной железы или матки, тромбофлебит, заболевания печени, неконтролируемая артериальная гипертензия, отеки. Определяет необходимость назначения гормональной терапии, ее продолжительность, подбирает схему приема только врач.

Как некоторые продукты затрудняют поглощение кальция организмом, так и некоторые лекарства могут вызывать потерю костной массы и замедлять рост костей. Поэтому, если человек является хронически больным и вынужден постоянно принимать какие-либо препараты, хорошо бы уточнить у лечащего врача, не имеют ли они среди своих побочных действий и такие. Особенно это относится к тем, кто страдает бронхиальной астмой или ревматическими заболеваниями и постоянно принимает кортикостероиды.

Помимо питания и медикаментозного лечения, конечно, очень важно просто беречь себя от падений и излишних нагрузок на позвоночник.

Будьте внимательны, особенно если вы принимаете лекарства, нарушающие равновесие.

Старайтесь носить обувь без каблука.

Держитесь за перила, идя по лестнице.

Не поднимайте тяжелых предметов. Если это все-таки необходимо (вам некому помочь), поднимайте их полуприсев или с колена, стараясь держать спину прямо.

Следите за тем, чтобы в доме было хорошее освещение, перила – поручни. Провода и шнуры должны быть убраны так, чтобы вы за них случайно не зацепились.

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

СКАЖИ МНЕ, КАК ТЕБЯ ЗОВУТ, И Я СКАЖУ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ

Вернее, не я, а известный специалист по имени Борис Хигир. Он обладает уникальной способностью: узнавая имя-отчество человека, моментально определять его характер, болезни и дает рекомендации: на ком жениться (за кого выходить замуж), как назвать своего ребенка и т. д. Сегодня мы поделимся его мыслями о том, как имя отражается на нашем самочувствии и какие болезни у нас формирует этот, казалось бы, отвлеченный набор звуков, которым родители нас награждают с первых дней нашей жизни.

ОЧЕВИДНО, что имя определенным образом влияет на нашу психоэмоциональную сферу, которая в свою очередь отражается на жизнедеятельности определенных систем организма. Перечисленные ниже связи имен и болезней – результат долгих статистических исследований тысяч людей.

МУЖСКИЕ ИМЕНА

Александр – в раннем детстве имеет проблемы с легкими, бронхами и, возможно, болеет туберкулезом. Из десяти Александров восемь наверняка страдают от этого.

Алексей – случаются депрессии и аллергия на нервной почве.

Анатолий – мучается хроническим радикулитом.

Артем – из-за слабой нервной системы жалуется на всякие позвоночные и околопозвоночные дела.

Борис – в сильной степени зависит от того, зимой или летом он появился на свет. «Зимние» Борисы в раннем детстве имеют нездоровую бронхо-легочную систему, а когда вырастают, у них появляются аллергия и депрессии. У «летних» не в порядке сердечно-сосудистая система.

Вадим – очень раздражителен, обладает неустойчивой психикой.

Валерий – проблемы с кардиологией.

Василий – склонен к алкоголизму. Среди людей, носящих это имя, велик процент самоубийств на этой почве.

Виктор – нервная система сильно расшатана опять же по вине любви к «зеленому змию». Также страдает хроническим радикулитом.

Владимир – расстройство желудка и, как следствие, всякие кожно-дерматологические нарушения. Сами они стараются не показывать окружающим свои заболевания и частенько топят свою печаль все в том же вине, будь оно неладно.

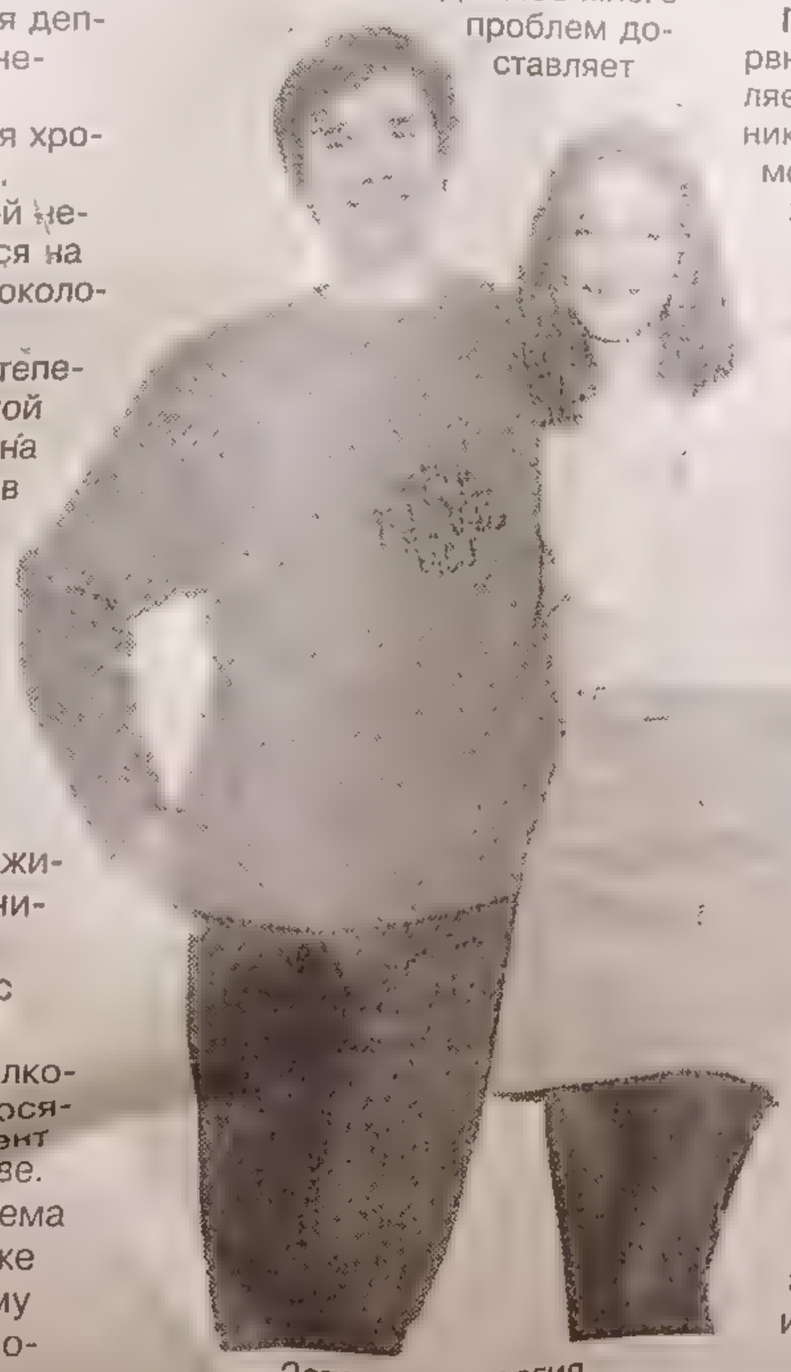
Гавриил – у людей с этим редким именем обычно бывают варикозное расширение вен и проблемы с поджелудочной железой.

Данила – у обладателей такого не менее редкого имени случается самый обыкновенный геморрой. К счастью, больше ничего.

Дмитрий – заболевания связаны с горлом. Гланды, например, или хронический тонзиллит. Отсюда раздражительность и импульсивность.

Егор – ну очень неустойчивая нервная система.

Евгений – в детстве много проблем доставляет



печень. Затем – аллергия.

Игорь – точь-в-точь то же самое, что и у Дмитрия.

Константин – сердечно-сосудистые заболевания.

Лев – та же самая кардиология, и вполне возможно, что в жизни придется даже перенести операцию на сердце.

Леонид – не в порядке желудок и желудочно-кишечный тракт. Нет ничего удивительного, если ему приходится страдать запорами.

Михаил – очень неустойчивая нервная система, и из-за этого болит либо горло, либо поджелудочная железа.

Николай – расшатаны нервная система и психика. Причем настолько сильно, что в припадке ревности он может даже убить. Кстати, такая же опасность подстерегает Станиславов и Дмитриев.

Олег – вновь сердечно-сосудистые.

Петр – из-за плохой нервной системы у него ослабляется зрение, а также возникает отложение солей, геморрой и проблемы с поджелудочной железой.

Станислав – предрасположен к алкоголизму, об опасных припадках ревности уже сказано.

Тарас – все те же нервы и, как следствие, желудочные расстройства.

ЖЕНСКИЕ ИМЕНА

Александра – депрессии, а кроме того, у нее болит горло и не в порядке нервная система.

Алла – очень эмоциональная натура и потому тоже склонна к депрессиям (черт возьми, сто раз подумайте, прежде чем назвать дочь каким-нибудь из этих двух имен).

Анна – в детстве ее развитие очень слабое. С возрастом могут возникнуть проблемы с зубами, желудком и сердцем.

Валентина – слабая нервная система. То же самое касается Вер, Татьян, Оксан, Юль, Милен, Жанн.

Екатерина – чаще всего мучается гинекологическими делами.

Елена – имеет много неприятностей, связанных с легкими. Страдает всякими одышками и придышками.

Инга – психопатка по жизни, к тому же она помешана на сексе.

Инна – несмотря на расшатанные нервы, девушка очень добрая.

Кристина – в раннем детстве имеет слабое зрение и вообще развивается вяло. В зрелом возрасте у нее часто болит горло.

Лариса – не в порядке сердечно-сосудистая система.

Лидия – замечено, что у женщин с этим именем тяжело проходят роды.

Людмила – плохи дела с бронхо-легочной системой и гландами.

Майя – предрасположена к алкоголизму и имеет проблемы, связанные с гинекологией.

Маргарита – в зрелом возрасте у нее наблюдается сосудистая дистония.

Марина – жалуется на горло и, кроме того, склонна к употреблению наркотиков.

Мария – эмоционально и живо реагирует на все.

Наталья – пресловутые бронхи и гланды.

Ольга – проблемы с желудочно-кишечным трактом и с зубами.

Полина – все ее беды приходятся на совсем раннее детство.

Софья – часто погружается в депрессии.

Светлана – страдает от аллергии.

Татьяна – предрасположена к алкоголизму.

Юля – кроме слабой нервной системы, у нее наблюдаются потери молока в период раннего материнства.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 13878
Отпечатано в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24. .

Наш индекс **42859**
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Беремся с запорами

Стр. 4

Огурец-молодец

Стр. 5

Газета-дайджест для тех, кто хочет быть здоров

8 (74)
1999 год

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Движение должно доставлять Удовольствие

без шуток с минералкой

Стр. 5

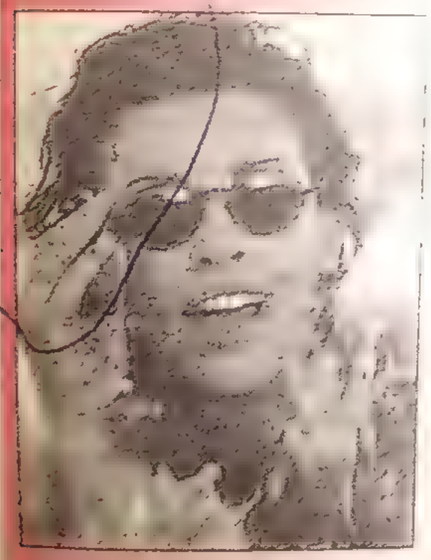
Не шути с минералкой

Стр. 6

Когда сдают нервы

Стр. 8

Мода и здоровье



Стр. 9

Горит огонь желанья

Стр. 14

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Движение должно доставлять удовольствие

Что лучше: съесть яблоко или выпить яблочного сока?

Здоровье без лекарств. Рецепты травяных сборов

КОНКУРС ДД

ИЗМЕНА В ОТКРЫТУЮ

Стр. 10

ПРОБЛЕМ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ

Взяли считавшийся прежде почти неприступным бастион мучительных детских комплексов хитроумные японцы. Они нашли управу на энурез. Изобретенный в Стране восходящего солнца электронный аппарат контролирует биотоки головного мозга и состояние мочевого пузыря: когда наступает время, услужливо подает голос встроенный будильник, препровождая ребенка куда следует без малейшего ущерба для его самолюбия и состояния постельного белья.

Клинические испытания подтвердили эффективность "ночного сторожа", который ныне ожидает вердикта минздрава. По словам представителя финансировавшей проект Японской научно-технической корпорации, новая методика избавления от ночного недержания мочи не имеет побочных эффектов и куда действеннее лекарств, традиционно применяемых в подобных случаях.

Впрочем, не все разделили неуемные восторги "крестных отцов" хитрого аппарата. По мнению иных педиатров, применение подобного приспособления, подразумевающего подключение датчиков к голове и телу ребенка, заставляют его почувствовать собственную ущербность, тогда как энурез вовсе не следует считать болезнью. В то же время,

спрос на Японских островах, где по меньшей мере миллион детей и подростков подвержены ночным конфузам, естественно, есть, о чем свидетельствуют десятки предварительных заказов. Сам аппарат, предназначавшийся первоначально лишь для детских стационаров, довольно громоздок, и сейчас его создатели работают над миниатюрной, домашней, версией.

НЕ ТАКИЕ УЖ ЧИСТЮЛИ

Лишь 53 процента англичан принимают ежедневно ванну или душ. Таковы сенсационные данные опроса о личной гигиене, проведенного социологической службой лондонской газеты "Индепендент".

60 процентов британцев признались, что не каждый день меняют нижнее белье. Лишь 54 процента англичанок делают эту процедуру ежедневно, а 30 процентов джентльменов носят одни и те же подштанники от 3 до 5 суток. По мнению "Индепендент", данные опроса могут нанести ощутимый удар по широко распространенному мнению об англичанах, как одной из самых чистоплотных наций в мире.

ГОРЛО ТВЕРЖЕ КОПЬЯ

Ветнамец Тю Танг Кнонг, создавший школу восточных боевых единоборств в Германии, при огромном стечении публики показал свои уникальные способности. С помощью копья, острием упертого в горло, он сумел передвинуть по рельсам товарный вагон весом в одиннадцать тонн на расстояние свыше 31 метра. А вы так можете, или слабо?

ПИЛЮЛЯ РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ

Три наивных вопроса о том, что нужно знать, чтобы от вас не "ушли" льготные лекарства

1. Кому полагаются бесплатные лекарства?

Хоть и ходят страшные слухи о том, что список льготников будет решительно сокращен, пока ничего не изменилось. Официальный список льготников - семь страниц, но мы постараемся перечислить основные категории:

Итак, бесплатно получать все лекарства имеют право:

- инвалиды 1-й, 2-й, группы, дети-инвалиды в возрасте до 16 лет;
- "чернобыльцы";
- малочисленные народы Севера;
- ВИЧ-инфицированные, онкологические больные, диабетики и больные лепрой.

Кроме того, при некоторых тяжелых заболеваниях вас обязаны бесплатно снабжать лекарствами, необходимыми для лечения данной конкретной болезни, эта льгота начнет действовать, если вы заработаете инфаркт, бронхиальную

3). Пишете претензию и отправляете ее в организацию, которой принадлежит аптека, с требованием возместить вам затраты и компенсировать моральный вред. К претензии нужно приложить копии отказа, чека, а также документов, подтверждающих ваше право на льготу.

4). Если не помогло, с копиями всех вышеперечисленных документов идите в суд.

Понятно, что больной человек, как правило, не в состоянии качать права.

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ

Ген, отвечающий за преждевременные роды, обнаружили швейцарские генетики из Университета Лозанны. В своих исследованиях они исходили из того, что в организме матери существует жесткая генетическая программа, где

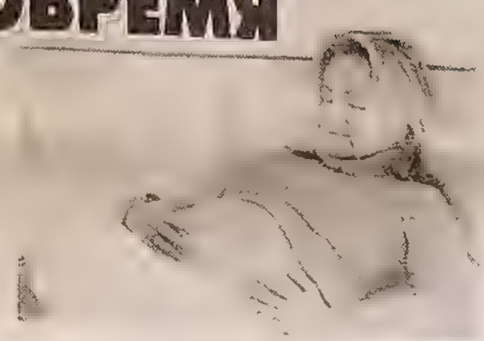
ГРИБКОВ ЗАХОТЕЛОСЬ

Принес на работу открытую банку маринованных опят 53-летний житель Ульяновска. По-

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ

Ген, отвечающий за преждевременные роды, обнаружили швейцарские генетики из Университета Лозанны. В своих исследованиях они исходили из того, что в организме матери существует жесткая генетическая программа, где каждый ген конкретно "отвечает" за формирование организма ребенка.

По мнению руководителя исследовательской группы профессора Эрлиха Дитера, их открытие позволит медикам найти значительно более эффективные способы по предотвращению преждевременных родов, чем это было ранее.



ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Не только причиняет вред здоровью тучных людей, но и наносит значительный ущерб обществу чрезмерная полнота, присущая каждому третьему взрослому канадцу. В исследовании, проведенном Канадской медицинской ассоциацией, указывается: лечение от различных заболеваний, связанных с ожирением, ежегодно обходится государственному бюджету в стране, где медицинское обслуживание бесплатно, а значит, в конечном счете - канадским налогоплательщикам в 1,8 миллиарда долларов.

Число страдающих избыточным весом канадцев настолько увеличилось, что это приобрело характер и масштабы эпидемии. Это одна из главных причин роста гипертонических, других сердечно-сосудистых и некоторых видов раковых заболеваний, диабета. Наибольшую тревогу здесь вызывает то, что ожирению во всевозрастающей степени подвержены дети.

РАКОМ НЕ КОНЧАТ

Напрасны страхи жертв "пассивного курения". Конечно, вдыхать вонь от чьей-то сигареты удовольствия не доставляет, но разговоры о том, что это может привести к раку, несостоятельны. К такому выводу пришла группой европейских ученых, исследовавших взаимосвязь между пассивным курением и образованием рака легких.

Специалисты по генетике, биохимии, статистике и другим областям науки вели наблюдения длительное время, поскольку инкубационный период рака составляет не годы, а десятилетия, и выяснили, что в закрытых помещениях составляющие табачного дыма присутствуют в воздухе в очень низкой концентрации. Поэтому пассивное курение с точки зрения возникновения рака далеко не так опасно, как непосредственно выкуренная сигарета.

Руководитель группы норвежский химик Джефри Айдл (Jefrey Idle) указал, что ни курение на рабочем месте, ни курильщики-домочадцы не увеличивают риск возникновения рака. Риск минимален.

6 НЕДЕЛЬ С КАРАНДАШОМ

Неудачно упал, ударившись грудью о землю, ученик одной из школ в Великобритании во время игры на перемене. Без сознания ребенок был доставлен в больницу, но быстро пришел в себя. Рентген не показал ни трещин, ни переломов. Мальчика выписали домой, однако через шесть недель ребенок вновь попал в больницу, когда родители увидели опухоль на его груди. Специальное обследование показало, что в легком у него инородное тело. Только после операции стало ясно, что, когда мальчик неудачно упал на землю, карандаш, лежавший во внутреннем кармане куртки, пройдя между ребрами, вошел в легкое.

ГРИБКОВ ЗАХОТЕЛОСЬ

Принес на работу открытую банку маринованных опят 53-летний житель Ульяновска. Поставил ее в укромное место, а на следующий день предложил 48-летнему приятелю распить под грибочки бутылочку водки. К ним присоединился, было, третий, но, попробовав грибы, выплюнул и ушел. И правильно сделал, потому что на следующий день хозяина банки доставили в больницу в бессознательном состоянии, а через три дня он умер в реанимации. Через день после выпивончика туда же доставили и сослуживца с аналогичными симптомами, и он ненамного пережил своего собутыльника. Диагноз обеих смертей одинаков - ботулизм, вызванный употреблением неправильно обработанных грибов.

Примечательно, что один грибочек из той самой банки попробовала из любопытства и 56-летняя уборщица, наводившая порядок в помещении. В клинику ее доставили с отравлением средней тяжести, и врачи утверждают, что жизнь ее вне опасности.

"ЭКСТРА-ПРЕСС"

- участники гражданской и Великой Отечественной войн, (а также те, кто приравнен к ним в правах);
- не вступившие в повторный брак супруги погибших или умерших участников ВОВ;
- родители и жены военнослужащих, погибших из-за ранения, увечья и т. п. ; члены семей военнослужащих, лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел и госбезопасности, погибших при исполнении;
- те, кто имеет медаль "За оборону Ленинграда" или знак "Жителю блокадного Ленинграда";
- Герои Советского Союза и Российской Федерации, полные кавалеры ордена Славы;
- бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, гетто и т. п.;
- ветераны боевых действий на территории других государств;
- не вступившие в повторный брак супруги погибших или умерших ветеранов боевых действий на территории других государств;
- дети до трех лет и дети из многодетных семей до 6 лет; астму, рассеянный склероз и т. п.

2. На какие именно лекарства рассчитывать?

Льготный рецепт вам выпишут только на те из них, которые входят в составленный Минздравом "Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных средств". Состоит этот самый перечень из 394 пунктов.

3. Что делать, если льготой воспользоваться невозможно?

Увы, "отловить" бесплатные лекарства в аптеках зачастую бывает не так-то просто. За полную стоимость они есть, а по льготному рецепту ждите, пока в местном бюджете деньги появятся... Закон, однако, остается законом. Вы имеете полное право предъявлять претензии. Дело это, конечно, муторное, и успех не гарантирован - но почему бы не попробовать?

Наиболее реальный путь такой.

1). Просите в аптеке оформить отказ выдать вам лекарство бесплатно в письменном виде.

2). Покупаете жизненно необходимое вам лекарство и сохраняете чек. Ничего страшного - этим может заняться ваше доверенное лицо. Например, кто-то из более молодых и здоровых членов семьи. На случай суда необходимо, чтобы у него была доверенность, оформленная у нотариуса.

КСТАТИ:

Весь полный список категорий льготников должен быть в любом гор- и обл-здравотделах, больницах и поликлиниках. Документ, к которому он прилагается, называется так: "Постановление Правительства РФ от 30 июля 1994 г. № 890 "О государственной поддержке развития медицинской промышленности и улучшении обеспечения населения и учреждений здравоохранения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения" (с изменениями от 10 июля 1995 г., 27 декабря 1997 г.)". Документ не секретный, его обязаны вам показать по вашему требованию.

"Комсомольская правда"

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

В мировой врачебной практике признано, что для организма здорового человека в определенных дозах алкоголь не только не вреден, но даже полезен.

При наличии хронических заболеваний о пользе говорить не приходится. В нормальной же ситуации алкоголь ликвидирует пагубное влияние стресса. Естественно, только в небольших, не превышающих стандарта дозах.

Многочисленные исследования показали, что употребление алкогольных напитков в ограниченных количествах значительно понижает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, главным образом атеросклероза, ишемической болезни сердца. Можно утверждать, что благоприятным для здоровья может быть не только красное вино, но и другие алкогольные напитки, в том числе и пиво. В течение восьми лет проводилось наблюдение за здоровьем двух тысяч человек, среди которых 87% мужчин и 56% женщин регулярно пили вино и пиво. Подверженность инфаркту и смертность из-за различных сердечных заболеваний была среди них в два раза меньше, чем среди полностью отказавшихся от горячительного. Положительное воздействие этанола на работу сердца определяется главным образом его влиянием на снижение содержания холестерина в крови.

Однако при неумеренном потреблении алкоголя смертность резко возрастает. Большие дозы алкоголя вызывают целый ряд опасных заболеваний, среди которых хронический гепатит и цирроз печени, хронический панкреатит, гипертоническая болезнь и инсульт. Избыточное потребление алкоголя может не только повышать артериальное давление, но и приводить к неэффективности проводимого лечения гипертонической болезни. При заболеваниях печени, поджелудочной железы спиртное противопоказано. Женщины, злоупотребляющие спиртным, рискуют заболеть раком груди. И это не говоря уже о таком страшном заболевании, как алкоголизм.

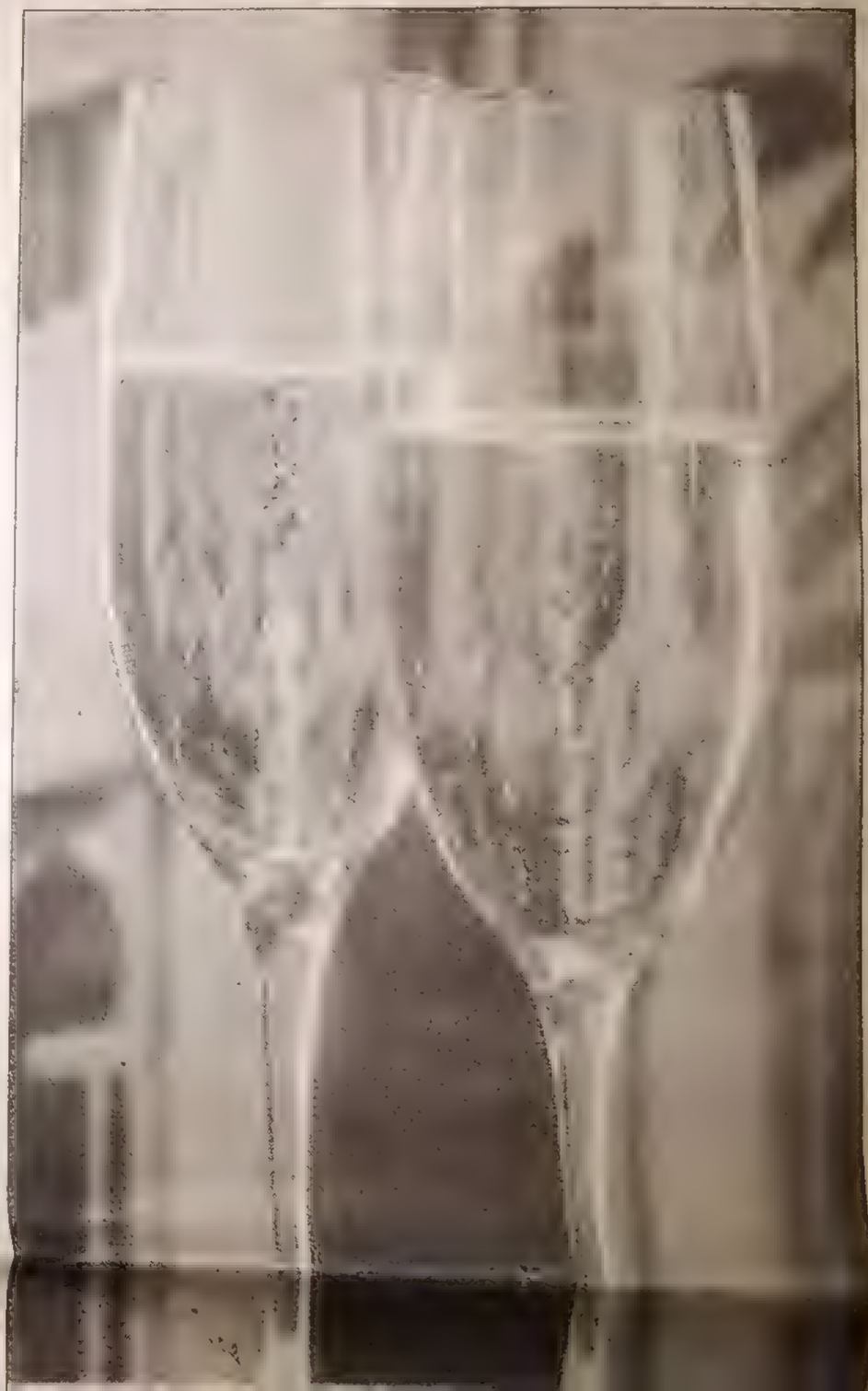
Одна стандартная доза выпивки - это примерно 30 миллилитров чистого этилового спирта в день. В переводе на более распространенные напитки: одна кружа пива, или один бокал вина, или 60 граммов водки. Но дело не только в чисто математических вычислениях.

[illegible]ая рюмку, оценивай себя трезво: пить [illegible]ть? Этот вопрос, как мы знаем, трудно [illegible] И на государственном уров[illegible] почти каждого из нас легко можно [illegible]бания то в ту, то в другую сторо[illegible] [illegible]ственно разумный способ об[illegible]

ближе? Отношение человека к алкоголю складывается благодаря многим обстоятельствам: наследственности, характеру, общественному положению, образу жизни. Существуют так называемые "ситуационные пьяницы" - жертвы презентаций и излишне "активного" общения, бурного уикэнда и т.д. Проверьте себя сами, ответив на следующие вопросы: присутствуют ли в вашей голове постоянные мысли об алкоголе? Возможно, для состояния опьянения вам требуется более высокая доза, чем прежде? Один из тревожных симптомов - быстрое поглощение спиртного. В гостях люди, зависимые от алкоголя, тянутся к рюмке, не интересуясь поводом и не дожидаясь остальных, первыми наполняют рюмки окружающих или лишь свою рюмку. Настораживают употребление спиртного в одиночку, для расслабления или в качестве универсального лекарства от всех болезней, покупка про запас или непланируемая выпивка. Наконец, очень грозный симптом: выпадение из памяти момента опьянения. По всем этим признакам, так же как и по количеству выпиваемого, каждый может протестировать себя сам. Появление даже одного из них - повод, чтобы бить тревогу. Ведь у каждого алкогольная зависимость развивается по-своему.

Этиловый алкоголь, как любое лекарство, имеет показания и противопоказания. Если вы здоровы, ваши родители и родственники не страдали алкогольной зависимостью, а ваши отношения со спиртным не дают повода для тревоги, малые дозы алкоголя принесут благо. Но.

Дмитрий БОРОДИН врач-гастроэнтеролог



КСТАТИ...

- Свойство пива снимать стрессы широко известно в Скандинавии, где недостаток солнечных дней вызывает "осенние депрессии". Спасает только пиво.
- В дозах, не превышающих одного литра в день, легкие светлые сорта пива ускоряют обменные процессы, способствуют освобождению организма от шлаков и омоложению клеток.
- В Японии, где особенности национальной кухни способствуют развитию раковых заболеваний пищевого тракта, пиво - признанное средство снижения риска заболеваемости.
- Теплые ванны с добавлением пива регулируют

30 миллилитров чистого этилового спирта в день. В переводе на более распространенные напитки: одна кружа пива, или один бокал вина, или 60 граммов водки. Но дело не только в чисто математических вычислениях.

Наполняя рюмку, оценивай себя трезво: пить или не пить? Этот вопрос, как мы знаем, трудно решить однозначно. И на государственном уровне, и в судьбе почти каждого из нас легко можно обнаружить колебания то в ту, то в другую сторону. Возможно, единственно разумный способ общения с алкоголем формулируется иначе: "Если пить - то сколько, и если не пить - то почему?" По данным Всемирной организации здравоохранения, всех людей можно разделить на группы с высоким риском развития алкогольной зависимости, с низким риском и с уже сформированной зависимостью от алкоголя. Попробуем определить, если это еще не ясно, к какой из них вы

отпе в Скандинавии, где недостаток солнечных дней вызывает "осенние депрессии". Спасает только пиво.

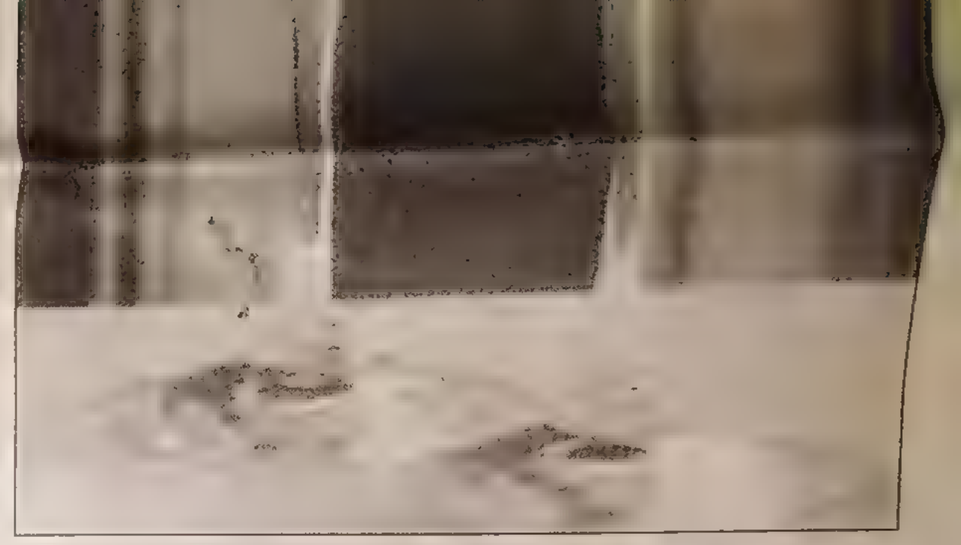
● В дозах, не превышающих одного литра в день, легкие светлые сорта пива ускоряют обменные процессы, способствуют освобождению организма от шлаков и омоложению клеток.

● В Японии, где особенности национальной кухни способствуют развитию раковых заболеваний пищевого тракта, пиво - признанное средство снижения риска заболеваемости.

● Теплые ванны с добавлением пива регулируют потоотделение.

● Маски из желтка, взбитого с пивом, разглаживают морщины на лице и укрепляют корни волос. Избавиться от морщин помогает и крутая пена свежего пива.

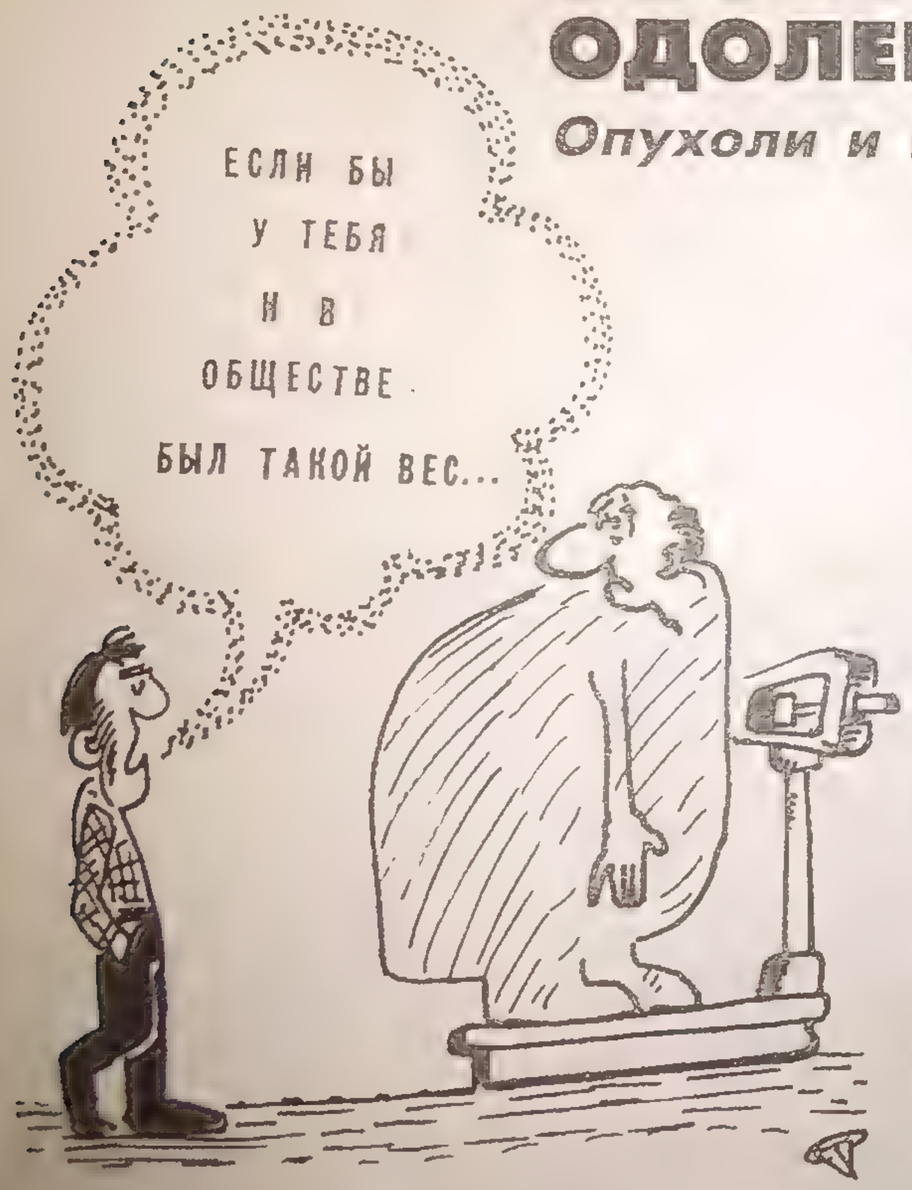
"Лекарь"



КУРИЛЬЩИКОВ ОДОЛЕВАЮТ НЕДУГИ

Опухоли и как с ними бороться

Злокачественных опухолей боятся все без исключения, но слишком многие игнорируют простейшие средства личной безопасности, при помощи которых можно предотвратить страшную болезнь или распознать ее на ранней стадии.



БРОСАЙТЕ ПИТЬ!

Прежде всего необходимо бросить курить. Около 90% случаев заболевания раком легких связаны с этой вредной привычкой. Кроме того, токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют развитию новообразований на гортани, языке, мочевом пузыре и даже груди. Откажитесь от курения немедленно: только через десять лет риск возникновения злокачественной опухоли у курильщика снизится до уровня никогда не курившего. Не злоупотребляйте алкоголем, если вы много пьете, повышается вероятность возникновения разных форм рака, в первую очередь ротовой полости и горла, особенно если пьющий еще и много курит. Загорайте умеренно. Мода на золотистый загар также может привести к неприятным последствиям. Чтобы избежать этой опасности, не лежите на солнце целыми днями. В самый солнцепек укройтесь в тени и обязательно пользуйтесь защитными средствами от ультрафиолетовых лучей.

ЛИШНИЙ ВЕС

Правильно питайтесь. В рационе всегда должны быть свежие овощи, фрукты и продукты из недробленного зерна. А вот мяса и жиров лучше есть поменьше, они способствуют возникновению новообразований на толстой и прямой кишке. Боритесь с избыточным весом - лишние килограммы не только портят внешность и старят, но и вредны для здоровья.

Не забывайте о профилактических мерах: маммографии и флюорографии; обращайтесь к врачу при хронических отеках, кашле, хрипоте, кровотечениях, пятнах на коже, необъяснимом похудении. В первую очередь это относится к тем, у кого в семье уже были случаи заболевания раком, это поможет обнаружить болезнь на ранней стадии...

ЖЕНЩИНА И ВОДКА

Общеизвестно, что при употреблении одинакового количества алкоголя женщины обычно пьянеют быстрее, чем мужчины. Объясняется это несколькими причинами.

Во-первых, женщины, как правило, весят меньше мужчин, и у них то же количество алкоголя приходится на меньшую массу тела. Во-вторых, в теле женщины содержится по сравнению с мужчинами больше жиров и меньше воды. Поскольку спирт быстрее растворяется в воде, то при поступлении в организм женщины его концентрация повышается, и поэтому происходит более сильное воздействие, чем (в том же количестве) на организм мужчины. В-третьих, в желудке человека содержится фермент, который у мужчин перерабатывает алкоголь до поступления в кровь в четыре раза быстрее, чем у женщин.

Доказано также, что алкоголь имеет большее воздействие на пожилых людей, в том числе и женщин. Объясняется это тем, что с возрастом в организме сокращается количество воды. А кое-кому не следует употреблять алкоголь и вовсе, и в первую очередь беременным женщинам. Привычка к спиртному в самой своей серьезной форме - алкоголизме намного труднее поддается лечению у женщин, а у детей практически неизлечима. Об этом следует помнить в моменты застолий и при посещении торговых точек.

"Отдыхай, дорогой"

БОРЕМСЯ С ЗАПОРАМИ

Как питаться при хроническом холецистите, сопровождающемся запорами?

И. ВОРОНЦОВА, Томск.

В этом случае нужны свежая протертая морковь, отварная свекла (куском, в салатах и винегретах, в виде икры), блюда из цветной капусты, тыквы, кабачков, печеные и свежие яблоки. При запорах полезны фруктовые и овощные соки, инжир, чернослив, виноград, свежие сливы. Если не разрешены свежие фрукты (при сопутствующем обострении язвенной болезни), полезны сухофрукты из компотов

Усиливают перистальтику кишечника салаты, винегреты из свежих и вареных овощей, заправленные растительным маслом (оливковым, подсолнечным, кукурузным, репсовым). Регулярной работе кишечника способствуют кисломолочные продукты: кефир, простокваша, ацидофилин. Послабляющий эффект дают съеденная утром натощак тертая морковь, чернослив, вымытый и залитый с вечера кипятком (5-7 штук), стакан некипяченной профильтрованной воды, выпитый натощак.

Больной хроническим холециститом при склонности к запорам должен отдавать предпочтение ржаному хлебу, пшенной, гречневой или перловой каше а не манной и рисовой

Нередко больные хроническим холециститом страдают избыточным весом или даже настоящим ожирением. Недаром тучность считают одним из факторов риска, способствующих возникновению заболеваний желчного пузыря - и хронического холецистита, и желчнокаменной болезни

При избыточном весе полезно (разумеется, по назначению врача) проводить 1 раз в неделю разгрузочные дни (обычно, в один из выходных) Здесь пользуется популярностью и отличается хорошей переносимостью рисово-компотный разгрузочный день: в течение дня 5-6 раз выпивают по 1 стакану компота (1,5 л на день) из сухих или свежих фруктов. 2-3 раза в день к компоту добавляют рисовую кашу, сваренную на воде без сахара. Всего на день - 1.2 кг свежих или 200 - 250 г сушеных фруктов и 50 г риса

Творожные или сырниковые разгрузочные дни [illegible] 400 г обезжиренного творога (в натуральном виде или для [illegible] распределяют на 4-5 приемов в течение [illegible] выпивается 2-3 стакана чая с молоком без сахара [illegible] кефирные, салатные и другие разгрузочные дни [illegible] полезно включать в рацион наряду с [illegible] тминный чай и настой шиповника [illegible] 3 раза в день или по стакану в день [illegible] тмина (так называемого тминное семя) [illegible] спазмолитическое и легкое по- [illegible] процессы брожения в кишечнике.

Настой шиповника готовят: из расчета 1 столовая ложка измельченных плодов на 1 стакан кипятка. Кипятят 10 мин. на слабом огне в эмалированной посуде. Затем настаивают 10 - 12 ч. Пьют по [illegible] стакана 2 раза в день или по рекомендации врача. Настой шиповника полезен не только как источник витамина С, но и как желчегон-

Михаил **ГУРВИЧ**, *кандидат медицинских наук.*
"Витатрон"

раза в день или по рекомендации врача. Настой шиповника полезен не только как источник витамина С, но и как желчегонное средство.

Михаил ГУРВИЧ, кандидат медицинских наук.
"Витатрон"

АТЕРОСКЛЕРОЗ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Атеросклероз печально известен тем, что его считают одной из основных причин инфарктов миокарда и мозговых инсультов. Из-за нарушения жирового и белкового обменов уплотняются стенки всех артериальных сосудов, снижается их эластичность. В первую очередь от этого страдают сосуды сердца и мозга. На возникновение атеросклероза влияют многие факторы, в том числе наследственная предрасположенность. Но ученые доказали, что большое значение в развитии этого заболевания имеет качество питания.

Как следует питаться

Предрасположенным к атеросклерозу людям необходимо отказываться от продуктов с высоким содержанием холестерина.

К ним относят яичные желтки и субпродукты, животные жиры, сливки, сметану, наваристые супы, подливы, копченые колбасы, сосиски. Рекомендуется вместо говядины и тем более свинины употреблять в пищу рыбу, белое мясо курицы. Также полезны обезжиренные молочные продукты; растительные масла - оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное; бобовые - фасоль, горох, соя; овсяная и гречневая каши; овощи и фрукты в любом виде; черный хлеб. Антисклеротическая направленность диеты должна заключаться в том, чтобы в рационе присутствовала в основном пища мало соленая и по преимуществу отварная. Порции должны быть небольшими, а частоту трапез следует увеличить до 5-6 в день. И еще одно важное дополнение: ваша пища должна содержать достаточное количество растительных волокон - природных адсорбентов, связывающих холестерин в кишечнике. По этой причине полезно употреблять любые овощи и фрукты. Особое место в их ряду занимают баклажаны - они способствуют выведению холестерина, а также понижают его содержание в крови и на стенках кровеносных сосудов

Подобным действием обладают и орехи (фундук, миндаль, грецкие) Полезны черная смородина укроп, чеснок

Фитолечение тоже актуально

Лечению и профилактике атеросклероза помогают также растения выводящие из организма холестерин. Это бессмертник песчаный, мелисса, девясил высокий. Кроме того, эффективным средством народной медицине считается шалфей, но из-за раздражающего действия на желудок его лучше применять в смесях. Вот, например, один состав: 3 части травы шалфея, 3 части травы чабреца, 1 часть травы крапивы, 1 часть травы и 1/2 части цветков донника. Заварить 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка, настоять, принимать за 30 минут до еды. Полезно также пить настои трав, имеющих желчегонное действие, так как известно, что холестерин расходуется на синтез желчи. Однако во всех случаях применения фитотерапевтических препаратов необходимо посоветоваться с врачом.

Иные причины недуга

Известным фактором риска развития атеросклероза является повышенное артериальное давление. Поэтому после 30 лет его показатели следует регулярно контролировать, чтобы пересмотреть свой образ жизни при начинающейся гипертонии. Доказано также, что ускорить развитие атеросклероза может длительное пребывание в шумной обстановке. И наконец, о разрушительном действии на человека отрицательных эмоций известно всем. Они неизбежно влекут за собой ухудшение самочувствия. А устранить этот негативный фактор можно с помощью простого и эффективного средства: ровного, доброжелательного отношения ко всему окружающему.

"Лиза"
"Губернские ведомости"

Эти грибки лучше не консервировать

Сейчас каждый пятый россиянин болеет различными видами грибковых заболеваний. А грибы - самые многочисленные организмы на нашей планете. Грибками их называют только потому, что они маленькие. В жару микологические заболевания растут как грибы. И для получения компетентной информации о такого рода заболеваниях и их лечении мы обратились к руководителю Московского городского микологического центра профессору Василию Михайловичу ЛЕЩЕНКО.

- Существуют грибы, которые едим мы, и те, которые едят нас. Детей поражает в основном разного рода микроспория, в простонародье - стригущий лишай. У взрослых другие проблемы - микозы стоп и грибковые поражения ногтей. Ногти рук можно вылечить быстрее, нежели ног. И при этом их не нужно снимать, сейчас появились препараты, позволяющие отказаться от хирургического вмешательства.

Грибковые болячки не стоит запускать и тем более заниматься самолечением. Лечить грибковые заболевания должны профессионалы. При самолечении бывает, что, вылечив грибок снаружи, вы не полечите организм изнутри, и грибок поселится у вас надолго. Впоследствии он проявит себя различными заболеваниями, например, аллергией, хроническим воспалением легких и др. Так что при малейшем сомнении надо идти в больницу. Обратите внимание на любое изменение кожи, ногтей, волос. Частичное облысение на голове, в паху, если ногти становятся мутноватыми, слоятся, крошатся, шелушащиеся пятна на коже - все эти признаки изменения состояния вашего здоровья могут впоследствии вылиться в серьезные проблемы. Где можно подхватить грибок? Да в любых общественных местах: банях, саунах, бассейне, в спортивном зале, парикмахерской, гостинице.

Чтобы этого не случилось, главное - соблюдать правила личной гигиены. Придя с улицы или пообщавшись с людьми, обязательно помойте руки с мылом. Вода не должна быть горячей, лучше - слегка теплой. Этого достаточно, чтобы смыть еще не поселившуюся на вашем теле заразу.

Быстро грибки внедряются в поврежденные участки кожного покрова: царапины, ссадины, трещинки.

Еще совет: не носите чужую обувь, а детям не давайте бывшие в употреблении игрушки. Но коли деться некуда - обработайте их.

Рецепт для обработки обуви: *1 часть формалина на 3 части воды, и этим раствором протрите обувь. А кожу рук, ног можно смазывать 70-градусным спиртом. Одежду second hand выстирайте и прогладьте.*

Стригущий лишай дети обычно подхватывают от кошек и собак. Родители, будьте бдительны, и если так случилось, что ребенок погладил бродячую животинку, помойте ему руки с мылом. Если это сделать вовремя, можно избежать неприятных последствий.

Зоя ИГУМНОВА.
"Комсомольская правда"

Сочные, хрустящие, душистые...
Кто же не любит свежие огурцы! Хотя они и являются самыми водянистыми овощами (как известно, воды в них более 90 процентов), тем не менее в огурцах содержится немало полезных веществ. Есть там и крахмал, и сахара, и белки, а также пектины, клетчатка, органические кислоты, эфирные масла, витамины A, B_1, B_2, B_6, B_9, C, PP, E, H и минеральные вещества - калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор, йод, сера, цинк, медь, марганец, фтор, хром, молибден, кобальт, алюминий. Важно, что йод в огурцах находится в легкоусвояемой для нашего организма форме. К тому же огурцы усиливают деятельность пищеварительных желез и отделение желчи, способствуют более полному усвоению белков, содержащихся в мясе, жирах, яйцах, хлебе и крупах. Поэтому их сочные ломтики не только украшают и делают вкуснее любое блюдо, но и улучшают пищеварение.

ОГУРЕЦ - МОЛОДЕЦ

Со времен Гиппократа огурец считался целебным растением. С тех пор в народной медицине используют не только плоды огурцов, но и семена, сок, кожуру, цветки, плети растения. Свежие огурцы регулируют работу почек и сердца, выводят жидкость из организма, растворяют мочевую кислоту, являются легким слабительным, поэтому их рекомендуют тем, у кого больны почки, печень, сердечно-сосудистая система, а также при подагре, склонности к отекам и запорам. Содержащаяся в огурцах тартроновая кислота активно влияет на жировой обмен, сдерживает превращение углеводов в жиры, поэтому огурцы полезны страдающим ожирением. Кроме того, замечено, что огурцы способствуют поддержанию оптимальной щелочной реакции крови. При регулярном потреблении огурцов "с грядки" улучшается рост волос.

Огуречный сок в народной медицине считается эффективным средством при упорном кашле, облегчает состояние при туберкулезе, успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным действием. Сок рекомендуют при заболевании суставов и подагре, водянке и отеках сердечного происхождения, как болеутоляющее - при кишечных коликах и желтухе. Свежий сок оказывает антимикробное действие на нагноившиеся раны, он [illegible] избавиться от уг- [illegible] и пигментных пя- [illegible] использовать его в [illegible]

[illegible] из свежих огурцов - из сухих огурцов помогает при кожных заболеваниях, сыпях, воспалениях, опухолях, ожогах. В этих случаях хороши также аппликации из измельченной мякоти свежих огурцов.

Освежающий напиток из переросших огурцов

Огурцы - 1 кг. Сметана - 50 г. Укроп, зелень - 20 г. Соль, перец черный молотый по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян и содержимого семенной камеры, нарезать кусочками и измельчить в миксере, превратив в жидкую пюреобразную массу. Перед употреблением смешать со сметаной и измельченной зеленью укропа, добавив по вкусу соль и черный молотый перец.

Борщ холодный

Квас свекольный - 2 стакана. Лимонный сок - 2 ч. ложки. Сахар - 2 ст. ложки. Огурцы свежие - 200 г. Укроп, зелень - 50 г. Сметана - 50 г. Соль по вкусу.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Укроп мелко порезать. Огурцы и зелень залить свекольным квасом, добавить лимонный сок и сахар, посолить по вкусу. Подавать в холодном виде со сметаной.

Холодный суп из огурцов

Огурцы - 500 г. Простокваша - 500 г. Яйца - 4 шт. Чеснок - 3-4 зубка. Укроп, зелень - 50 г. Соль по вкусу.

Огурцы вымыть, у переросших огурцов срезать твердую кожицу и удалить семена. Натереть огурцы на терке, залить приготовленной смесью из огурцов и простокваши, посолить и добавить мелко нарезанную зелень укропа.

Окрошка с огурцами, морковью и зеленью

Простокваша - 500 г. Вода кипяченая - 500 г. Морковный сок - 100 г. Огурцы - 200 г. Лук зеленый (перо) - 100 г. Укроп, зелень - 10 г. Морковь - 200 г. Соль по вкусу.

Морковь очистить, мелко нарезать и отварить. Лук зеленый и огурцы вымыть, нарезать. Смешать простоквашу с водой и морковным соком, взбить миксером. Залить взбитой смесью измельченные овощи и зелень, посолить, добавить мелко нарезанный укроп Если огурцы крупные, то их можно измельчить на крупной терке.

Окрошка из молочной сыворотки

Сыворотка молочная - 1 л. Огурцы свежие - 300 г. Лук зеленый - 50 г. Яйца - 2 шт. Укроп, зелень - 10 г. Сметана - 50 г. Горчица столовая - 1 ч. ложка. Соль по вкусу.

Овощи и зелень тщательно вымыть и нарезать, а зелень укропа, кроме того, растереть. Яйца отварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить и нарезать. Разложить овощи, зелень и яйца по тарелкам и залить очень холодной молочной сывороткой. Добавить в каждую порцию по 1/2 чайной ложки столовой горчицы, разведя ее в сыворотке, посолить по вкусу. Положить по столовой ложке сметаны (можно и без сметаны).

Переросшие огурцы вымыть, очистить от кожуры, удалить семенную камеру с семенами, нарезать кусочками, пересыпать сахарным песком и чуть присолить, выдержать до выделения сока. Затем обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Подавать со сметаной или соусом.

Огурцы переросшие консервированные с овощами

Огурцы переросшие - 1 кг. Морковь - 200 г. Лук репчатый - 200 г. Чеснок - 1 головка. Эстрагон, зелень - 50 г. Аскорбиновая кислота - 2 г. Соль - 15 г.

Огурцы переросшие очистить от твердой кожицы, освободить от семян, оставшуюся мякоть нарезать соломкой или кубиками. Морковь нарезать так же, как и огурцы (соломкой или кубиками). Лук репчатый мелко нашинковать.Чеснок мелко нарезать. Зе- кипятить в течение 10-15 минут, кипящую смесь разлить в банки и закатать крышками. Банки и крышки предварительно должны прокипятиться в воде не менее 5 минут.

Такую огуречную заготовку можно использовать для приготовления супов, рассольников и всевозможных овощных приправ. Хранить заготовку можно при комнатной температуре.

Рулет из переросших огурцов с зеленью

Огурцы переросшие - 1 кг. Укроп, зелень - 50 г. Эстрагон, зелень - 20 г. Чеснок - 1 головка. Соль - 15 г. Лист черной смородины - 30 г.

Переросшие огурцы очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать пластинами толщиной 1 см, разрезая огурцы вдоль. Зелень и чеснок мелко нарезать. Уложить подготовленные огурцы слоями в тару для заквашивания, пересыпая каждый слой солью, измельченной зеленью с чесноком, установить сверху гнет и выдержать под ним заквашиваемую массу в течение суток при комнатной температуре. Через сутки, когда пластины станут мягкими, свернуть каждую пластину вместе с зеленью в виде рулета и плотно уложить все свернутые пластины в стеклянную банку с широким горлом.На дно банки предварительно укладывается слой промытых свежих листьев черной смородины. Уложенные в банку рулеты укрываются также листьями черной смородины, [illegible]

...чного происхождения, как ...утоляющее - при кишечных ...иках и желтухе. Свежий сок ...азывает антимикробное дей... на нагноившиеся раны, он ... помогает избавиться от уг... рей, веснушек и пигментных пятен, если использовать его в виде лосьона.

Маска из свежих огурцов - известное средство для сохранения белизны и свежести кожи лица. Отвар перезревших огурцов и огуречных плетей народная медицина рекомендует при болезнях печени, отвар цветков - при малярии, отвар семян - при лихорадке, болезнях органов дыхания и почечных коликах. Порошок

в холодном виде со сметаной.

Холодный суп из огурцов

Огурцы - 500 г. Простокваша - 500 г. Яйца - 4 шт. Чеснок - 3-4 зубка. Укроп, зелень - 50 г. Соль по вкусу.

Огурцы вымыть, у переросших огурцов срезать твердую кожицу и удалить семена. Натереть огурцы на терке или измельчить в миксере, смешать измельченную массу с простоквашей. Яйца отварить вкрутую, мелко порезать, очистив от скорлупы. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Разделить измельченные яйца и толченый чеснок на 4 порции и

па, кроме того, растереть. Яйца отварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить и нарезать. Разложить овощи, зелень и яйца по тарелкам и залить очень холодной молочной сывороткой. Добавить в каждую порцию по 1/2 чайной ложки столовой горчицы, разведя ее в сыворотке, посолить по вкусу. Положить по столовой ложке сметаны (можно и без сметаны).

Жареные переросшие огурцы

Огурцы - 1 кг. Сахарный песок - 50 г. Масло растительное - 100 г. Соль по вкусу. Мука для панировки - 2-3 ст. ложки.

Морковь - 200 г. Лук репчатый - 200 г. Чеснок - 1 головка. Эстрагон, зелень - 50 г. Аскорбиновая кислота - 2 г. Соль - 15 г.

Огурцы переросшие очистить от твердой кожицы, освободить от семян, оставшуюся мякоть нарезать соломкой или кубиками. Морковь нарезать так же, как и огурцы (соломкой или кубиками). Лук репчатый мелко нашинковать.Чеснок мелко нарезать. Зелень эстрагона тщательно промыть и мелко нарезать. Смешать все измельченные овощи и зелень, пересыпав их солью и добавив аскорбиновую кислоту, оставить на 1 час для выделения сока. После выделения сока всю смесь довести до кипения, про-

нуть каждую пластину вместе с зеленью в виде рулета и плотно уложить все свернутые пластины в стеклянную банку с широким горлом.На дно банки предварительно укладывается слой промытых свежих листьев черной смородины. Уложенные в банку рулеты укрываются также листьями черной смородины, заливаются оставшимся рассолом, и затем на них устанавливается гнет. В таком виде под гнетом заготовку можно установить в погреб для длительного хранения.

"Семейный доктор"

ЛУЧШЕ ВСЕГО - ВИТАМИНЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

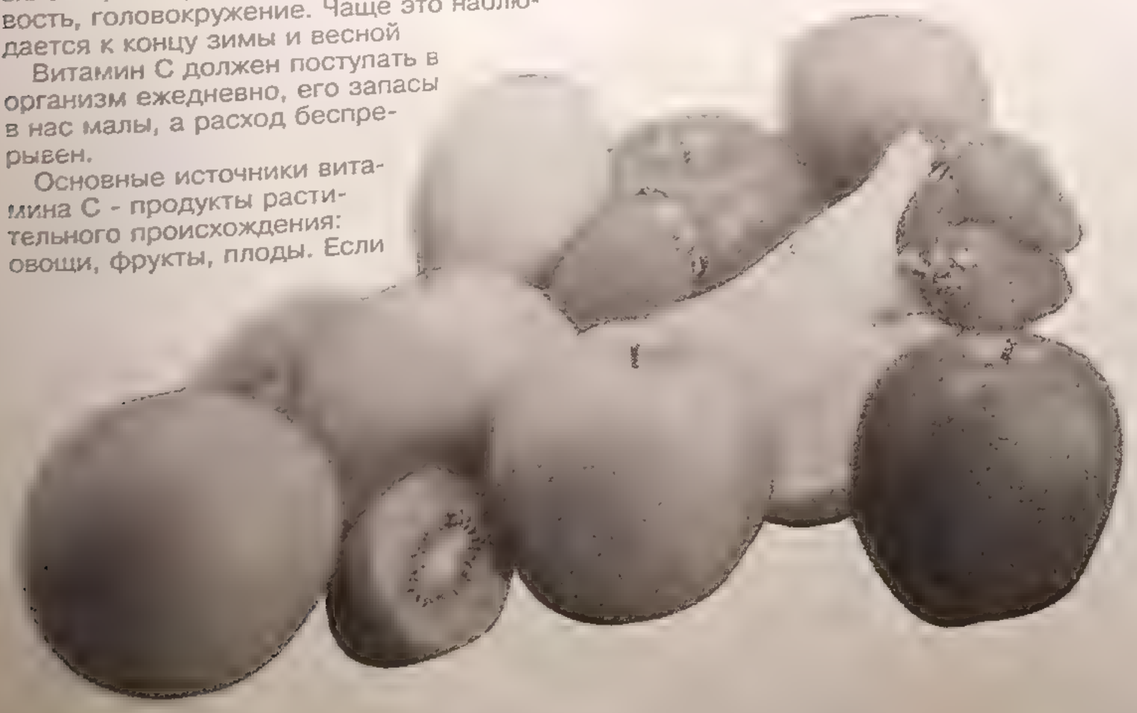
В переводе с латинского "витамин" означает "азот жизни". Такое название говорит само за себя. Недостаток витаминов в организме приводит к катастрофическим последствиям. Известно, что за время существования парусного флота от цинги погибло моряков больше, чем во всех морских сражениях, вместе взятых.

Теперь проблема, казалось бы, решена и трагедии вроде бы не грозят. Но это совсем не так. Исследования, проведенные учеными нашего центра в марте прошлого года, показали, что более чем у половины людей имеется глубокий дефицит витамина С.

Учитывая нынешнюю экономическую ситуацию в стране, когда большинство населения проживает в удручающей бедности, можно предположить, что вся страна, кроме немногих богатеньких, у нас болеет цингой в той или иной форме

Недостаток витамина С способствует развитию многих заболеваний. Если едите мало овощей, фруктов и у вас мало витамина С в крови, то вам грозит слабость, вялость, быстрая утомляемость, сонливость, головокружение. Чаще это наблюдается к концу зимы и весной

Витамин С должен поступать в организм ежедневно, его запасы в нас малы, а расход беспрерывен.



Основные источники витамина С - продукты растительного происхождения: овощи, фрукты, плоды. Если не знать правил хранения и приготовления продуктов, то можно даже в наисвежайших овощах и фруктах практически уничтожить этот витамин, и семья будет испытывать его недостаток.

Витамин С легко разрушается при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света, длительном хранении. даже при правильной варке пищи теряется 50-60 процентов его, а при приготовлении овощных пюре, запеканок, котлет - до 90 процентов. В щах из свежей капусты, простоявших горячими три часа после приготовления, остается лишь 30 процентов, через несколько часов - только 10, а повторный нагрев полностью разрушает его.

Витамин С быстрее разрушается при варке овощей с открытой крышкой. Если картофель варят, опуская в горячую воду, он почти полностью сохраняется, при погружении в холодную потери составляют 25-30 процентов.

Самая распространенная русская еда - квашеная капуста. Ее готовят и в городских, и в сельских условиях. Казалось бы, чего проще: лежит себе в кадке, кастрюльке, в стеклянной банке, у кого в погребе, у кого в холодильнике, а то и просто на балконе. Но нужно знать правила хранения этого нехитрого продукта, иначе "чемпион" для средней полосы России по содержанию витамина С - квашеная капуста может полностью его потерять.

Капуста должна быть хорошо утрамбована и покрыта рассолом, а сверху, на крышку или деревянный круг, плотно прижимающие ее, надо положить груз. Подавать ее на стол надо непосредственно перед едой - вынутая из рассола, она быстро теряет витамин С. Замораживание снижает его содержание, поэтому не рекомендуем держать капусту на балконе. Не замораживайте и не оттаивайте капусту многократно. Если варите щи из замороженной квашеной капусты, кладите ее в бульон не оттаивая.

Очень большое содержание витамина С в шиповнике сухом и свежем, перце сладком красном и зеленом, смородине черной; петрушке, укропе.

Большое: в капусте цветной, белокочанной, кольраби, щавеле, шпинате, рябине, апельсинах, клубнике, лимонах, смородине белой.

Умеренное: в печени, луке зеленом, брюкве, зеленом горошке, томатах, редисе, картофеле молодом, салате, кабачках, дынях, мандаринах, крыжовнике, морошке, кизиле, малине, айве, бруснике, черешне, вишне, клюкве, смородине красной, капусте квашеной, перце фаршированном (консервы).

Рецепт против авитаминоза: залить столовую ложку сушеных плодов шиповника 200 мл кипятка и настоять в течение 10-12 часов в термосе. В отваре содержится суточная доза витамина С.

Сейчас аптеки завалены различными витаминсодержащими препаратами. Реклама утверждает, что одно драже обеспечит вас на целый день всем необходимым. Но знайте: никакие таблетки не заменят натуральные продукты. Врачи по-прежнему считают, что витамины нужно потреблять в естественном виде, подбирая продукты по составу так, чтобы обеспечивать ежесуточную потребность организма.

Поэтому сколь ни была бы красочна реклама и легким путь преодоления гиповитаминоза с помощью таблеток, не уповайте на них. Деньги, на которые вы приобретете упаковку поливитаминов в аптеке, принесут вам больше пользы, если вы их потратите на те фрукты и овощи, которые не растут в вашем собственном саду и огороде

Галина ХОЛМОГОРОВА
кандидат медицинских наук.
Государственный центр профилактики медицины
"Сельская жизнь"

НЕ ШУТИ С МИНЕРАЛКОЙ

В механизме терапевтического действия минеральных вод определенную роль играет изменение тканевого дыхания органов пищеварения, которое зависит от физико-химических свойств воды. Тканевое дыхание печени больше всего стимулируют углекислые и радоновые воды, меньше всего - сероводородные; в желудке и кишечнике окислительно-восстановительные процессы сильнее всего активизируются сероводородными и радоновыми водами.

Компоненты минеральных вод, всасываясь слизистой оболочкой желудочно-кишечного тракта и попадая в кровь, раздражают рецепторы сосудов, оказывают влияние на передачу нервных импульсов из центральной нервной системы на исполнительные органы, включаются в состав биологически активных веществ - витаминов, ферментов, гормонов и таким образом влияют на активность метаболических процессов в организме.

Среди большого количества лечебных минеральных вод есть воды с исключительно удачным сочетанием химических элементов, которые с одинаковым успехом можно применять почти при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, а также при нарушениях обмена веществ - сахарном диабете и ожирении. К таким можно отнести "Боржоми", "Ессентуки № 4", "Смирновскую", "Славянскую", воды Кавказских Минеральных Вод, воды Армении "Джермук","Арзни","Рычал-Су" (Дагестан), "Кармадон"(Северная Осетия) и ряд других. Если их нет в распоряжении больного, можно подобрать близкие аналоги по химическому составу (на бутылках обычно указан солевой состав вод). Для того чтобы усилить послабляющее или желчегонное действие минеральной воды, можно перед тем как подогреть воду добавить на 1 бутылку воды 1 чайную ложку сернокислой магнезии.

Лечебную воду можно пить не дольше 30 дней, после чего делается перерыв на 2-3 месяца, затем курс лечения повторяется. Слишком длительное применение лечебных вод может привести к нарушениям минерального обмена веществ в организме.

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью наиболее эффективными являются углекислые хлоридно-натриевые и гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды средней минерализации ("Друскининкай", "Верховинская","Ессентуки № 17" и др.). Рекомендуют пить воду комнатной температуры (18-20°С) по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Для увеличения продолжительности лечебного действия воду следует пить медленно (в течение 5-6 минут), небольшими глотками. При усиленной моторно-эвакуаторной функции желудка минеральную воду пьют за 10-15 минут до еды или непосредственно перед едой. При хроническом гастрите в фазе неполной ремиссии, а также при сопутствующих поносах питьевое лечение назначают по щадящей методике, т.е. принимают маломинерализованную теплую дегазированную воду

ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ

Говорят, какова у человека осанка, таково и здоровье. С этим нельзя не согласиться. Ведь осанка связана в первую очередь с позвоночником - "стержнем" каждого из нас. Значит, его надо беречь от искривлений, травм, любых отклонений от нормы. А искривления позвоночника - явление чуть ли не самое заурядное - даже собственные названия имеют: боковое - сколиоз, выгнутость вперед - патологический лордоз, в обратную сторону - патологический кифоз. Если осанка у человека нарушена, у него начинается смещение позвонков, возникают грыжи межпозвоночных дисков, вывихи, ушибы, воспаления. А так как каждый позвонок "курирует" в нашем теле свой орган, появляются и внутренние заболевания. Чтобы чувствовать себя хорошо, всему этому беспорядку в организме нужно положить конец, что отчасти в наших силах.

РАСТЯЖЕНИЕ

Начать нужно, казалось бы, с несложного: лечь на пол, вытянуть руки и ноги до сверхнапряжения, воображая, что вы растянули свое тело в длину, и лежать так, сколько удастся выдержать - 10-20-30 минут. По мере привыкания с каждым новым сеансом увеличивать время "растянутого лежания". Но для этого нужны громадные выдержка и терпение.

Вы почувствуете, что довольно быстро у вас появляются боли в мышцах, суставах, там, где есть изъян, отклонение от нормы. Постарайтесь как можно дольше выдержать эти боли, неудобства, мучения. Понемногу они будут оказывать благотворное воздействие на ваши занедужившие органы, суставы, позвонки и губительное - на всякие остеохондрозы и другие костные заболевания. Более доступного и вместе с тем эффективного врачующего метода, чем этот, я не знаю.

Желаю вам благополучно привести себя в норму. Следите за осанкой!

РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление - это сознательное, целенаправленное, волевое воздействие прежде всего на суставы и мышцы. Чем чаще человек расслабляется, тем больше ресурсов сохраняет его организм. Все это называется аутогенной тренировкой, или тренировкой всех видов нервной деятельности.

Наше сознание не работает во сне (частично - в сновидениях), и силы организма в это время восстанавливаются. Ложась спать, нужно предельно расслабляться (заниматься релаксацией). Если вы засыпаете, пребывая в состоянии расслабленности, ваш сон будет коротким, но крайне полезным. У того, кто умеет это делать, крепкие нервы, здоровый дух и здоровое тело.

Добавим, что при аутогенной тренировке выключать сознание можно волевым способом. У йогов есть прием "опустошить голову", и если его освоить, польза будет огромная. Представьте себе, что три субъекта - сознание, подсознание и надсознание - одновременно говорят или пытаются говорить по телефону. Верх возьмет, конечно, сознание, и говорить будет только оно. Когда же мы научимся выключать сознание ("опустошать голову"), тогда в полную силу будут работать подсознание (образ) и надсознание (дух, вера) - они как бы раскрепо-

еды. Для увеличения продолжительности лечебного действия воду следует пить медленно (в течение 5-6 минут), небольшими глотками. При усиленной моторно-эвакуаторной функции желудка минеральную воду пьют за 10-15 минут до еды или непосредственно перед едой. При хроническом гастрите в фазе неполной ремиссии, а также при сопутствующих поносах питьевое лечение назначают по щадящей методике, т.е. принимают маломинерализованную теплую дегазированную воду по 100 мл 2 раза в день перед обедом и ужином ("Миргородская","Березовская","Саирме" и др.). Через 3-5 дней при нормализации функции кишечника можно постепенно увеличить разовую дозу до 200 мл.

При хроническом гастрите с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки наиболее эффективными являются гидрокарбонатные, гидрокарбонатно-сульфатные и гидрокарбонатно-натриевые воды маломинерализованные, не содержащие углекислого газа (дегазированные) и органических веществ ("Боржоми", "Смирновская", "Ессентуки №4" и др.). По традиционной методике рекомендуют пить воду быстрыми глотками (в течение 1-2 минуты) за 1-1,5 часа до еды, чтобы к моменту приема пищи вода оказывала тормозящее действие на желудочную секрецию. Особо важен утренний прием воды натощак. Воду подогревают до 38-40°С, чтобы удалить углекислый газ, возбуждающий секрецию желудка; кроме того, теплая вода уменьшает спазмы гладкой мускулатуры и оказывает обезболивающее действие. В начале курса лечения назначают по 100 мл воды 3 раза в день, затем постепенно разовую дозу увеличивают до 200-250 мл (из расчета 3,3 мл на 1 кг массы тела).

Некоторые больные, особенно при наличии высокой кислотности желудочного сока, плохо переносят прием минеральной воды натощак (появляются боли, диспептические расстройства) В этом случае минеральную воду следует назначать через час после еды, на высоте желудочной секреции, непосредственно перед ожидаемыми симптомами

В ряде случаев минеральная вода, например "Ессентуки № 4, 17", плохо сочетается с фруктами, вызывая вздутие и другие проявления расстройства кишечника.

В последние годы в работах академика АМН РФ Ф.И. Комарова и сотрудников, профессора В.В. Щедрунова с учениками и ряда других исследователей показано, что ощелачивающее действие минеральной воды длится 20-30 минут после ее приема, затем кислотность желудочного сока возвращается к исходному уровню. Время ощелачивания после приема разовой дозы минеральной воды является оптимальным временем приема воды Авторы рекомендуют больным с высокой кислотообразующей функцией желудка принимать по 100-500 мл минеральной воды каждые 30-40 минут в промежутках между приемами пищи. Таким образом достигается постоянное снижение кислотности желудочного сока при 5-6-разовом питании.

Широкое распространение нашло симптоматическое применение лечебных минеральных вод. При мучительных изжогах, отрыжках вздутии кишечника после приемов пищи рекомендуется через 30-40 минут после еды пить теплую минеральную воду типа "Ессентуки № 4, 17", "Боржоми", "Славяновской"или "Смирновской". 1 стакан воды снимает неприятные симптомы и способствует нормальному пищеварению.

Подготовил Павел СИДОРОВ
"АиФ - Здоровье"

вый дух и здоровое тело.

Добавим, что при аутогенной тренировке выключать сознание можно волевым способом. У йогов есть прием "опустошить голову", и если его освоить, польза будет огромная. Представьте себе, что три субъекта - сознание, подсознание и надсознание - одновременно говорят или пытаются говорить по телефону. Верх возьмет, конечно, сознание, и говорить будет только оно. Когда же мы научимся выключать сознание ("опустошать голову"), тогда в полную силу будут работать подсознание (образы) и надсознание (дух, вера) - они как бы раскрепостятся. Тогда соответственно улучшится и наше здоровье.

На Востоке существует много приемов отключения сознания. Например, медитация, то есть сосредоточение на чем-нибудь - дыхании, движении тела (бег, плавание и т.п.), внутренних органах. Отчаявшиеся люди прибегают к крепким напиткам, курению, наркотикам, но это ведет к разрушению сознания.

Как известно, на каждое действие есть противодействие. Чтобы хорошо расслабиться, надо уметь напрягаться. При напряжении мы стремимся к действию, при расслаблении стараемся от всего отрешиться. Только постоянно сменяющие друг друга напряжение и расслабление приносят здоровье.

Константин САХАРОВ г. Луховицы Московской области
"Помоги себе сам"

НЕХИТРЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

Вы ощущаете усталость и вялость? Приведенные ниже примеры помогут вам быстро обрести форму и хорошее самочувствие.

ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Энергично встряхните руки, сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться. Начните массаж с головы. Кистями обеих рук похлопайте макушку, затылок, плечи, а затем и все те участки тела, которые вы сможете достать.

ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

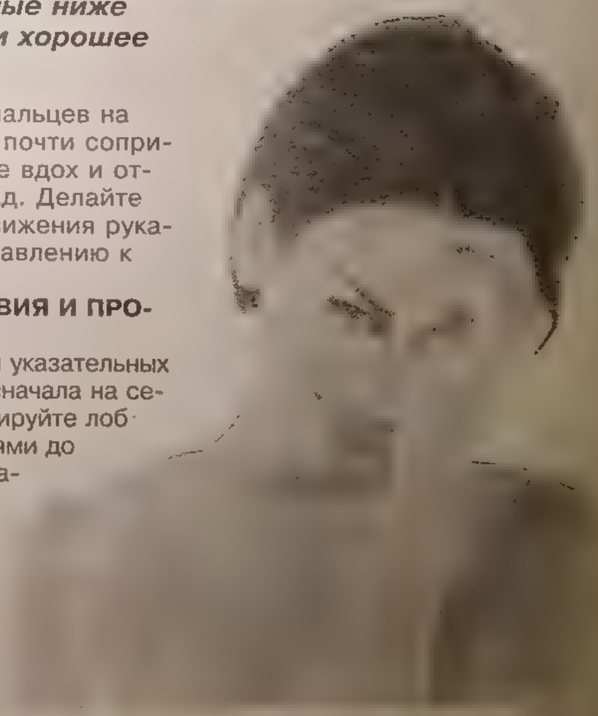
Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями - вперед и назад. Благодаря этой эффективной технике вы уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрой.

ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ В ЗАТЫЛКЕ

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте вдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.

ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ И ПРОТИВ МОРЩИН

Положите кончики указательных и средних пальцев сначала на середину лба. Помассируйте лоб круговыми движениями до висков и затем по направлению к ушам. Таким же образом наносите на кожу лица ваш крем.



"Слово Кыргызстана"

СРЫГИВАНИЕ У МЛАДЕНЦЕВ

У детей первых месяцев жизни срыгивание - довольно распространенное явление, оно встречается у 20 - 50% грудничков. Надо ли маме бить тревогу при этом? Отчего оно происходит и что делать? Мы решили поговорить на эту тему с руководителем лаборатории по изучению питания здорового ребенка Института питания РАМН, профессором Игорем Яковлевичем КОНЕМ и ведущим научным сотрудником лаборатории, доктором медицинских наук Татьяной Николаевной СОРВАЧЕВОЙ.

КОГДА НЕ СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ

Срыгивание - самопроизвольный выброс содержимого желудка в ротовую полость. Если малыш срыгивает эпизодически и понемногу и остается при этом бодрым и жизнерадостным, ест с аппетитом, после еды ведет себя спокойно, нормально прибавляет в весе, кожа у него на вид розовая и бархатистая - значит, все в порядке и повода для беспокойства нет. Срыгивания в этом случае носят физиологический характер и связаны с перееданием или заглатыванием воздуха во время сосания. Почему так происходит?

Дело в том, что пищевод и желудок новорожденного работают еще недостаточно слаженно, отличаются незрелостью и повышенной моторикой, поэтому, когда младенец высасывает молока больше, чем вмещает желудок, его избыток поднимается вверх - и ребенок срыгивает. То же происходит при заглатывании воздуха: часть молока может выйти наружу вместе с ним.

КОГДА НАДО БИТЬ ТРЕВОГУ

Обычно срыгивания физиологического характера проходят сами собой по мере роста ребенка и созревания его желудочно-кишечного тракта. Но встречаются более сложные случаи, когда срыгивания часты, обильны и носят упорный характер. Молоко при этом выходит фонтаном или потоком и в больших количествах. Ребенок ведет себя очень беспокойно, много плачет, плохо спит, мало прибавляет в весе и даже может его терять. Срыгивания происходят практически после каждого кормления и даже между ними. В этих случаях визит к врачу откладывать нельзя, так как упорные срыгивания могут быть следствием серьезных заболеваний:

● ***Перинатальная энцефалопатия.*** *Это заболевание неврологического характера, характеризующееся поражением головного мозга разной степени тяжести. Зачастую [illegible] повышенной нервно-[illegible] возбудимостью, которая и* провоцирует самопроизвольные выбросы молока - срыгивания.

● **Врожденные аномалии желудочно-кишечного тракта,** такие как сужение пищевода, пилоростеноз - утолщение привратника (мышцы, расположенной между желудком и кишечником) и др. Эти дефекты мешают нормальному прохождению пищи по пищеварительной системе ребенка и поэтому требуют хирургического вмешательства.

Обильные срыгивания могут провоцироваться различными инфекциями желудочно-кишечного тракта и возникать по другим причинам. Поэтому только врач может поставить правильный диагноз и назначить лечение. Это очень важно, так как регулярные обильные срыгивания на протяжении длительного периода времени могут привести к нежелательным последствиям.

Ребенок, постоянно недополучая необходимые для него пищевые вещества, отстает в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии от своих сверстников; наступает обезвоживание организма ребенка; постоянное забрасывание желудочного сока в пищевод вызывает его воспаление (рефлюксный эзофагит); может развиться аспирационная пневмония - очень опасное для малыша заболевание.

КАК ЛЕЧИТЬ

До самого последнего времени в нашей стране для устранения синдрома упорных срыгиваний, не связанных с органическими поражениями (непроходимостью) желудочно-кишечного тракта, использовали простой способ - давали ребенку перед кормлением чайную ложку 5% манной или рисовой каши. Это в какой-то мере уменьшало срыгивания, но к желаемому результату не приводило. В более тяжелых случаях при-

заменителями грудного молока и в то же время обладают лечебными свойствами.

Проведенные клинические испытания вышеперечисленных смесей на базе детской городской клинической больницы № 13 им. Н.Ф. Филатова дали очень хорошие результаты. Наблюдения велись за несколькими группами детей, в которых применялись методы алиментарной (диетологической) коррекции синдрома срыгиваний с использованием Нутрилона Антирефлюкса, Фрисовома и Энфамила Антирефлюкса. Контрольной являлась группа, в которой применялась только медикаментозная терапия.

Результаты исследований показали очень высокую эффективность этих смесей. Уже через 3-5 дней после начала их применения срыгивания начинали уменьшаться, а через две-три недели прекращались у большинства детей. Для сравнения - при медикаментозном лечении положительный результат был достигнут только у половины детей. Если учесть, что все дети, принимающие участие в испытаниях, были с неврологической симптоматикой (перинатальная энцефалопатия, синдром внутричерепной гипертезнии, нервно-рефлеторная возбудимость и т.д.), то результаты, несомненно, обнадеживают.

При этом надо подчеркнуть, что использование AR (антирефлюксных) смесей должно быть строго индивидуальным: оно зависит от характера, частоты и обильности срыгивания у каждого конкретного ребенка. Их можно использовать как самостоятельные продукты вскармливания детей первого года жизни, так и в сочетании с другими заменителями женского молока. Как правило; начинают с соотношения 1:3 (1 часть AR-смеси и 3 части другого заменителя). Зачастую этого бывает достаточно для устранения срыгиваний у ребенка. Если должный эффект при таком соотношении не достигается, количество AR-смеси в общем объеме постепенно увеличивается. При сочетании антирефлюксного заменителя с обычным ребенка кормят из разных бутылок. Сначала дают AR-смесь и только после нее - другой заменитель. Использование антирефлюксного заменителя в сочетании с обычным оправдано не только с терапевтической точки зрения, но и с экономической, так как AR-смеси при всех их положительных свойствах достаточно дороги. Особенно хочется обратить внимание на то, что для срыгивающего ребенка необходим строго индивидуальный подбор *заменителя грудного молока. На практике доказано, что он может плохо переносить* одну смесь и хорошо усваивать другую.

Если срыгивающий ребенок находится на грудном вскармливании, прибегать к мерам алиментарной коррекции с помощью

...рные срыгивания могут быть следствием серьезных заболеваний:

● **Перинатальная энцефалопатия.** Это *заболевание неврологического характера, характеризующееся поражением головного мозга* разной степени тяжести. Зачастую оно сопровождается повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью, которая и

шательства.

Обильные срыгивания могут провоцироваться различными инфекциями желудочно-кишечного тракта и возникать по другим причинам. Поэтому только врач может поставить правильный диагноз и назначить лечение. Это очень важно, так как регулярные обильные срыгивания на протяжении длительного периода време-

очень опасное для малыша заболевание.

КАК ЛЕЧИТЬ

До самого последнего времени в нашей стране для устранения синдрома упорных срыгиваний, не связанных с органическими поражениями (непроходимостью) желудочно-кишечного тракта, использовали простой способ - давали ребенку перед кормлением чайную ложку 5% манной или рисовой каши. Это в какой-то мере уменьшало срыгивания, но к желаемому результату не приводило. В более тяжелых случаях прибегали к лекарственным средствам - церукалу, новокаину. Они способствуют нормализации двигательной активности желудка, что в свою очередь может приводить к уменьшению или устранению срыгиваний. Но помимо положительного воздействия, химические лекарственные препараты могут, к сожалению, провоцировать и нежелательные побочные эффекты. Вот почему представляют большой интерес новые специализированные продукты детского питания - сухие молочные смеси, содержащие особые натуральные добавки-загустители, предотвращающие срыгивания. В качестве таких добавок в настоящее время используются либо амилопектин - разновидность крахмала, либо гуаровая камедь, получаемая из бобов рожкового дерева. Амилопектин входит в состав смеси Энфамил Антирефлюкс компании Bristol-Myers Squibb, США. А гуаровая камедь - в смеси Нутрилон Антирефлюкс ((Nutricia, Голландия) и Фрисовом (Friesland Nutrition, Голландия). Все эти смеси являются адаптированными

в сочетании с обычным оправдано не только с терапевтической точки зрения, но и с экономической, так как AR-смеси при всех их положительных свойствах достаточно дороги. Особенно хочется обратить внимание на то, что для срыгивающего ребенка необходим строго индивидуальный подбор *заменителя грудного молока. На практике доказано, что он может плохо переносить одну смесь и хорошо усваивать другую.*

Если срыгивающий ребенок находится на грудном вскармливании, прибегать к методам алиментарной коррекции с помощью AR-смесей надо крайне осторожно и только по назначению врача. При этом необходимо помнить, что лучше грудного молока пока ничего не придумано, именно оно предназначено самой природой для полноценного питания малыша. Поэтому маме надо стараться, чтобы ребенок, хотя бы в первые месяцы жизни, находился преимущественно на естественном вскармливании. Замена даже части грудного молока на искусственное (в том числе на AR-смеси) должна происходить только по очень строгим медицинским показаниям. Принимать такое решение должен врач. AR-смесь дают ребенку в начале кормления обычно в количестве 30-50 мл, а затем докармливают молоком из груди. Чтобы ребенок после бутылки с соской не отказался "брать" грудь, лучше давать ему смесь из ложечки или из специальной кружки.

Беседовала Анна КРАСНОВА
"Материнство"

Соблюдение нескольких простых правил позволяет устранить или уменьшить срыгивания.

● Начинайте кормление, когда малыш находится в спокойном состоянии.
● Перед кормлением выкладывайте его на 7-10 минут на животик.
● Во время кормления держите ребенка под углом 30-40 градусов.
● После кормления подержите его несколько минут в вертикальном положении, чтобы воздух, который попал в желудок при сосании, вышел наружу. Можно положить ребенка животиком на ладонь под углом 45 градусов и поддержать его в таком положении 7-10 минут.Эта поза также позволяет освободиться от лишнего воздуха.
● При грудном вскармливании нужно следить, чтобы ребенок правильно брал грудь: захватывал не только сосок, но и околососковую зону.
● Если малыш находится на искусственном вскармливании, необходимо, чтобы отверстие в соске было не слишком большим и не слишком маленьким. Нормой считается отверстие, когда при переворачивании бутылки молоко капает с частотой 1 капля в 1 секунду. Соска перед началом кормления должна быть заполнена молоком. На поверхности молока в бутылке не должно быть пенной кромки из мелких пузырьков - они содержат много воздуха.
● После кормления не делайте с ребенком никаких резких движений, не тормошите его.
● Чтобы лишний раз не тревожить ребенка, подгузник лучше поменять до кормления.
● Можно приподнять головной конец детской кроватки на 30-40 градусов.

ПАПА, МАМА И Я...

Быть хорошим отцом или матерью совсем не просто. Ведь произвести на свет ребенка - только полдела. Помочь же стать ему человеком - сложнейшая задача, которую все мы решаем каждодневно. Ответьте на вопросы теста, опубликованного в британском журнале "Пигмалион" ("да", "нет", "не знаю") и все поймете сами. Итак:

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете "взрывом", а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который никому другому не рассказали бы.
5. Вас обижает негативное мнение о ребенке других людей.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют (радуют) вас.
9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересной ингушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок чему-то учит вас самих.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Подсчет результатов:

За каждый ответ "да" на вопросы: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также "нет" на вопросы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 - получаете по 10 очков. За каждые "не знаю" получаете по 5 очков.

100 - 150 очков: у вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Вас можно признать примером, достойным подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискните?

50 - 99 очков: вы находитесь на правильной дороге к лучшему понимаю собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени. Есть несколько проблем, которые вы вполне в состоянии решить. И не забывайте, что понимать - не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

0 - 49 очков: кажется, можно больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю - доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для ребенка, попробуйте все снова и иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам поможет. Это нелегко, зато в будущем ваши усилия оплатятся сторицей.

"Отдыхай, дорогой"

«Домашний доктор»
№ 8 (74) 1999 год

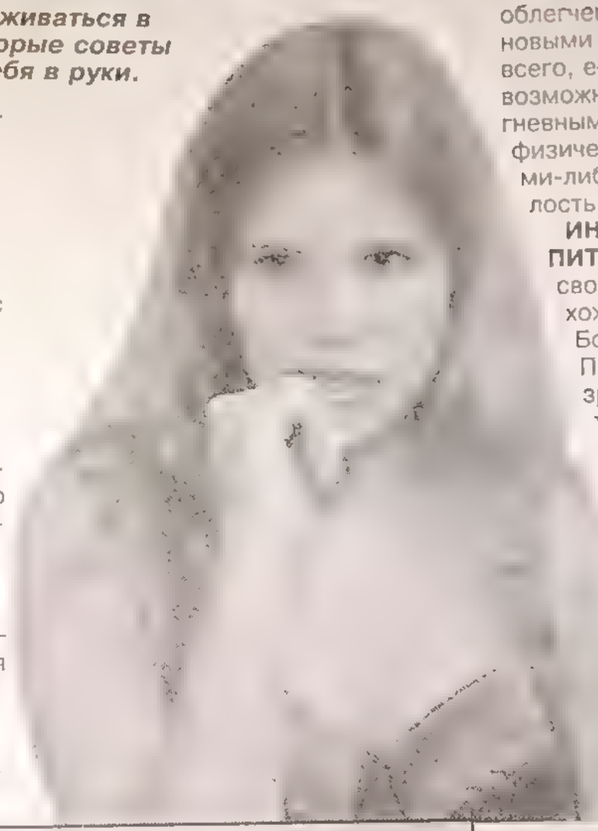
КОГДА СДАЮТ НЕРВЫ

Нынче, как известно, время стрессов и страстей. Уметь сдерживаться в самых сложных обстоятельствах - тоже искусство. Вот некоторые советы старых докторов, которые помогут в нужный момент взять себя в руки.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ОСТАВАТЬСЯ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ НЕПРИЯТНОСТЯМИ. Постарайтесь исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку в том, что вас мучает. Это принесет вам огромное облегчение. Слова вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В качестве такого собеседника могут быть жена, отец, мать, близкий друг или даже... совершенно незнакомый человек - случайный попутчик в поезде или самолете. В свою очередь будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

УМЕЙТЕ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ СВОИХ ЗАБОТ. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Будьте разумны и тактичны: не лучшее впечатление производит на окружающих человек, который всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

НЕ ВПАДАЙТЕ В ГНЕВ. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам представится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или какими-либо упражнениями. Усталость лишь поглотит ваш гнев.



ИНОГДА НУЖНО И УСТУПИТЬ. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными. Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности относитесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

НЕЛЬЗЯ БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ АБСОЛЮТНО ВО ВСЕМ. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять свою главную работу. Для уверенности в себе достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно.

НЕ ПРЕДЪЯВЛЯЙТЕ ЧРЕЗМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЙ. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. *Вы совершаете большую* ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не *сознавая того) стремитесь сде-*

общем физическом состоянии.

Начните с общего укрепления организма: крепче физическое здоровье - устойчивее психика. Спорт, физическая закалка - вот одно из "лекарств" в данном случае. Второе "лекарство", которое также поможет укрепить эмоциональную выносливость организма, - это работа, профессиональный успех, который дает уверенность в себе, в своих силах и знаниях, позволит трезво оценивать критические замечания, не принимая любое как "подкоп" или "травлю".

Во многом помогут растения и травы, обладающие лечебным действием. Народная медицина на протяжении многих веков с успехом применяет боярышник, девясил, женьшень, элеутерококк колючий, лилию белую для восстановления функций нервной системы.

В древнем "Карманном Оракуле" - своеобразном путеводителе по жизни - рекомендуется сдерживать себя.

"Ни умом, ни доблестью не бросайся попусту. Не выставляй напоказ все, что имеешь, - назавтра уже никого не удивишь. Всегда держи про запас, чем бы вновь блеснуть: кто каждый день открывает новое, от того ждут многого, - и никогда не доберутся до дна его сокровищницы".

Важно трезво судить о себе, о своих силах. Люди обычно о себе высокого мнения - и тем больше мнят, чем меньше стоят: мечтая о блистательной фортуне, полагают себя чудом природы. Надежда безрассудно обещает, жизнь ничего не исполняет, и для тщеславного воображения постижение подлинной жизни становится горькой мукой. Пусть же поможет в подобных заблуждениях благоразумие - не возбраняется желать лучшего, но ждать надобно худшего, дабы хладнокровно встретить судьбу. Искусный стрелок, целясь, *метит чуть выше, но не за*носится, - говорится в "Карманном Оракуле".

И еще один совет. Если вы стремитесь к добрым отношениям с окружающими, старайтесь не заводить дружбы с "трудны-

НЕРВЫ-НЕРВЫ...

Тест, разработанный американскими психологами, даст вам возможность оценить уровень вашего стресса.

Ответьте на вопросы теста, начисляя себе баллы: за ответ "почти никогда" - 1 балл, "редко" - 2 балла, "часто" - 3, "почти всегда" - 4.

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете нелов-
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-ни-
5. Воспринимаете ли вы критику или она выводит вас
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли
7. обидчику тем же или скажете что-то
8. управлении автомобилем часто ли
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других, но думаете, что никто этого не замечает?
20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

Подсчитайте полученное количество очков:

До 30 баллов: вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые преподносит вам жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием.

От 31 до 45 баллов: для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова *(стремитесь добиться чего-либо), так и в отрица*тельном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 46 до 60 баллов: ваша жизнь - непрекра-

5. Выносите ли вы критику или она выводит вас из себя?

6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто ли сигналите?

7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?

8. Часто ли вы опаздываете?

9. Вы не умеете слушать других: перебиваете их, дополняете высказывания?

10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита?

11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?

12. Вы плохо чувствуете себя по утрам, у вас кружится голова?

13. Испытываете ли вы постоянную усталость?

14. Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?

15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?

16. Страдаете ли вы от болей в спине или шее?

17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?

От 31 до 45 баллов: для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 46 до 60 баллов: ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Такой образ жизни, возможно, и приведет вас к успеху, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов: испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

"Витатрон"

кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не осознавая того) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает у окружающих враждебное отношение. Принимайте людей такими, какие они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие "перевоспитались".

Неплохо бы подумать и о своем

ных заблуждениях благодаря - не возбраняется желать лучшего, но ждать надобно худшего, дабы хладнокровно встретить судьбу. Искусный стрелок, целясь, метит чуть выше, но не заносится, - говорится в "Карманном Оракуле".

И еще один совет. Если вы стремитесь к добрым отношениям с окружающими, старайтесь не заводить дружбы с "трудными", несдержанными людьми. Ну а если у вас неуравновешенный характер и вы слишком раздражительны, измените свой рацион питания и перейдите на вегетарианскую пищу. Такова рекомендация индийских врачей. Они пришли к выводу, что большинство тех, кто употребляет мясные продукты, слишком вспыльчивы и агрессивны. В то же время вегетарианцы, наоборот, спокойны и уравновешенны. Может, в этом есть доля истины. Как говорят, всяк совет хорош по-своему. Прислушаемся к ним.

"Слово Кыргызстана"

СЛЕЗАМИ ГОРЮ ПОМОЖЕШЬ...

"Рева-корова", - дразним мы плачущих детей. "Москва слезам не верит",- урезониваем мы взрослых. "Плакать на людях неприлично",- так считают очень многие люди. А почему, собственно говоря? Чем слезы - простая, наивная эмоциональная реакция - могут вызвать оскорбление общественного мнения? Ну, во-первых, нехорошо показывать людям то, что происходит у тебя на душе: это равносильно прилюдному раздеванию. Во-вторых, кому приятно видеть плачущего человека: от этого портится настроение, а разводы туши под красными глазами отнюдь не украшают женщину. Но не слишком ли высокую цену мы платим порой за нашу силу духа и воли, чтобы запереть в себе, сдержать такие естественные проявления боли, сочувствия, горя?

По статистике, мужчины живут меньше, чем женщины. Найти этому объяснения несложно. Мы с детства приучаем мальчиков быть сильными и никогда не плакать."Хватит распускать нюни, ты же мужчина!" - на подобных воспитательных тезисах вырастают 99% мужчин. Однако известно, что мужчины намного тяжелее женщин переносят боль, а миф о повышенной женской эмоциональности по сравнению с сильным полом уже давно развенчан психологами. Вот и страдают мужчины "про себя", не "опускаясь" до женских слабостей. А потом умирают безвременно и внезапно от сердечных приступов, не умея и боясь снять внутреннее напряжение самым естественным способом - слезами.

В человеческом организме все продумано до мельчайших деталей. Врачи уже пытались удалять детям при рождении различные атавизмы - гланды или аппендикс. Но дети часто болели и плохо росли. Слезные железы - не атавизм. Они вырабатывают прозрачную щелочную жидкость, выводящую вредные вещества, которые накапливаясь, вызывают депрессию, ухудшают сон, отравляют внутренние органы, приводят к хроническим расстройствам пищеварения.

Апатия, равнодушие, отсутствие переживаний могут просто физически уничтожить человека изнутри. Погрязшие в стабильности американцы уже уловили эту угрозу. Появились таблетки, вызывающие слезы, и душераздирающие зрелища, где тысячи людей могут очиститься, наревевшись вдоволь (скажем, известный кинохит "Титаник" оказался способным выжать слезы у 48% людей, которые, по их утверждению, не плакали не меньше двадцати лет).

В старые добрые времена для похорон близких нередко нанимали специальных плакальщиц, голосящих и истошно воющих нараспев: "И на кого ты нас, родимый, покинул!" Приглашали их совсем не для показухи, что, мол, вот как мы переживаем. Дело в том, что некоторые женщины при сильном стрессе как бы каменеют, становятся чем-то вроде роботов, продолжая жить чисто механически. Это происходит из-за неосознанной и разрушительной защитной реакции от сильного переживания. Плакальщицы же на похоронах выполняли роль резаного лука: глядя на их, пусть искусственные, но страдания, близкие люди тоже начинали плакать, и им становилось легче.

Понаблюдайте за плачущим ребенком. Наревевшись всласть, он как бы расслабляется и крепко засыпает. Да и подумайте сами, слезы ребенка над погибшим хомячком намного человечней равнодушного спокойствия, не говоря уже о пользе для здоровья.

Многие мужчины страшно боятся женских слез. И женщины этим часто пользуются "по расчету". Мужчина готов на все: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало. И напрасно, пусть себе плачет, если так хочется. Даже притворные слезы способны обмыть душу. А реагировать на них или нет - дело вашего принципа.

Говорят, слезами горю не поможешь. Горю, возможно, нет. А вот себе можно помочь справиться с этим горем. Так что не стесняйтесь самих себя, плачьте на здоровье!

"Мир новостей"

МОДА И ЗДОРОВЬЕ

Когда-то российские, да и советские, граждане видели темные очки только на экранах в зарубежных фильмах, когда они считались чуть ли не обязательным атрибутом гангстеров или шпионов. Сейчас только ленивый не использует их в солнечную погоду, а тем более на отдыхе, на пляжах и т.п. На экране телевизоров постоянно видим в них одного из ведущих передач, меняющего их только по форме. Хорошо это или вредно для здоровья?

Их носят не снимая с утра до позднего вечера (с диоптриями и без), даже в пасмурную погоду, в сумерки, в тускло освещенных помещениях. На полюсе и в пустыне темные очки действительно являются благом, так как сила падающего солнечного света в этих районах непомерно велика. Плохо без солнцезащитных очков и водителю в солнечный день, когда взгляд прикован к ярко освещенной дороге. Однако в наших широтах ни один человек еще до сегодняшнего дня не ослеп от солнечного света.

К нашему великому сожалению, все рынки и магазины просто забиты этим товаром, при этом далеко не самого лучшего качества. Очень много неудобных оправ, зачастую галантерейного типа. Много очков имеют не стекла, а пластмассы не лучших сортов и произвольного цвета. Стоимость самих окуляров далеко не всегда адекватна качеству, много подделок под солидные фирмы.

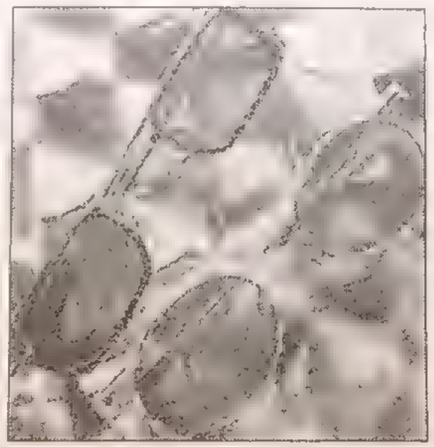
На улицах сплошь и рядом с родителями за ручку вышагивают дети во "взрослом" обличье. При этом солнце едва просвечивает через облака или тучи. Если так будет продолжаться, как считают специалисты-офтальмологи, то скорее всего такие дети к 18 - 20 годам наденут уже другие очки - для коррекции дефектного зрения.

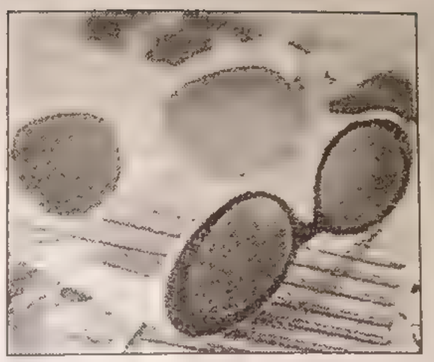
Человеческие глаза в течение миллионов лет адаптировались к

солнечному свету всех уровней интенсивности. Когда солнце светило ярко, глаза сами защищались: сближались веки, зрачок сужался, сжимался, регулируя проникающий свет. Когда кто-то постоянно ходит в темных очках, он держит добровольно свои очи в световом голоде, деградируют глазодвигательные мышцы и мышца, сжимающая зрачок при ярком свете. Эта мышца слабеет, и зрачок все время остается расширенным.

Когда специалисты-медики говорят о необходимости солнечного света для глаз, это не значит, что нужно смотреть на солнце открытыми глазами! Смотреть на солнце можно только ранним утром и вечером во время заката. Это не только безопасно, но и полезно для ваших глаз. Поэтому врачи рекомендуют спрятать подальше наши темные очки. Тем же, кто испытывает страх перед солнечным светом, следует приучить к нему свои глаза.Чтобы побороть этот страх, нужно развить в себе чувство уверенности и помнить, что свет не вреден. А закрепить чувство поможет упражнение, называемое соляризацией (солярис - солнце).

Соляризация - очень эффективное упражнение. Выполняя его правильно, вы очень скоро обнаружите, что можете безболезненно воспринимать солнечный свет. Глаза приятно расслабляются, усиливается кровообращение, и как результат улучшается зрение. Выполняется оно следующим образом. Прежде всего снимите очки - любые. Найдите место, где тень граничит со светом: угол дома, окон-





ный проем или дерево. Поставьте одну ногу на теневой участок, а другую - на освещенный ярким солнцем. Глаза открыты, лицо поднято к солнцу, один глаз - на солнце, а другой - в тени. Сделайте вдох, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через теневой участок и солнечный. Голова при этом должна быть поднята достаточно высоко, чтобы солнце било прямо в промежуток между ресницами и бровями. Поворачивая голову, мысленно произносите, а наедине можно и вслух: "Солнце уходит", поворачивая голову к солнцу: "Солнце приходит".

Поворачивайте голову до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли. Как правило, этот сеанс занимает 5-7 минут. Это упражнение укрепляет сетчатку глаз, усиливает в них обмен веществ, успокаивает глазные нервы. Пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить закрытые глаза солнечному свету! После соляризации хорошо потрите ладонь об ладонь, приложите их к закрытым глазам так, чтобы они не давили на глаза, и посидите так несколько минут. Тепло ладоней еще полнее расслабит глаза и успокоит их.

"Отдыхай, дорогой"

И КРЕМ ОТЕЧЕСТВА НАМ СЛАДОК И ПРИЯТЕН!

Наша косметика не только дешевле импортной, но и лучше

Кремы. Так как у нас в стране нет такого дикого разгула "Гринписа", как на Западе, все отечественные кремы производятся на основе только натуральных жиров - то есть из жиров животных. Поэтому наши кремы содержат множество полезных компонентов, которые невозможно заменить искусственными добавками.

Мыло. Основа нашего мыла - как и кремов - натуральные жиры. Это либо животный жир, либо растительный. На Западе все мыло - синтетическое, в нем используются искусственные компоненты и заменители. Натуральные компоненты нашего мыла не только не вызывают аллергию, но и улучшают кожу. Западное же синтетическое мыло, кроме обильной очищающей пены, ничего не дает.

Детское мыло. Наше детское мыло сделано на основе жира такого зверька, как норка. Во-первых, оно полезно для кожи, а во-вторых - не вызывает у детей аллергии. Аналогов нашему детскому мылу в мире нет. И знаете почему? Если бы его выпускали на Западе, такое мыло имело бы запредельную цену. Не из-за того, что оно выпускается на натуральном жире, а из-за дороговизны норкового жира.

Для сравнения: отпускная цена нашего мыла - 3 рубля 48 копеек. За кордоном отпускная цена обычного мыла на натуральном жире минимум 3 - 4 доллара.

Шампуни. Здесь что наши, что импортные - разницы никакой. Так как производится по одной технологии и на западном сырье.

Крем для бритья. *Россия, наверное, единственная страна, где в подобную продукцию до*

НЕ ПЕЙ, ИВАНУШКА, КОЗЛЕНОЧКОМ СТАНЕШЬ!

"У них яркая упаковка и дразнящие названия. Они приятны на вкус и хорошо [illegible] каждую. Их потребление стано-

эти мифы весьма далеки от истины. Витамины свое дело сделают, но уже после того, как вы вернетесь с дискотеки. 250 мл воды - слабая

нами и прочими тауринами, понять можно. Во-первых, кофеин успел стать веществом весьма прозаическим, построить на нем кра-

миллионов лет адаптировались к солнце можно только ранним утром и вечером во время заката.

"Отдыхай, дорогой"

НЕ ПЕЙ, ИВАНУШКА, КОЗЛЕНОЧКОМ СТАНЕШЬ!

"У них яркая упаковка и дразнящие названия. Они приятны на вкус и хорошо утоляют жажду. Их потребление становится привычкой и входит в моду" - так рекламируют себя "energy drink" - энергетические напитки. Названия их вызывающи и красноречивы: "Red Bull" - красный бык, "Devil" - дьявол, "Gong" - в переводе не нуждается.

Главные потребители этих модных "дринков" - посетители дискотек. Утомленные светом софитов и танцевальным марафоном, они могут подзарядиться баночкой-другой "energy drink". Все в этих напитках работает на идею подзарядки. Удлиненная 250-миллилитровая баночка больше всего похожа на пальчиковую батарейку, а надписи на ней обещают "стимулировать обмен веществ, увеличить физическую выносливость, улучшить и увеличить концентрацию внимания и скорость реакции". Именно так представляет себя "Красный бык". На идею подзарядки работает и состав "энергетических дринков" глюкоза дает энергию, витамины стимулируют все и вся, таурин подобен сказочной "живой воде" и даже 250 мл жидкости призваны восполнить потери воды из-за обильного пота.

Если не считать эффекта глюкозы, то все эти мифы весьма далеки от истины. Витамины свое дело сделают, но уже после того, как вы вернетесь с дискотеки. 250 мл воды - слабая компенсация для изнуренного дискотечным потом организма. А загадочный таурин, который "Красный бык" преподносит как "оживляющий тело и мозг", участвует в обмене жиров и является весьма слабым тонизирующим средством. Более того, многие ученые сомневаются в наличии у таурина свойств тоника.

И несмотря на это, энергетические напитки тонизируют, и очень ощутимо. Минут через пятнадцать после распития баночки вы ощущаете приятное возбуждение, которое штатовские тинейджеры называют "kick" - ударом.

Создатели энергетических напитков лукаво утверждают, что "kick" вызывают в первую очередь витамины группы В, связанные с сахаром. При этом они не забывают напомнить, что такой состав в отличие от алкоголя не приводит к наркотической зависимости. На самом деле все гораздо прозаичней. "Kick"-эффект легко и полностью объясняется действием приличных доз кофеина, непременно входящего в состав "energy drink" и непременно забываемого в рекламе этих напитков. Почему кофеин подвергается такой рекламной дискриминации по сравнению с витаминами и прочими тауринами, понять можно. Во-первых, кофеин успел стать веществом весьма прозаическим, построить на нем красивый миф сложно. Во-вторых, у кофеина не очень хорошая медицинская репутация, врачи рекомендуют прибегать к нему как можно реже. И дело не только в кофеинизме - зависимости от кофеина, но и во множестве его побочных эффектов на сердце, сосуды и желудочно-кишечный тракт. Не случайно в некоторых странах на товарах с изрядным количеством кофеина требуют указывать предупреждение о его потенциальной опасности. Нечто подобное есть и на "Красном быке". Если перевести с английского, то окажется, что этот напиток не подходит диабетикам, детям и лицам, чувствительным к кофеину. Может ли кто-то из этого контингента посещать дискотеку? Безусловно, да. А уж подростков по возрасту и детей по физическому развитию там видимо-невидимо.

Вообще "energy drink" - создание искусственное и спорное. Эффект подзарядки, оказываемый ими, можно сравнить с плетью, подгоняющей загнанную лошадь.

Александр ТЕЛЕГИН

РАЗНЫЕ НАЗВАНИЯ ОДИНАКОВЫХ ЛЕКАРСТВ

"Почему одни и те же лекарства продаются под разными названиями? Не лучше бы обозначать все одинаковые препараты каким-нибудь одним названием? Было бы проще в них ориентироваться и врачам, и больным, и фармацевтам.

В. СЕЛЮНИН, Москва"

Вы правы, но забываете, что фармацевтика - очень серьезный бизнес, где каждая фирма заинтересована в продаже именно своего препарата.

Да и уже "раскрученное" фирменное название стоит недешево. Отсюда и бесконечное количество разных псевдонимов для одного и того же лекарства.

Но выход из этого все же есть. Обращайте внимание на так называемое международное непатентованное название лекарства. Оно обязательно указывается на упаковке и вкладыше мелким шрифтом, обычно латинским. Например, торговое название - аспирин, а международное непатентованное - acidum acetylsalicylicum (кислота ацетилсалициловая). Для препаратов, состоящих из нескольких компонентов, непатентованное название есть не всегда. Так, для бисептола и септрина это будет co-trimoxazole (ко-тримоксазол), а для цитрамона международного названия нет. В таких случаях обращайте внимание на состав препарата, он указывается обязательно, причем каждый компонент имеет международное название.

Приведем еще несколько наиболее распространенных лекарств, в которых скрываются одинаковые активные вещества. Например, **панадол, эффералган, тайленол, калпол, лекадол, лупоцет, ванидол, фебрицет** и еще масса лекарств **являются препаратами парацетамола.** Иногда это активное вещество на упаковках лекарств в России указывают на американский манер - как ацетаминофен. Поэтому, встретив написанные мелким шрифтом слова **"парацетамол" и "ацетаминофен"**, имейте в виду, что это одно и то же активное вещество. Ни в коем случае не принимайте одновременно такие препараты, может быть передозировка. Кроме того, обращайте внимание на эти же активные вещества в составе комплексных лекарств. Например, **парацетамол** (ацетаминофен) содержится в большинстве **колдрексов, солпадеине, панадеине, лорейне, саридоне, тера-флю, динафеде** и еще в нескольких десятках комплексных лекарств для лечения простуды и болей.

А на дорогой но-шпе вы можете существенно сэкономить, если купите ее недорогие аналоги. Название их несколько посложнее - дротаверина гидрохлорид, но именно это же вещество содержится и в но-шпе.Так что приучайтесь внимательно читать то, что написано на упаковках мелким шрифтом.

"Мир новостей"

нашего мыла - 3 рубля 48 копеек. За кордоном отпускная цена обычного мыла на натуральном жире минимум 3 - 4 доллара.

Шампуни. Здесь что наши, что импортные - разницы никакой. *Так как производятся по одной технологии и на западном сырье.*

Крем для бритья. *Россия, наверное, единственная страна, где в подобную продукцию добавляют витамины и растительные экстракты. Так в нашем отечественном креме содержатся* витамин "Ф" и экстракт ромашки или зверобоя. Подобные добавки обладают не только дезинфицирующим, но и заживляющим эффектом.

Западные кремы для бритья подобного удовольствия не предусматривают. Единственное, что туда добавляют, - это ментол, от которого коже, кроме ощущения свежести и прохлады, никакой пользы.

"Фирменное" отличие отечественной косметики - все препараты выпускаются в запаянных алюминиевых тюбиках.

Оказывается, это не минус, а огромнейший плюс нашему отечественному производителю. Любовь парфюмеров к алюминию объясняется просто - именно в такой оболочке косметическая продукция хранится два года и не теряет своих качеств.

В пластмассовых же упаковках косметика хранится меньше года.

Кстати к вышесказанному: на Западе косметику в пластиковых бутылочках, стаканчиках, тюбиках называют "косметикой для бедных". Люди при деньгах пользуются только той продукцией, которая либо в алюминиевой, либо в стеклянной "посуде".

И самое главное. Наши косметологи не используют триклозан. Это сильный антибиотик, он убивает не только микробов, но и все микроорганизмы, которые полезны для человека.

И мыло с триклозаном, которое так разрекламировано у нас в стране, было изобретено не для рядового потребителя. Его использовали американцы во время экспедиции по Африке. И именно там оно эффективно.

Александр БУКРЕЕВ
"Комсомольская правда"

ПОБЕРЕГИТЕ НОГИ!

Как уберечь ноги от серьезных неприятностей? Стоит прислушаться к советам Петера ЛЕНХАРДА, ортопеда, врача олимпийской команды Германии.

- Многие ли сегодня могут похвастаться здоровыми ногами? Повсюду видишь людей, страдающих избыточным весом, нарушением осанки...

- Да, подмечено верно, и это характерно не только для Германии. Мы, врачи-ортопеды, считаем, что только половина населения, не считая детей и молодежь, может в лучшем случае похвастаться здоровыми ногами. У этой части населения ноги пока в порядке благодаря здоровой мускулатуре. К пятидесяти годам она заметно слабеет, и это особенно сказывается на состоянии наших ног.

- Итак, очередная "болезнь цивилизации"?

- Несомненно! И те, кто продолжает наносить вред собственным ногам, имеют шанс в один прекрасный день оказаться в кабинете врача с сильнейшими болями!

- А чем мы больше всего вредим своим ногам?

- Тем, что мало ходим! И особенно мало - босиком. Ноги нуждаются в постоянном контакте с

нервные рецепторы на подошве ступней спинной мозг получает информацию о микрорельефе и температуре почвы. Со спинного мозга начинается контроль всего опорно-двигательного аппарата. Отсюда настраивается и балансируется "ось" нашего тела, регулируется экономичность работы всей мускулатуры.

- Еще в прошлом веке пропагандировалось хождение босиком для поддержания здоровья.

- В те времена, кстати, и асфальта еще не было. Ходьба босиком по песку, лесу, лугу - прекрасный тренинг для нервных окончаний благодаря постоянной смене характеристик поверхности ее температуры, жесткости, упругости. Искусственные покрытия поставляют нервам одну и ту же неизменную информацию, а обувная подошва нивелирует структуру естественной поверхности.

- И как это отражается на здоровье?

- В перспективе может пострадать ВЕСЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

- А как вообще правильно ходить?

- При ходьбе на землю сначала ставится пятка, затем накатывается в продольном направлении внешняя и внутренняя стороны ступни и наконец нога подпружинивается прикосновением к земле большого пальца. Кроме того, в процессе ходьбы принимает участие все тело, плечи совершают разнофазные колебательные движения. А это невозможно, если у вас в одной руке, скажем, тяжелая сумка с продуктами. Рюкзак - вот оптимальное решение! И еще: каждое движение вперед сопровождается вращением тазобедренного сустава.

- Значит, для ног вредно, если человек постоянно носит тяжести в одной руке?

- Безусловно! Всякое нарушение равновесия в системе ВЛИЯЕТ И НА ЗДОРОВЬЕ НОГ. Неправильное распределение нагрузки на тело с возрастом приводит к возникновению плоскостопия, и происходит это тем скорее, чем хуже наша обувь. Вся забота о ногах начинается с покупки обуви. И здесь лучше не экономить и обратить внимание на несколько моментов. Наденьте ботинки и пройдитесь прямо в магазине - проверьте, не скользят ли они? Попробуйте, хорошо ли гнется пятка, мысок. Проверьте, не жмут ли ботинки. Они должны быть вам впору, сидеть как влитые. Хороший ботинок должен иметь под стелькой небольшой супинатор, который при ходьбе поддерживает поперечный свод стопы. Особенно это важно для обуви на высоком каблуке.

Обувь на высоких каблуках расставляет для женщин по крайней мере пять "ловушек". Первая область риска - стопа: расплющенная ступня, искривленные пальцы, износ голеностопного сустава. Вторая область риска - икроножная мускулатура: укорочение мышц, боли.

ЧАС ЗАЧАТЬЯ Я ПОМНЮ НЕТОЧНО

Все оральные противозачаточные средства женщины привыкли называть пилюлями. Но, видимо, большинство дам - не знают, что сегодня их более тридцати разновидностей, - всегда можно подобрать те, которые подходят вам.

Большинство оральных противозачаточных средств представляют собой комбинированные пилюли, которые содержат смесь эстрогена и прогестина. Меньше распространены мини-пилюли, состоящие только из прогестина (они предназначены для матерей, кормящих грудью, и для тех, кому по каким-то причинам противопоказан эстроген). Действуют пилюли, грубо говоря, так: они "обманывают" организм, заставляя его думать, будто вы беременны. И поэтому прекращается овуляция. Эффективность комбинированных пилюль 99,9 процента, а мини-пилюль - 99,5 процента. Разновидности нужны потому, что одни дают больше побочных эффектов, другие - меньше.

● **Как выбрать "свою" таблетку?**

Эстроген. В таблетке может содержаться 20, 30, 35 или 50 миллиграммов этого гормона.Пилюли с высоким содержанием эстрогена сегодня принимают немногие. Считается, что они увеличивают опасность сердечных болезней и закупорки вен. Кроме того, большие дозы эстрогена часто вызывают тошноту и прибавку в весе.

Начнете ли вы прием с очень низкой дозы (20 миллиграммов) или со средней (30, 35), зависит от вашего предыдущего опыта с таблетками и от рекомендаций доктора. Одни врачи рассчитывают количество эстрогена в соответствии с ростом и весом женщины: пациентке с небольшим весом прописывается меньшая доза. Другие предпочитают среднюю дозу и, если появляются побочные эффекты, снижают ее.

● **Почему же просто не начать с низкой дозы?** Потому что появляется большая вероятность беременности, если вы забудете принять таблетку (а это время от времени случается с 30 процен-

нами подавляют желание. В таком случае попросите доктора подобрать другие.

Если вы первый раз принимаете пилюли, то лучше воспользоваться монофазными, то есть теми, в которых всегда содержится одна и та же доза гормонов. Если вы испытываете побочные эффекты от них, то перейдите на мультифазные, в которых доза меняется каждую неделю.

● **Кому нельзя принимать пилюли?**

Таблетки, содержащие эстроген, нельзя принимать женщинам с сердечными болезнями и высоким кровяным давлением, поскольку они увеличивают опасность инфаркта и образование бляшек. Их также нельзя принимать тем, у кого был рак груди или нелады с печенью. Эстроген противопоказан и курящим старше 35 лет. Посоветуйтесь с доктором, может быть, вам подойдут мини-пилюли только с прогестином.

Существуют побочные эффекты, к которым надо относиться очень серьезно. Назовем их. Если не пришли месячные, стоит сделать анализ на беременность (хотя, вероятно, все в порядке, проверка не помешает). Если несколько месяцев подряд длится беспорядочное кровотечение, если возникают необычные головные боли и нарушение зрения и слуха, галлюцинации - все это противопоказания к приему таблеток.

Другие побочные эффекты, проявившиеся в первый месяц приема пилюль, постепенно пройдут. Если же нет, попросите доктора подобрать вам другую разновидность. Всегда можно найти такие таблетки, которые нужны именно вам.

Есть наиболее распространенные неприятности, связанные с приемом оральных противозачаточных средств. Зуд перед месячными, мигрень до

жет пост-

обуви на высоком каблуке.

Обувь на высоких каблуках расставляет для женщин по крайней мере пять "ловушек". Первая область риска - стопа: расплющенная ступня, искривленные пальцы, износ голеностопного сустава. Вторая область риска - икроножная мускулатура: укорочение мышц, боли. Третья - колено: перегрузка коленного сустава. Четвертая "ловушка" - область риска - тазобедренный сустав. Неправильное распределение нагрузки ведет к его повреждениям. И пятая область риска - поясничнокрестцовый отдел позвоночника: боли в пояснице. Вообще же каблук должен быть небольшим и по возможности кожаным И пусть вас не обольщает надпись, что верх сделан из кожи: еще неизвестно, что внутри? Например, твердокаменная синтетика или картон. Стелька должна впитывать влагу ноги, а затем, чтобы не терять своих свойств, отдавать ее обратно. Вот почему после одного дня носки ботинкам нужен отдых два дня. Остающаяся внутри влага способствует развитию грибковых заболеваний.

Берегите ноги смолоду - тогда в старости не придется медленно передвигаться с палкой в руках!

ции: пациентке с небольшим весом прописывается меньшая доза. Другие предпочитают среднюю дозу и, если появляются побочные эффекты, снижают ее.

● **Почему же просто не начать с низкой дозы?** Потому что появляется большая вероятность беременности, если вы забудете принять таблетку (а это время от времени случается с 30 процентами женщин). К тому же пилюля с низкой дозой эстрогена может вызвать кровянистые выделения в середине цикла. Это не вредно, но неприятно.

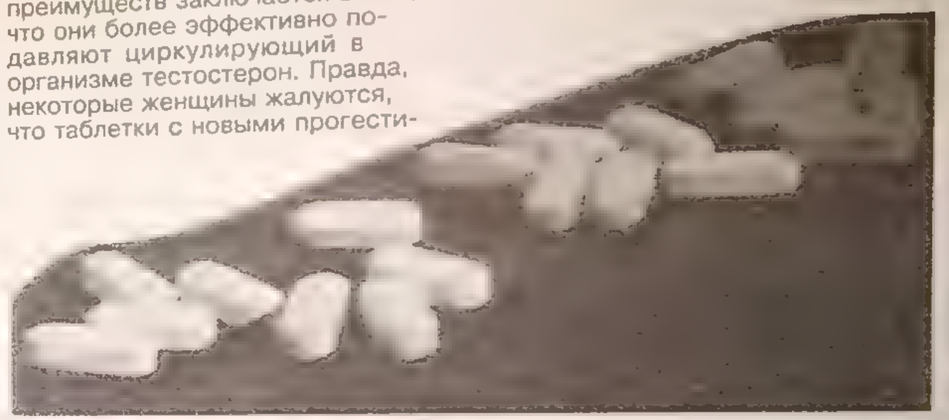
● **Побочные эффекты: у вас нелады с прогестином?**

Если у вас прыщи, жирная кожа и плохо растут волосы, то вам лучше выбрать пилюли с новейшими прогестинами. Одно из преимуществ заключается в том, что они более эффективно подавляют циркулирующий в организме тестостерон. Правда, некоторые женщины жалуются, что таблетки с новыми прогести-

пройдут. Если же нет, попросите доктора подобрать вам другую разновидность. Всегда можно найти такие таблетки, которые нужны именно вам.

Есть наиболее распространенные неприятности, связанные с приемом оральных противозачаточных средств. Зуд перед месячными, мигрень до или после них, подавленность, тошнота, затвердение груди, прибавка в весе, понижение сексуального желания. И все равно, не стоит отказываться от приема таблеток. Лучше подобрать наиболее подходящие для вас.

Дина ПРОШЕВА, врач-гинеколог. "Врачебные тайны"



ИЗМЕНА В ОТКРЫТУЮ

Она заподозрила мужа в любовной связи с одной из его коллег на работе. А он даже не потрудился как следует скрыть это. Жена находила в ящике его стола квитанции гостиниц, счета из ресторанов и даже чеки за ювелирные украшения. Часто, когда она отвечала на телефонный звонок, с другой стороны вешали трубку. Он изобретал бесчисленные "деловые обеды", "служебные командировки" и другие отговорки для своего отсутствия в доме. Через несколько месяцев он наконец признался в измене.

Вряд ли на свете есть хоть одна женщина, не слышавшая подобной истории. Независимо от обстоятельств, которые привели к измене и последующему разводу, одно совершенно ясно. Муж оставлял улики, потому что хотел, чтобы его поймали.

Поговорим начистоту. Связи на стороне трудно скрыть, но многие люди годами успешно делают это, будучи крайне осторожными. Однако когда мужчина проявляет явную беспечность, оставляет улики и не ищет оправданий, то он хочет, чтобы его застигли с поличным. Почему? Потому что он стремится развестись. Иногда ему не хватает мужества объясниться начистоту и попросить развода. Он избирает трусливый путь, оставляя улики, в надежде оказаться пойманным. Поступая таким образом, он избегает ответственности перед супругой. Возможно, он также оттягивает решающий момент, чтобы убедиться в прочности отношений с другой женщиной.

Если вы столкнулись с изменой мужа, то первым делом следует вынести проблему на обсуждение. Устройте ему очную ставку. Худшее, что вы можете сделать, - это отрицать очевидное и игнорировать улики в надежде, что все пройдет само собой. Даже если это случится, вы потеряете уважение к себе. Вы больше не сможете доверять мужу, если не выясните, какие причины толкнули его к измене. Вы не сможете решить проблему, если не определите ее источник.

Как только все откроется, вы должны задать ему несколько жестких вопросов. Любит ли он другую женщину? Собирается ли он расторгнуть брак? Если да, то ради вашего же блага вам придется отпустить его и приложить все усилия, чтобы сделать собственную жизнь счастливой и плодотворной. Одно из печальнейших зрелищ - женщина, которая стремится отомстить бывшему мужу. Имея возможность обрести счастье в новом браке, она тратит впустую лучшие годы своей жизни.

Даже, если ваш муж оказался величайшим мерзавцем на свете, это уже не имеет значения. Теперь вы должны думать о себе. Вашу энергию нужно направить на восстановление уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Конечно, это будет непросто, но все мы способны пережить трудные времена. Главное - не отчаиваться. Если вы считаете, что необходима помощь, не стесняйтесь обращаться за нею. Любовь других членов вашей семьи, ваших подруг и друзей помогут на пути к исцелению. Воспользуйтесь доступной помощью, не пытайтесь справиться в одиночку! Пройдет время, и вы будете вспоминать об "уликах", которые находили у своего суженого, как страшный сон.

Вы самодостаточны, умны, сильны и обаятельны. Если вы всегда будете об этом помнить, то не заметите, как ваша жизнь быстро изменится в лучшую сторону и вы обретете настоящее счастье.

Сергей ЮРЬЕВ

ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЩИПАТЬ, БУДЕТ ОЧЕНЬ СЛАДКО СПАТЬ

Как выбрать крем-депилятор

Летом для многих женщин основная проблема - уничтожение растительности на теле. Можно бороться с ней по-разному. Первый и самый дорогой способ - электроэпиляция: специальной машинкой-эпилятором волос прижигается. Лучше делать эту процедуру в салоне, но можно помучить себя и в домашних условиях - эпиляторы для этого покупайте немецкие. Процедура эта длительная, дорогая и весьма болезненная. Так же, как и биоэпиляция: вам на тело намазывают косметический воск или густосваренный сироп из трав и резко отрывают вместе с волосами. Кроме луковицы при этом уничтожается и эпидермис - верхний слой кожи. На полдня вы становитесь похожи на новорожденного розовенького поросеночка и с ужасом вспоминаете минуты, когда с вас сдирали волосы. Кстати, можно попробовать сварить эпиляционную смесь и дома: выжмите сок свежего лимона и варите его с сахаром до тех пор, пока он не будет капать с перевернутой ложки. После охлаждения можно пользоваться.

Эти процедуры хоть и болезненны, но наиболее радикальны - они уничтожают волосяную луковицу. Восстанавливаться она, к сожалению, имеет возможность до семи раз, но, если проделывать эпиляцию регулярно раз в полтора-два месяца, за несколько лет можно навсегда избавиться от волос на теле.

Те, кому недосуг, предпочитают полумеры: бритье или удаление волос кремами-депиляторами. С бритьем все понятно: есть специальные женские бритвы, в крайнем случае можно позаимствовать станок у мужа. Лучше, если к этому будут прилагаться женская пена для бритья и лосьон. Спиртосодержащими дезодорантами лучше сразу после бритья не пользоваться - раздражают кожу. Ходить с красными, хоть и бритыми подмышками - не самое приятное удовольствие.

Пользоваться кремом для удаления волос легче легкого: наносишь состав специальной палочкой на волосатое место, ждешь минут пять - и стираешь крем ваткой. Уже вместе с волосами. Потом можно ополоснуться холодной водичкой. Процедура сия абсолютно безболезненная, однако эффект от нее слишком кратковременный - волосы отрастают заново уже через неделю. К тому же большинство кремов дороги - качественное удовольствие задаром не выдается...

Как утверждают специалисты бывшего НПО "Косметология", в принципе все кремы-депиляторы оказывают на волос одинаковое действие: он размягчается и выпадает. Однако луковица при этом остается в коже - то есть полностью растительность не уничтожается

Некоторые кремы слегка затормаживают рост волос, изменяя их структуру. На российских прилавках кремов-депиляторов очень много. Самая популярная марка последних двадцати лет - "Бокаж" (Франция).

По своему составу кремы-депиляторы делятся на две категории: химические и травяные. В основе первого типа главное составляющее - гидроперит, в основе второго - восточные травы. Как правило - жженые хвостцы, растущие в горах Кавказа. Но в любом случае химии полно и в том, и в другом. В зависимости от цены крема он может быть плюс ко всему еще и оздоравливающим кожу. Подбирать крем нужно, основываясь на типе своей кожи и индивидуальной непереносимости отдельных компонентов (все они обязательно написаны на этикетке). Хватать абы что в ближайшей аптеке опасно, лучше ориентироваться на названия известных фирм и обязательно тщательно прочитать этикетку.

Алиса ФОШ
"Комсомольская правда"

"АЛЕН МАК" ПОЗАБОТИТСЯ О КАЖДОМ

Вы помните разнообразную косметику и парфюмерию из солнечной Болгарии? Великолепные кремы, зубную пасту, шампуни, краску для волос, губную помаду, лак для ногтей, лосьоны и духи в России всегда любили.

Товары прославленной фирмы "Ален Мак" всегда славились отменным качеством и доступной для каждого ценой.

Сегодня продукцию "Ален Мака" покупают 28 стран мира: Россия, Англия, Голландия, Испания, Мальта, Мексика, Франция и др.

"Ален Мак" ненадолго уходил, но вернулся. Обновленным, невероятно разнообразным - 158 видов выпускаемой продукции!

И он по-прежнему по ценам устроит каждого россиянина!

Все, что сделано в "Ален Маке", сделано из натуральных экологически чистых природных продуктов - растительных экстрактов, меда, яичного протеина, лепестков масленичной болгарской розы, лекарственных трав... Крем "Алгита", например, выпускается на основе полезных пресноводных водорослей. Он омолаживает и лечит, так же, как и "Бендида", косметическая серия "Роз Мари", бальзамы "Импрессион", зубные пасты с тройной защитой и т. д.

Здоровье и красоту дарит природа!" - **главный девиз "Ален Мака".**

"Ален Мак" - это ваше благополучие, красота и вечная молодость!

Оптовых покупателей приглашаем к сотрудничеству!

Контактные телефоны "АЛЕН МАКА" в Москве:
Тел. (095) 315-6573. Телефаксы: (095) 315-6455.
М.ф. (095) 773-7331, (095) 438-2761
E-mail: contacts@alen-mak.bg

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

Контактные телефоны "АЛЕН МАКА" в Москве:
Тел. (095) 315-6573. Телефаксы: (095) 315-6455.
М.ф. (095) 773-7331, (095) 438-2761
E-mail: contacts@alen-mak.bg

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

● Чтобы распрощаться с угрями и обрести эмоциональное равновесие, ежедневно протирайте кожу соком ягод калины, листьев мать-и-мачехи, ополаскивайте лицо настоем мяты и репейного корня (столовая ложка смеси на литр воды). После очищения хорошо сделать специальную маску Головку чеснока растолките, добавьте несколько капель растительного масла и нанесите на лицо. Подержав 10 минут, смойте теплой водой.

● Хотите иметь прекрасный цвет лица? Утром после зарядки и душа медленно выпейте натощак мелкими глотками отвар ромашки (столовую ложку цветков залейте стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой 10 минут, добавьте чайную ложку меда). 1-2 раза в неделю обязательно делайте питательные маски: летом - из овощей и фруктов: абрикосы успокаивают воспаленную кожу; баклажаны и кабачки увлажняют ее; брусника и черника сужают поры; лимон расширяет поры и отбеливает лицо; виноград увлажняет и размягчает кожу; клубника, малина оздоравливают ее.

"Здоровье".

АЗБУКА ИЗЫСКАННОГО МАКИЯЖА

Вы считаете, что ваше "зеркало души" слишком невыразительно? Но глаза сразу же "заиграют", если вы заключите их в дорогую "рамку", то есть придадите своим бровям соответствующий изящный изгиб. Для этого удалите щипчиками торчащие над надбровными дугами волоски. Блондинкам лучше придерживать руку, а то от "прополки" пострадает и сама "грядка". Советуем также наложить и распределить по всей длине бровей серо-зеленые тени.

"Большеглазой" сделает вас и традиционное средство - карандаш для глаз. Только избегайте белого цвета. Пройдитесь по нижнему веку кремовым или золотистым, это, кстати говоря, хорошо "убирает" покраснение белков.

Теперь займитесь разрезом глаз. Удлинить его не составит особого труда. Немного макияжа в уголках глаз - и ваши очи приобретают миндалевидный разрез. Эффект усилит тонкая линия, нанесенная на внешний край глаза темным контурным карандашом

Небольшая скуластость присуща не только кинозвездам, но и обыкновенным смертным, если они не жалеют румян для своих щечек. Накладывая тон, ориентируйтесь на естественные тени под выступающей частью скул. Начав от линии волос, идите бежевыми румянами в сторону носа до момента, когда кисточка поравняется с серединой нижнего века. Затем обязательно смягчите штрих, оттенив румяна по краям светлой пудрой.

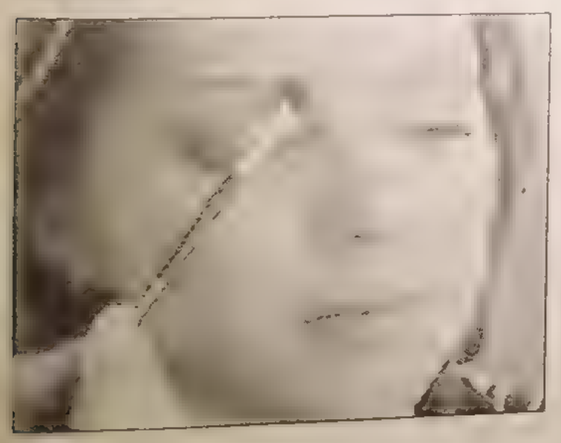
И, наконец, покажите всем свои губы! Для этого сначала положите на них тон, а затем - по внешнему контуру - пудру. Карандашом нейтрального цвета затушуйте неровности. Обведите губы нейтральным тоном, не трогая серединку нижней губы. Сюда вы нанесете немного блеска или светлой помады, и ваши губы сразу же приобретут чувственную полноту.

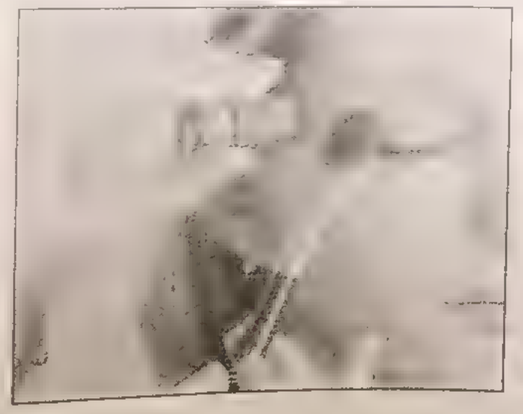
Это маленькое чудо происходит, если подкрасить уголки губ вторым слоем помады, более темного цвета. Дополнительный цвет не только накладывается, но и слегка втирается в кожу.

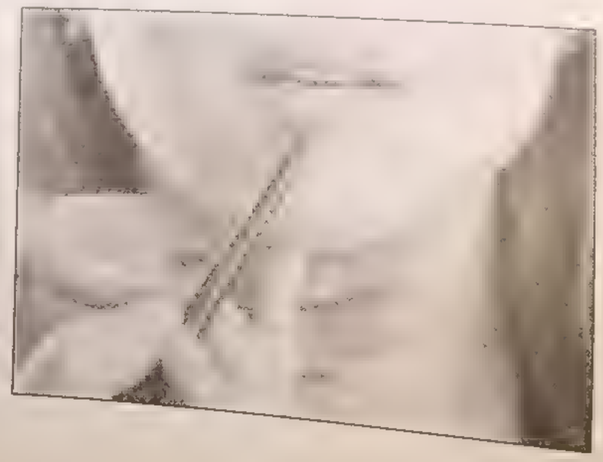
Любой острый и длинный нос укорачивается и "полнеет" после нанесения тона на самый его кончик. Из всех оттенков предпочтение отдайте лучше розовому и беж. Тень кладется только на перегородку носа, между ноздрями.

Как спрятать лопнувший сосудик? Делается это после того как нанесена основа под макияж. Сама ретушь проводится маскирующим карандашом и плоской кисточкой. Точно так же вы можете замаскировать все проблемные зоны на лице. Уголки глаз, крылья носа, края губ - вот места, где концентрируется ваше утомление. Высветлив макияжным карандашом эти три компрометирующие вас зоны, вы избавитесь от усталого вида.

Морщинки в уголках глаз тоже следует скрыть. Для этого сведите к минимуму использование основы под макияж и корригирующего крема в этой зоне. Избегайте катышков крема в складках кожи, пудру же распределяйте по центру, а не по "периферии" лица. Таким образом, зона под глазами окажется незабитой и морщинки не будут "подчеркнуты".







"Амазонки"

Эврам ДЕВИДСОН

ИСЧЕЗНУВШАЯ НЕВЕСТА

В определенных кругах утверждают, что имя настоящей леди должно упоминаться в газетах всего три раза: при появлении на свет, когда она выходит замуж и, наконец, когда ее провожают в последний путь.

Разумеется, есть дамы, имена которых вообще не встретишь в печати, но это отнюдь не потому, что они принадлежат к самой изысканной части общества. Напротив, они живут в больших городах, ничем не знамениты и, как правило, небогаты. Сэлли Беннер, принадлежала именно к этому разряду представительниц прекрасного пола. Тем не менее почти все газеты уделили достаточно внимания ее скромной персоне, и произошло это как раз потому, что она, судя по всему, решила .. не выходить замуж и даже лишить других возможности проводить себя в последний путь

Сэлли проснулась в семь часов и хотела уже встать, но мать удержала ее.

- У тебя еще масса времени. Ты вчера очень поздно легла и тебе нужно как следует отдохнуть. Я сама подниму тебя, когда будет нужно.

- Хорошо, мама, - ответила молодая женщина. Она была очень послушной дочерью. Именно это обстоятельство и делало все то, что произошло дальше, столь неожиданным и странным.

В восемь часов миссис Беннер [illegible]решила дочери встать. Сэлли приняла душ, спустилась в столовую, поцеловала отца и мать. Две [illegible]щины обнялись и немного [illegible]ули. Джо Беннер оторвался [illegible] своего кофе и тостов [illegible] проворчал он, об[illegible]ике, - послуша[illegible]ут перед свадь[illegible] зачем они [illegible]

[illegible]родушно [illegible] ничто не предвещало [illegible] мистера Бен[illegible] [illegible]ановке сантехники. Он [illegible] было четверо детей [illegible]

ней церемонией. Время шло незаметно. Совсем неожиданно часы на церковной башне пробили десять раз, и Сэлли стала одеваться, чтобы выйти на улицу.

- Куда это ты собралась? - притворно грозным тоном спросила ее тетя Эмма. - Веди себя как следует, иначе, пока ты еще незамужняя дама, тебя можно по старой памяти и отшлепать.

Сэлли ответила, что хочет забежать в магазин. Ей нужно еще коечто купить. Сэлли была высокая спокойная девушка с румянцем на щеках, немного медлительная и довольно миловидная. То, что мужчины так долго медлили и не торопились ухватить такую невесту, женская половина семейства Беннеров объясняла исключительно их природной тупостью.

Что это тебе понадобилось покупать? - продолжала допрос тетя Эмма. - думаю, все, что нужно давно уже куплено

Подруга Сэлли предложила сопровождать ее, а старшая сестра Джинни сказала, что подвезет их на своей машине. Однако Сэлли, несмотря на свою мягкость и покладистость, обладала характером

Нет, я пойду одна, - решительно возразила она

- Да пусть идет, - сказала ее мать, - пусть подышит свежим воздухом и немного пройдется. Мы ей, должно быть, уже надоели со своей [illegible] Давайте оставим ее в [illegible] Она помахала дочери рукой, та в ответ улыбнулась ей и вышла из дома.

[illegible] Сэлли

день. Подруга Сэлли решила обойти несколько домов, где не было телефонов. Одна из невесток отправилась в мастерскую мистера Беннера, так как телефон его был все время занят.

- Что могло его так задержать, - хмурилась жена, - он уже давно должен был вернуться. Алло, Сэди? Это Пег. Сэлли у тебя? Нет? Ну, а была она у тебя? Сегодня утром, я имею в виду? Не была? Ладно, Сэди, хорошо. . нет, нет, все в порядке. Просто я думала, что она могла забежать к тебе. Значит до вечера, Сэди. Пока.

Подобный разговор повторялся еще несколько раз Сэлли нигде не было, даже у Мэнтинов. На телефонный звонок там ответил брат Боба Эдди Он сообщил о том, что они с Бобом встретили Сэлли, которая направлялась в магазин. Когда это было? Ну, в начале одиннадцатого Нет, она не говорила в какой магазин идет - Может сказать, Бобу? - поинтересовался он - Я прямо сейчас могу это сделать, но не знаю, стоит ли? Зачем его беспокоить из-за пустяков, если Сэлли наверняка вернется через несколько минут - Миссис Беннер согласилась, что волновать Боба действительно не стоит.

К половине второго они обзвонили и объехали все магазины в округе Единственное место, где видели Сэлли, была аптека Фелбера. Владелец сказал, что она сделала у него кое-какие покупки примерно в десять-четверть одиннадцатого. Выглядела она великолепно. Передавая ей пакет с покупками (косме[illegible] [illegible]льная резинка)

тив него худого слова не сказал. В любом случае, весь этот день он провел на виду у своей семьи. Либо с ним был брат, либо мать или отец.

Он уверен, что его невеста не могла исчезнуть по своей воле.

Парень плакал, как ребенок В то же время он не верит, что девушка стала жертвой преступления или покончила с собой. Считает, что на нее нашло какое-то наваждение. Быть может, амнезия*.

Бонн был худ и темноволос, Стайнберг приземист и рыжеволос. Капитан Фоли, который был бледен и лысоват, произнес.

- Ну, а аптекарь? Что он продал ей? Крем для лица?

- Именно, капитан, - ответил Бонни, - а кроме того, пудру, деодорант, заколки... и жевательную резинку

Фоли покачал головой.

- Не думаю я, что это самоубийство Да-да, я знаю, бывают случаи, когда люди кончают самоубийством накануне свадьбы. Но девушка, которая собирается свести счеты с жизнью, не покупает деодорант и жвачку. Даже если река находится всего в пяти кварталах. Нет, версия о самоубийстве не кажется мне убедительной. Полагаю, речь тут может идти либо о, так сказать, добровольном исчезновении - в этом случае она заслуживает хорошей головомойки за то, что не предупредила родителей, либо о преступлении В случае, если она подверглась нападению, ее скорее всего уже нет в живых Проверены все пустующие строения в округе?

- Не только в округе, но и во всей [illegible]

перед самой своей свадьбой. Но он же парень, это совсем другое дело. Вы понимаете, что я имею в виду?

На следующий день миссис Беннер по телевидению обратилась к своей дочери, уговаривая ее вернуться домой, или в случае, если она по какой-то причине не желает этого делать, по крайней мере связаться с семьей. В дневной и вечерней передаче к ней присоединился Боб Мэнтин. Он умолял Сэлли о прощении, если невольно чем-то обидел ее и просил лишь об одном - известить их, если она жива и здорова. Священник церкви, в которую ходили Беннеры, тоже выступил с пасторским увещеванием.

Однако от Сэлли ничего не было слышно. Зато пошел обычный поток зловещих писем и звонков. Якобы тело Сэлли найдено в каком-то переулке на другом конце города. Сэлли похитили с целью выкупа. Какая-то женщина видела ее из окна автобуса в другом штате; Сэлли выходила из бара... [illegible]

- Кстати о барах, - произнес Бонн, - думаю, не плохо бы нам пройтись по некоторым заведениям. Насколько нам известно, девушка была тихая и приличная. Но кто знает - в тихом омуте... *Если за ней водились* какие-то грешки, то скорее всего об этом можно услышать в баре

Возможно, потому что американцы испытывают какое-то чувство вины, выпивая в дневные часы, большинство баров в это время почти не освещены и тонут в [illegible]ке. Когда глаза детективов [illegible]ли к сумраку, [illegible]

...отлично по-
...время церемонии в церкви, что свя-
...щенник не знал, то ли венчать тебя,
...то ли хоронить, - она хихикнула.

Так начался этот день, и казалось, ничто не предвещало ни облачка на горизонте. У мистера Беннера была небольшая фирма по ремонту и установке сантехники. Он был работящим и в высшей степени порядочным человеком. Чета Беннеров пользовалась уважением всей округи. У них было четверо детей. Старшая дочь Джинни была замужем уже достаточно давно, так что, как шутил сам мистер Беннер, он уже оправился после ее свадьбы и подкопил достаточно деньжонок, чтобы теперь сбыть с рук младшую.

Сначала должна была состояться церемония в церкви, затем планировался семейный ужин в ресторане Лира, а потом большой прием в Андерсон-холле. После этого новобрачные отправлялись в свадебное путешествие. Где именно им предстояло провести медовый месяц, держалось в строгой тайне, и знали об этом лишь их родители.

После завтрака Сэлли пошла одеваться, а ее мать принялась убирать со стола посуду. Мистер Беннер немного замешкался в столовой и тут же пожалел об этом.

- В жизни никому больше не позволю говорить при мне, что Господь не слышит наших молитв, - воинственно заявила Пег Беннер - Сколько лет я молилась, чтобы Сэлли наконец попался стоящий парень! И вот Всевышний внял моим мольбам.

- Не очень-то Он, однако, торопился, принимая во внимание, что Боб и живет-то от нас всего в одном квартале, добродушно возразил мистер Беннер - О нет, я не ропщу, поспешил он добавить, увидев раздражение на лице супруги, - если они счастливы, счастлив и я... - Однако ему не удалось так легко отделаться. Пришлось выслушать упреки по поводу того, что он редко ходит в церковь, и что в конце концов не у него все эти годы ныло и болело [illegible] за дочь. Завершилась эта [illegible] нравоучительная проповедь глубокомысленным замечанием о том, что в конце концов все, [illegible] вышло и к лучшему, [illegible] ранние браки ни [illegible] не приводят.

[illegible] как мистер Беннер [illegible] его старшая дочь [illegible] в сопровождении двух не- [illegible] а потом подошли лучшая [illegible] Сэлли и сестра миссис [illegible] Эмма. Женщины разглядывали [illegible] свадебное платье невесты, [illegible] гостей, подарки. Обнимая [illegible] они немного поплакали, дол- [illegible] репетируя перед вечер-

Джинни сказала, что подвезет их на своей машине. Однако Сэлли, несмотря на свою мягкость и покладистость, обладала характером.

- Нет, я пойду одна, - решительно возразила она.

- Да пусть идет, - сказала ее мать, - пусть подышит свежим воздухом и немного пройдется. Мы ей, должно быть, уже надоели со своей болтовней. Давайте оставим ее в покое. - Она помахала дочери рукой, та в ответ улыбнулась ей и вышла из дома.

Улица, по которой шла Сэлли, была застроена двухэтажными деревянными коттеджами. Дома были небольшими, но с аккуратными двориками и маленькими ухоженными садиками. На верандах стояли кресла-качалки. Почти во всех коттеджах входные двери были украшены цветными стеклами. Это был благополучный спокойный квартал. Все здесь было знакомо Сэлли с детства. Это был ее мир, безопасный и надежный.

Завернув за угол, Сэлли неожиданно лицом к лицу столкнулась со своим женихом, Бобом Мэнтином, который в сопровождении своего брата Эдди возвращался из парикмахерской.

- Ой! - воскликнул Эдди,- ты не должен видеть невесту в день свадьбы, это дурная примета. - И он шутливо прикрыл Бобу глаза своей ладонью.

Боб оттолкнул руку брата. Его взгляд встретился со взглядом Сэлли. Оба смущенно молчали, не зная, что сказать. Наконец Эдди нарушил молчание, спросив, куда Сэлли направляется. Она ответила ему.

- Ага, понятно, - ответил он.

Наконец Боб отважился открыть рот.

- Э-э, я... увидимся вечером, дорогая.

Сэлли кивнула, и они расстались.

В гостиной миссис Беннер сидели ее сестра, старшая дочь, невестки, мать Боба Мэнтина и лучшая подруга Сэлли. Все они слушали хозяйку, которая рассуждала о планах молодых приобрести модную и слишком дорогую, на ее взгляд, мебель. Неожиданно часы на церковной башне пробили одиннадцать. Миссис Беннер внезапно осеклась.

- Не понимаю, куда запропастилась Сэлли? - воскликнула она.

Поначалу миссис Беннер испытывала лишь легкое недоумение, но к половине двенадцатого оно уже стало перерастать в раздражение, а в двенадцать часов ее охватила настоящая тревога. Джинни села в машину и поехала разыскивать сестру. Миссис Беннер сняла телефонную трубку и стала обзванивать знакомых, у которых Сэлли могла задержаться, позабыв, какой нынче не знаю, стоит ли? Зачем его беспокоить из-за пустяков, если Сэлли наверняка вернется через несколько минут... - Миссис Беннер согласилась, что волновать Боба действительно не стоит.

К половине второго они обзвонили и объехали все магазины в округе. Единственное место, где видели Сэлли, была аптека Фелбера. Владелец сказал, что она сделала у него кое-какие покупки примерно в десять-четверть одиннадцатого. Выглядела она великолепно. Передавая ей пакет с покупками (косметика, заколки, жевательная резинка) мистер Фелбер это отметил.

- Ну, как ты себя чувствуешь в этот знаменательный день, а, Сэлли? - она улыбнулась и ответила.

- Я так счастлива, мистер Фелбер.

Он пожелал ей удачи и всех благ.

Была уже половина третьего. Неожиданно тетя Эмма, которая все время повторяла, что беспокоиться нет никаких оснований, ибо Сэлли наверняка забыла о времени, витая в розовых облаках, разрыдалась и сказала, что у них нет другого выхода, корме как позвонить в полицию.

Нервное напряжение достигло предела, и вскоре все женщины в комнате уже плакали. Такую печальную сцену и застал мистер Беннер, вернувшись домой. Он кое-как успокоил безутешно рыдавших женщин, а затем позвонил в полицию.

Свадьба была отложена, но изрядное число гостей тем не менее все равно явилось. Многих не успели предупредить, другие же пришли, надеясь, что Сэлли все-таки появится и свадьба состоится. Естественно, все они шли в дом Беннеров, и полиция решила всех их пропустить. Ведь, возможно, кто-то из них мог сообщить информацию, полезную для розыска пропавшей.

Однако никто ничего не знал.

Поздним вечером детективы Бонн и Стайнберг вели разговор об этом деле с капитаном Фоли.

- Все твердят одно и то же, - говорил Бонн, - пропавшая была симпатичная, милая и спокойная девушка. Домоседка. Ни разу ни с кем не была обручена. Бывших ухажеров, которые могли бы приревновать ее к жениху, тоже не имеется. Да у нее прежде и парня-то, с которым она постоянно встречалась, не было. Все в один голос уверяют, что она дни считала перед свадьбой. И тем не менее после того, как она вышла из дома, она будто в воду канула - никто кроме жениха, его брата и аптекаря ее больше не видел.

Стайнберг продолжил рассказ напарника.

- Жених, похоже, чист. Никто про-

жизнью, не покупает дезодорант ■ жвачку. Даже если река находится всего в пяти кварталах. Нет, версия о самоубийстве не кажется мне убедительной. Полагаю, речь тут может идти либо о, так сказать, добровольном исчезновении - в этом случае она заслуживает хорошей головомойки за то, что не предупредила родителей, либо о преступлении. В случае, если она подверглась нападению, ее скорее всего уже нет в живых. Проверены все пустующие строения в округе?

- Не только в округе, но и во всей этой части города, - ответил Стайнберг. - Но как могла она стать жертвой нападения средь белого дня, в десять часов утра, в квартале, где все ее знали?

Однако, по мнению капитана, преступление вовсе не обязательно должно было совершиться в этом квартале. У тратуара останавливается машина, парень за рулем предлагает ей прокатиться. Она садится в машину... кто обратит внимание на такую сцену? Затем машина отъезжает... Что? Не такая она была девушка, чтобы принять приглашение прокатиться от незнакомого человека? Значит, человек этот был ей знаком

Сообщение о случившимся было напечатано в утренних газетах, и обычная в таких случаях толпа зевак собралась у дома Беннеров, вернее все время фланировала мимо их дверей, так как полиция пыталась убедить их разойтись. Миссис Беннер находилась в своей комнате. Доктор заставил ее принять успокаивающее, и теперь она с трудом боролась со сном. Джо Беннер и Боб с покрасневшими глазами сидели на кухне и пили черный кофе.

- Это амнезия, - наверное, в сотый раз повторял Боб. - Сэлли не могла сбежать. Она не такая. Теперь ее фотографии напечатаны в газетах, и кто-нибудь обязательно увидит ее.

- Конечно, - поддакнул отец Сэлли, но его лицо отнюдь не выражало никакого оптимизма.

Бонн и Стайнберг смешались с толпой. Они наблюдали, прислушивались к разговорам.

- Следовало бы подключиться к этому делу ФБР.

- Они не могут этого сделать до тех пор, пока не будет доказательств того, что ее похитили.

- Они должны обшарить дно реки.

- Для этого нужно иметь какие-то улики.

- Наверняка между женихом и невестой произошла размолвка. Что я, не знаю, как это бывает? Обычная ссора влюбленных, но парень стесняется об этом сказать.

- Нужно бы обшарить дно реки.

- Мой двоюродный брат сбежал

- Кстати о барах, - произнес Бонн, - думаю, не плохо бы нам пройтись по некоторым заведениям. Насколько нам известно, девушка была тихая и приличная. Но кто знает - в тихом омуте... Если за ней водились какие-то грешки, то скорее всего об этом можно услышать в баре.

Возможно, потому что американцы испытывают какое-то чувство вины, выпивая в дневные часы, большинство баров в это время почти не освещены и тонут в полумраке. Когда глаза детективов привыкли к сумраку, царившему в первом же баре, куда они забрели, они увидели небольшую группу людей, сидевшую в глубине помещения у стойки. Пожилая женщина с растрепанными седыми космами и бледным морщинистым лицом негромко бормотала, низко наклонив голову над своей пивной кружкой.

- Можете продолжать смеяться надо мной, а я все равно считаю, что все эти исчезнувшие молодые девушки... словом, за всем этим стоит торговля белыми рабынями.

- Да глупости все это, - возразил смышленый на вид молодой человек, сидевший неподалеку от старухи. - Теперь этим уже никто не занимается. На мой взгляд ничего таинственного тут нет. Девчонка просто передумала. А что? Имела право, верно, Мейбел? А теперь боится возвращаться домой.

Мужчина, сидевший справа от него, встретил это предположение с такой презрительной усмешкой, что "смышленый" почувствовал себя явно уязвленным.

- Ну, хорошо, Оскар, тогда что же случилось по твоему мнению?

- Я думаю, им следует обшарить дно реки, - заявил Оскар.

Бонн быстро поднял глаза на говорившего. Он заметил, что и его напарник тоже насторожился.

- Вы, случаем, не были вчера у дома Беннеров? - поинтересовался Стайнберг, обращаясь к Оскару.

Да, он приходил туда, отвечал Оскар, любопытно было поглядеть как и что. Но полиция все время разгоняла толпу.

- Вы же, небось, тоже были там, видели этот бардак. "Проходите, не задерживайтесь", - передразнил он полицейских, - неудивительно, что им до сих пор так ничего и не удалось узнать. Занимаются всякими глупостями....

- Это точно, - заметил Бонн. - Я слышал ваше замечание о том, что нужно обшарить дно реки.

- И я опять повторю это.

Мейбел заказала себе еще одну кружку пива. Смышленого вида молодой человек внимательно посмотрел на Бонна, потом перевел взгляд на Стайнберга. Взглянув на часы, он сделал удивленное лицо и быстро

---

* Амнезия - потеря памяти.

направился к выходу. Стайнберг уселся на его место.

- Все это хорошо, Оскар, но ведь река эта чертовски длинная. Где же начинать поиски? Если не знать точного места, можно хоть год обшаривать дно и так ничего и не найти. Как ты полагаешь, где нужно искать?

Оскар разглядывал свое отражение в зеркале. Бонн придвинулся к нему с другой стороны.

- Может, начать с мыса? - поинтересовался он. Оскар презрительно фыркнул. Бонн сделал вид, что обиделся и спросил. - А чем плохое место?

- Ну, а где же тогда? - снова вмешался Стайнберг, - да не молчи ты, Оскар. Меня это и в самом деле очень интересует.

- Вы, ребята, репортеры, что ли?

Бонн кивнул. Оскар просиял и сразу повернулся к нему.

- Нет, кроме шуток? Вы пишете об этом деле?

- У меня тут машина за углом, - сказал Бонн. - Почему бы нам не проехаться вниз по реке?

Оскару эта идея пришлась по душе. Они с Бонном вышли из бара.

- Вы знаете, кто этот парень? - поинтересовался Стайнберг у бармена, стоявшего за стойкой.

Тот пожал плечами.

- Один из племянников старика Портлина. Жена у него умерла примерно с месяц назад. Портлину не по душе жить одному, вот он и предложил Оскару переехать к нему. Чем Оскар занимается? Да, думаю, ничем. Поигрывает в картишки, пьет пиво и смотрит телепередачи. И еще распускает свой длинный язык. Вот как сейчас, например.

Вдоль реки тянулись парки, пустыри, фабрики и доки. Некоторые доки были заброшены, там не было ни души. Вдоль одного из них шагали Бонн и Оскар Портлин.

- Гляньте, разве это не опасное место? - произнес Оскар. - Девушка прогуливается тут, неожиданно спотыкается и - бух! - падает в воду. Понимаете, что я хочу сказать? Быть может, в воде она ударяется обо что-то головой и уже не может ни всплыть, ни позвать на помощь. Вам как журналисту наверное не[illegible] приходится писать о таких [illegible] случаях. Итак, что вы по этому поводу думаете?

- Думаю, - после некоторой паузы произнес Бонн, - это звучит вполне [illegible]. Полагаю, нам следует сообщить об этом в полицию.

Оскар [illegible] коротко вы-

- Это поэмы Джона Китса. Сэлли всегда говорила мне: "О, мама, как это прекрасно!" Особенно она любила вот это стихотворение. Я узнала его сразу, как только оно попалось мне на глаза, - миссис Беннер начала читать, водя пальцем по строчкам. Но прочитала всего несколько строф. Звучание знакомых слов живо напомнило ей о дочери. Она закрыла лицо руками и разрыдалась.

- Ну, хорошо, - говорил Стайнберг, - обвинили тебя несправедливо, - она была шлюшка и кроме того, уверяла тебя в том, что ей уже восемнадцать. С этим - все. За что еще ты сидел? Лучше говори сам, все равно мы скоро обо всем узнаем.

Оскар пробормотал, что больше он ни разу не сидел.

- Значит, не сидел... Так... А еще судимости есть? Нет? Точно? Ладно. Еще какие-нибудь правонарушения были? Еще тебя когда-нибудь в чем-нибудь обвиняли?

Оскар обвел глазами небольшую комнату, в которой проходил допрос. Он попытался было ухмыльнуться, но ухмылка получилась какая-то жалкая.

- Да, еще один раз мне пытались дело клеить. Но даже до суда не дошло....

- О чем шла речь?

Оскар сглотнул слюну и отвернулся. Не глядя в глаза никому из присутствовавших, он громко проговорил.

- Об изнасиловании. Но я же говорю, дело даже до суда не дошло.

- Почему ты так уверен, что тело девушки следует искать в реке? - спросил Бонн, - ты что, сам столкнул ее туда?

- Да нет, что вы! Я и в глаза ее не видел!

- Ты несколько раз повторил, что полиции следует обшарить дно реки. Почему? - жестко рубил фразы Стайнберг. - Ты столкнул ее в реку, верно? Она сопротивлялась, и ты убил ее. Ведь так все случилось?

- А может, это был просто несчастный случай? - вкрадчиво предположил Бонн. - У тебя и в мыслях не было убивать ее. Возможно, ты просто пытался подкадрить ее. Черт побери, это ведь еще не преступление, верно? Девчонка оказалась глупышкой, возьми да и перепугайся...

Оскар медленно закивал головой. Его губы снова стали складываться в привычную ухмылку.

Бонн продолжал.

- Она побежала, споткнулась на гнилом настиле этого старого дока, концов он припарковал свою машину около их дома и стал подниматься по ступенькам крыльца.

- Для таких целей нужно бы завести в полиции своих священников, - пробормотал он. - Палец его замер у кнопки звонка. Шум и гул голосов, которые он было принял за звуки телевизора, работавшего в соседнем доме, на самом деле доносились из коттеджа Беннеров.

Он дернул за дверную ручку. Дверь оказалась не запертой. Он вошел.

Квартира была полна народу. Все кричали, плакали, смеялись. "Общая истерия", - пронеслось в голове у Бонна. - Они наконец осознали всю безвозвратность потери". Миссис Беннер и какая-то молодая женщина рыдали в объятиях друг друга. Бонн повернулся к Джо Беннеру, который плакал. Слезы струились по его щекам

- Мистер Беннер, - начал он.

- О, Боже, полиция! - воскликнул кто-то, - мы не сообщили в полицию.

- Не сообщили что? - спросил Бонн. Тут все начали что-то кричать разом, а миссис Беннер выпустила из своих объятий молодую женщину, та повернулась лицом к детективу, и Бонни увидел, что это была Сэлли.

От неожиданности он сел.

- Ой, мне так стыдно, - сказала Сэлли и снова заплакала.

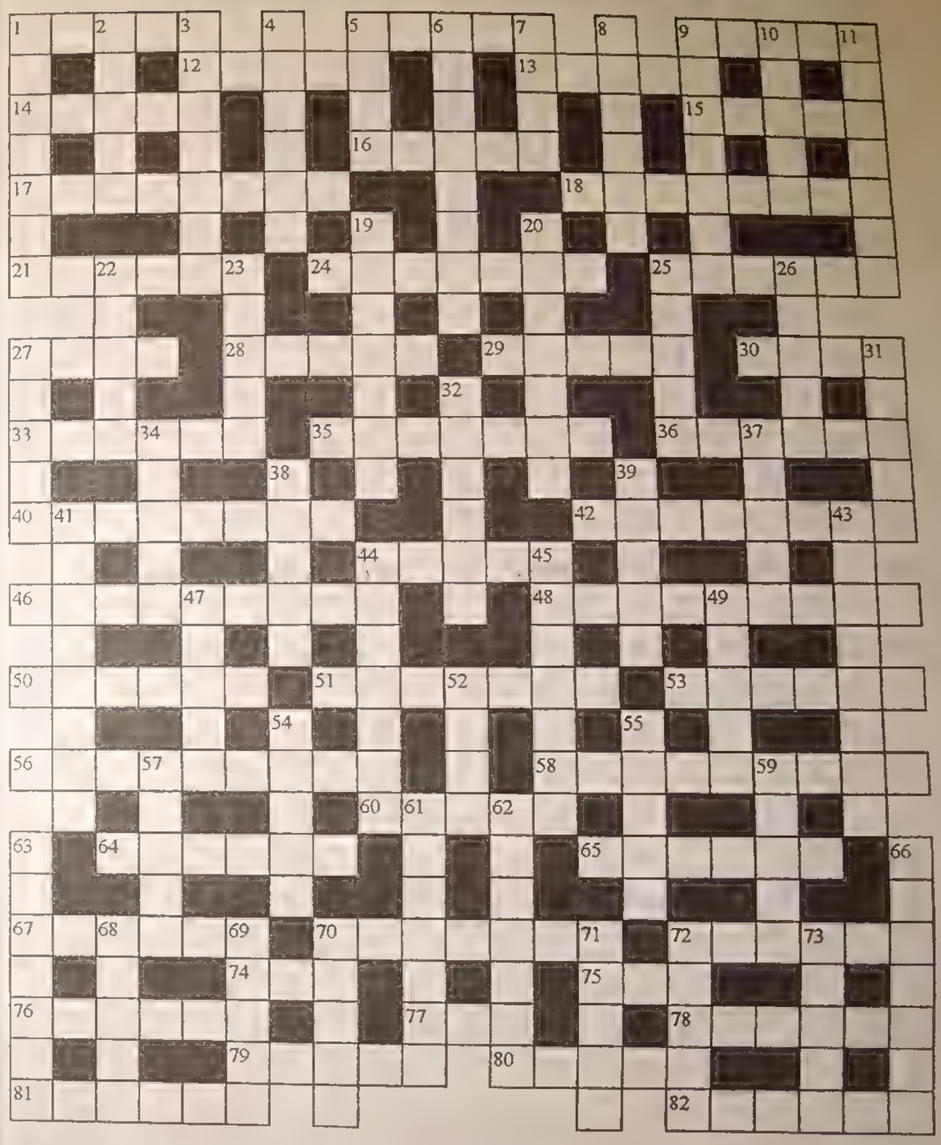
Боб Мэнтин обнял ее и поцеловал.

- Не волнуйся, дорогая... не волнуйся.

- Но зачем? - воскликнул детектив, - зачем вы это сделали, мисс Беннер, где вы были?

- О, все получилось так глупо... мне так стыдно. Все началось в аптеке, когда на вопрос мистера Фелбера я ответила, что очень счастлива. Но когда я вышла на улицу, у меня в ушах будто чей-то голос зазвучал: "А ты в самом деле так уж счастлива? Ты в самом деле так уж любишь его?" - и я ответила сама себе: "О, Боже, я не знаю. В самом деле не знаю. Быть может, я не люблю его, а случилось все это потому, что мне уже тридцать и никто до сих пор не просил меня стать его женой? Но разве это не ужасно, - подумала я, - это чувство неуверенности? На меня будто какое-то наваждение нашло. Я села в автобус и поехала на вокзал. Там купила билет на поезд, идущий в Чикаго. А когда приехала туда, то прочитала в газетах о том, какое волнение вызвало мое исчезновение. Я сразу же

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Фильм А.Сокурова, получивший на Каннском фестивале золотую пальмовую ветвь за лучший сценарий в 1999 г. 5. Звук несмазанного колеса телеги. 9. Самый известный хозяин козы. 12. Часть орудия, на которое прилег вздремнуть герой лермонтовского стихотворения "Бородино". 13. Ансамбль, в котором начинал свою творческую карьеру В.Кикабидзе. 14. Слуга пушкинского Онегина. 15. Священное растение Индии и Китая, символ творческой силы. 16. Французское шампанское. 17. Обращение друг к другу супругов Собакевичей. 18. Самоцвет любви, страстного начала. 21. Камчатский курорт 24. Народное название северного сияния. 25. Любимая Нестора Петровича Сенны позор. 28. Положение в боксе, когда один из противников зажимает руки партнера. 29. Село Владимирской губернии, ныне райцентр Ивановской области, с XVI в. центр иконописи. 30. "... и Люс", повесть Р.Роллана. 33. Струнный щипковый музыкальный инструмент, распространенный в Казахстане 35. [illegible] кая тележка. 36. Лидер группы "Моральный кодекс". 40. Соломенный дядя Э[illegible] у которого было заветное желание получить мозги в повести А.Волкова "Ш[illegible] шебник Изумрудного города". 42. Одна из самых выдающихся его ролей в кин[illegible] - супруг Анны Карениной. 44. Грубая ошибка в шахматной игре. 46. Актриса, сыгравшая Надежду Федоровну в фильме "Плохой хороший человек". 48. Р[illegible] Солнечном городе, где жили Незнайка и его друзья. 50. Загородная увесели[illegible] тельная прогулка. 51. Легендарный римский герой, показавший в плену [illegible]

тыкается и - бух! - падает в воду. Понимаете, что я хочу сказать? Быть может, в воде она ударяется обо что-то головой и уже не может ни всплыть, ни позвать на помощь. Вам как журналисту наверное нередко приходится писать о таких несчастных случаях. Итак, что вы по этому поводу думаете?

- Думаю, - после некоторой паузы произнес Бонн, - это звучит вполне правдоподобно. Полагаю, нам следует сообщить об этом в полицию.

В ответ Оскар лишь коротко выругался.

- Сдается мне, парень, не больно ты жалуешь полицию, верно?

Оскар фыркнул.

- Наверное, дело тебе какое-нибудь шили?

- В самую точку попали, - проворчал Оскар. Его ничем не примечательное лицо помрачнело.

Бонн сочувственно спросил, в чем состояло правонарушение: - До суда, конечно, дело не дошло?

- Как бы не так, - ухмыльнулся Оскар, - изнасилование несовершеннолетней. Чистая лажа вышла. Чувиха утверждала, что ей уже восемнадцать. Откуда мне было знать, что она врет? Да и вообще, она была шлюшка. Это всем было известно.

Бонн еще раз посочувствовал ему. Тем не менее он по-прежнему считал, что им нужно поставить в известность полицию.

Оскар все еще колебался, тогда Бонн показал ему свой полицейский значок. В молчании они направились к машине.

- Она всегда была таким чудным послушным ребенком, - в голосе миссис Беннер, беседовавшей с женщиной-репортером звучали слезы. - Вот, посмотрите на эту фотографию. Здесь ей всего восемь месяцев от роду... Она показывала журналистке фотографии Сэлли, локоны ее волос, школьные учебники, письма и прочие реликвии, дорогие сердцу матери.

- А что Сэлли любила читать, когда была девочкой? - поинтересовалась журналистка.

- Поэзию, - ответила миссис Беннер, - моя дочь всегда любила классическую поэзию. - Она высморкалась. - Вот эту маленькую книжку она купила еще школьницей на собственные деньги. - Миссис Беннер принадлежала к поколению и классу людей, которые сами книг никогда не покупали. Одного этого было достаточно, чтобы она в высшей степени почтительно обращалась с этим маленьким томиком. То же обстоятельство что книга принадлежала ее пропавшей дочери, превращало ее почти в святыню.

ты убил ее. Ведь так все случилось?

- А может, это был просто несчастный случай? - вкрадчиво предположил Бонн. - У тебя и в мыслях не было убивать ее. Возможно, ты просто пытался подкадрить ее. Черт побери, это ведь еще не преступление, верно? Девчонка оказалась глупышкой, возьми да и перепугайся...

Оскар медленно закивал головой. Его губы снова стали складываться в привычную ухмылку.

Бонн продолжал.

- Она побежала, споткнулась на гнилом настиле этого старого дока, упала и ударилась головой. Может, это так было? Такое ведь с каждым может случиться. Почему бы тебе не рассказать нам все, парень. Мы изложим твои показания как надо, тебе скостят срок, получишь всего несколько месяцев. Оглянуться не успеешь - выйдешь на свободу. Нам нужны только детали. Больше ничего. Найдем тело, оформим все, как надо. Давай рассказывай. Стенографистка все запишет. Сейчас тебе обед принесут из столовой. Ты ведь, наверное, есть хочешь, верно? А у нас сегодня бифштекс с жареной картошечкой...

Оскар уже ухмылялся во весь рот, восхищенно покачивая головой.

- Черт побери, начальник. Ну и нюх у вас! Будто сами при этом присутствовали. Точно, все так оно и было. Она споткнулась, упала и ударилась головой. Я пощупал пульс - сердце не бьется. Преставилась девица. Ну я ясное дело запаниковал. Кто же мне поверит, что я тут ни при чем? С моей-то судимостью. Ну я и столкнул тело в реку, - он взглянул на детективов.

- Где ты столкнул тело? - тихо спросил Бонн. - В том месте, где показывал нам?

Оскар кивнул. Бонн вздохнул. Вслед за ним вздохнул и Стайнберг. В течение минуты в комнате царило молчание. Потом Бонн сказал.

- Пойду отдам распоряжение начать поиски. Потом нужно еще семье сообщить... Ладно, Стайнберг, я пошел, а ты постарайся добиться правды от этой обезьяны.

- Но я сказал вам правду, - запротестовал Оскар. - Он был озадачен. Тон последней фразы Бонна напугал его, - все так и было, как вы сказали. Несчастный случай.

Детектив нахмурился: - Твоя история не убедила бы и мою шестилетнюю дочь, а она все еще верит в Санта-Клауса. Знаешь, о чем я думаю, когда встречаю типов вроде тебя? Что если когда моя дочь вырастет... - Бонн резко повернулся,- приглядывай за ним, Стайнберг,- бросил он и вышел.

Бонн трижды объехал квартал, в котором жили Беннеры. В конце

счастлива? Ты в самом деле так уж любишь его?" - и я ответила сама себе: "О, Боже, я не знаю. В самом деле не знаю. Быть может, я не люблю его, а случилось все это потому, что мне уже тридцать и никто до сих пор не просил меня стать его женой? Но разве это не ужасно, - подумала я, - это чувство неуверенности? На меня будто какое-то наваждение нашло. Я села в автобус и поехала на вокзал. Там купила билет на поезд, идущий в Чикаго. А когда приехала туда, то прочитала в газетах о том, какое волнение вызвало мое исчезновение. Я сразу же села на поезд и поехала обратно. Ой, мне так стыдно! Извините, если я доставила вам хлопоты.

Детектив остолбенело смотрел на нее.

- Вы сразу же сели на поезд и поехали обратно, - повторил он, - вы даже не сочли нужным позвонить или дать телеграмму! Нет, милочка, никаких хлопот вы нам не доставили. Вы всего-навсего поставили на уши всю полицию города, которая в течение четырех суток не знала покоя. Вы всего-навсего...

Но тут его прервала полная женщина в очках (это была тетя Эмма).

- Как вам не стыдно кричать на бедную девочку, офицер! Вы что, разочарованы тем, что она жива, так?

Бонн пристально посмотрел ей в глаза.

- Прошу прощения, если это обидит вас, леди, но дело обстоит именно так. И знаете почему? У нас в камере сидит один псих, который только что признался, что убил ее и сбросил тело в реку! - Бонн схватил телефонную трубку и набрал номер полицейского управления. - Алло, Стайнберг, слушай. Объявляй там у себя отбой. Прекращайте поиски тела...

- Как это прекращать? - недоуменно спросил его напарник. - Где ты сейчас? У Беннеров? Тогда лучше привези с собой кого-нибудь из родственников для опознания тела.

- Какого тела?

- Да тела девушки. Его обнаружили совсем недавно в реке, в том месте, которое указала эта образина. Ее платье зацепилось за какую-то железку на дне, поэтому тело и не всплыло. Привези сюда кого-нибудь из родственников для опознания трупа. Лучше кого-нибудь из шуринов.

Бонн повесил трубку. Он чувствовал, что объясняться со Стайнбергом лучше не по телефону. Он в последний раз взглянул на Сэлли и угрюмо усмехнулся. В конце концов ее исчезновение все-таки принесло кое-какую пользу.

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА

колеса телеги. 9. Самый известный хозяин козы 12. Часть орудия, на которое прилег вздремнуть герой лермонтовского стихотворения "Бородино". 13. Ансамбль, в котором начинал свою творческую карьеру В.Кикабидзе. 14. Слуга пушкинского Онегина. 15. Священное растение Индии и Китая, символ творческой силы. 16. Французское шампанское. 17. Обращение друг к другу супругов Собакевичей. 18. Самоцвет любви, страстного начала. 21. Камчатский курорт 24. Народное название северного сияния. 25. Любимая Нестора Петровича Северова в телефильме "Большая перемена" 27. Для оленя гордость, для мужчины позор. 28. Положение в боксе, когда один из противников зажимает руки партнера. 29. Село Владимирской губернии, ныне райцентр Ивановской области, с XVI в. центр иконописи. 30. "... и Люс", повесть Р.Роллана. 33. Струнный щипковый музыкальный инструмент, распространенный в Казахстане. 35. Детская тележка. 36. Лидер группы "Моральный кодекс". 40. Соломенный друг Элли, у которого было заветное желание получить мозги в повести А.Волкова "Волшебник Изумрудного города". 42. Одна из самых выдающихся его ролей в кино - супруг Анны Карениной 44 Грубая ошибка в шахматной игре 46 Актриса, сыгравшая Надежду Федоровну в фильме "Плохой хороший человек" 48. Река в Солнечном городе, где жили Незнайка и его друзья. 50. Загородная увеселительная прогулка. 51. Легендарный римский герой, показавший в плену презрение к боли и смерти, опустив правую руку в огонь, и не издавший ни единого звука, пока тлела рука. 53. Громыко, Сахаров, Платонов. 56. Младший из орденов в России. 58. Знаменитый итальянский комедийный актер, сыгравший главную роль в фильме "Синьор Робинзон". 60. Повесть Ф.Абрамова. 64. Хоть и друг Платон, а она для Аристотеля дороже. 65. "Пусть всегда будет солнце", "Ярославна", "Ехал я из Берлина" - поэт? 67. Сильный напор. 70. Рулевое колесо. 72. Свадьба в ресторане. 74. Оружие Вильгельма Телля. 75. ...-Баба и сорок разбойников. 76. Сельскохозяйственное орудие, которым гребут деньги. 77. Река, на берегах которой расположился австрийский город Инсбрук. 78. Сооружение, когда новое, представляющее особый интерес для барана. 79. Заглавный герой романа И.Тургенева, несчастье которого "состоит в том, что он России не знает, и это точно большое несчастье. Россия без каждого из нас обойтись может, но никто из нас без нее не может обойтись. Горе тому, кто это думает, двойное горе тому, кто действительно без нее обходится!" 80. Капитан, геройский командир батареи в романе Л.Толстого "Война и мир". 81. Бетховен назвал ее лунной. 82. Стихотворение С.Есенина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Областной центр России, в котором нет железнодорожного вокзала. 2. Фильм "Мужчина и женщина" сделал этого режиссера знаменитым. 3. Окрошка на воде. 4. Если нам не нужен берег турецкий, то эта часть света тем более не нужна. 5. Хлыст для верховой езды. 6. Дамская сумка. 7. Футбол на воде. 8. Американский писатель, писавший о приключениях, об американском севере. Его романами в 30-е годы зачитывалась вся Америка. О нем говорили, что первую половину своей жизни он путешествовал, а вторую половину своей жизни описывал то, что увидел. 9. Роман Г.Флобера, ставший классикой исторического жанра. 10. Птица, добывающая себе корм под корой деревьев. 11. Растение, питающееся насекомыми. 19. Меценат по-современному. 20. Столкновение в бою. 22. Край, который описывает в своих произведениях Фазиль Искандер. 23. Первая в России революционная газета. 25. Старик, считавший, что лучше всех живется на Руси "министру государеву". 26. Дочь Цвибуша, героиня чеховского рассказа "Ненужная победа". 27. Овощ, символ "нехорошего" человека. 31. Город, в котором действовал советский разведчик Н.Кузнецов. 32. Композитор, о которой К.Шульженко сказала: "Есть художники, чье творчество будто пронизано солнечным светом. Ее песни открывают нам мир яркий и радостный, они как добрые друзья вошли в нашу жизнь, неся на своих крыльях неиссякаемый заряд оптимизма". 34. Стиль плавания. 37. Составная часть цепи. 38. Трою еще и так называли. 39. Самая крупная ягода. 41. Опера Д.Верди. 43. Предшественник фортепьяно. 44. Героиня Е.Яковлевой в фильме П.Тодоровского "Интердевочка", который побил все рекорды кассовости. 45. Жена известного поэта Танича, тоже поэтесса. Написала текст песни "Айсберг", исполняемый А.Пугачевой. 47. Доказательство невиновности. 49. В драме В.Шекспира "Юлий Цезарь" поэт, растерзанный римлянами из-за того, что носил то же имя, что и один из заговорщиков против Цезаря. 52. Птица, которую за громкий голос в народе зовут "болотной коровой". 54. Материал, из которого Бог сотворил первого мужчину 55. Памятник русскому солдату в Болгарии 57 Загадочная обитательница шотландского озера. 59 Волшебник из бутылки. 61. Автор экранизированного романа "Сержант милиции". 62. Первый французский парламент 63 Наставник, учитель Кандида, утверждавший, что "все к лучшему в этом лучшем из миров" в повести Вольтера "Кандид" 66 Знаменитый таиландский курорт 68 Его желают болтуну на язык. 69. Кто украл у Карла кларнет? 70. Чешский автомобиль. 71. Продукт, который можно вешать на уши 72 Клыки слона. 73. Основная профессия Юрия Никулина.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 7

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Козел. 5. Манго. 9. Кубок. 12. "Опыты". 13. Пятка. 14. Сухов. 15. Тулуп. 16. Остол. П. Тарелкин. 18. "Кавасаки". 21. Крайслина. 24. Капуста. 25. Панург. 27. Чача. 28. Шашка. 29. Смысл. 30. Тьма. 33. Доредайва. 35. Азнавур. 36. Гагара. 40. Карандаш. 42. Смолянка. 44. Клюка. 46 Заморочки. 48. Барабашка. 50. Ячмень. 51. Фрадкин. 53. Атташе. 56. Ретроград. 58. Облонский. 60. Ангус. 64. "Якудза". 65. Анфиса. 67. Мадрид. 70. Кролики. 72 Сократ. 74. Вал. 75. Шут. 76. Вяльбе. 77. Тыл. 78. Распри. 79. Ртуть 80. Опала. 81. Рубель. 82. Хибара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Касатик. 2. Захар. 3. Ловелас. 4. Сырник. 5. Мыло. 6. "Наутилус". 7. Опал. 8. Стукач. 9. Каттаба. Ю. Белка. 11. Киплинг. 19 Маркиза 20. Стамбул. 22. Арчил. 23. Кошка. 25. Полог. 26. Ульва. 27. "Чудик". 31. Агата. 32. Гамаюн. 34. Икако. 37. Гряда. 38. Парча. 39. Хмырь. 41 Аракчеев. 43. Кокошник. 44. Киприда. 45. Абрикос. 47. Ранчо. 49. Бетан. 52. "Друг". 54. "Гроза". 55. Клинт. 57. Рокер. 59. Сусек. 61. Новость. 62. Утрилло. 63 Самовар 66 Витрина. 68. Делиб. 69. Дверь. 70. Клаус. 71. Ишхан. 72. "Страх" 73 [illegible]

ЛЕГКИЙ ВЕТЕР

Существует огромное количество разнообразных ласк, благодаря которым испытываешь море ощущений, целую гамму чувств и впечатлений.

И первое, что очень важно постичь и что является одним из самых важных правил в сексе, - умение расслабляться. Забыть обо всем: о кастрюле на кухне (даже если молоко убежало), о неприятностях на работе, о двойках детей, забыть последнюю ссору с мужем или любимым и целиком погрузиться в тело, отдаться волне ощущений, уносящей вас.

Одно из самых простых и великолепных средств для расслабления - это ванна. С пеной, с эфирными маслами, наедине с собой или вдвоем с партнером, поудобнее усевшись или лежа, можно с приятной легкой музыкой.

Все, усталости как не бывало, а если еще сделать друг другу (или самому себе) расслабляющий массаж - цель (долгожданное расслабление) достигнута!

Дальше начинается бесконечная игра ощущений - легко, никуда не торопясь и не торопя партнера.

Очень важно, к какому типу (по строению тела) относится партнер.

Если тело достаточно чувствительно, с мягкими формами (как правило, по комплекции не худое, но и не особенно полное, хотя встречаются достаточно чувствительные толстячки и толстушки) и нежной кожей (чаще всего это относится к женщинам), лучше всего начать с легких касаний.

Здесь можно использовать любые части тела: кончики пальцев, щеки, нос, волосы, для женщин - грудь (особенно соски), бедра, живот, пальцы ног - все тело как одно живое существо ласкает, едва касаясь, пробегая по струнам, заставляя другое тело петь

Как легкий ветер: подул и затаился, опять подул, еще сильнее, сильнее. Как и в природе, здесь не должно быть однообразия: все возбуждение строится на контрастах. Это первое правило. Второе чем легче касание, тем сильнее оно по воздействию (вопреки привычке некоторых мужчин тереть и мять женщин, думая, что они так быстрее возбудятся). И еще: прислушиваться к своему телу каждый раз, во время каждого очередного порыва ветра.

Пусть движения не будут беспорядочны, но и не надо искать лихорадочно те самые заветные эрогенные зоны, боясь ошибиться и упустить волну. Да, они есть, есть места более чувствительные (другие пока еще не открыты, спят и ждут своей очереди). Очень чувствительно лицо (хотя, надо помнить, что это очень интимная зона, и если это

ваша первая встреча и партнер еще не привык, лучше не начинать с лица). Зато волосы, затылок, уши радостно отреагируют на ваши прикосновения.

Волосы - это нечто удивительное, особенно длинные. Многие женщины знают о себе один секрет: если долго гладить по волосам, перебирать их, "расчесывать" пальцами, чуть щекотать у корней, а иногда и дергать (что дает великолепный расслабляющий эффект и почти полное отсутствие посторонних мыслей), можно очень легко вскружить голову - и "делай с ней что хочешь..."

Анна ЭЛТЕРА. "Мир новостей"

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ МУЖСКОЙ БОЛЕЗНИ

Вы даете много разных советов по предупреждению и лечению заболеваний предстательной железы у мужчин. Хочу поделиться средством, рекомендованным старым лекарем корейцем.

Это средство - луковая шелуха. Половину стакана луковой шелухи промывают холодной водой и погружают в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (600 г). Кипятить 3-5 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 50 г за 30 мин. до еды столько раз, сколько едите в день.

Луковая шелуха благоприятно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Срок лечения - 30 дней, перерыв - 10 дней, затем лечение можно повторить. Хорошо лечит луковая шелуха грибковые заболевания ног. 200 г шелухи залить 500 г водки, настаивать 10 дней, затем после ножной ванны смазывать пораженные места. Вот такая луковая шелуха.

Александр Васильевич НИЛОВ, 78 лет.

И ВНОВЬ ГОРИТ ОГОНЬ ЖЕЛАНЬЯ

Рецепты древних помогают преодолеть половое бессилие

● АНИС. Если семена его размельчить и смешать с изюмом то это усилит половое влечение Но употреблять надо не более трех граммов семян за прием

ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Каждый из нас не раз бывал на приеме у терапевта, когда болело сердце или голова, у ЛОР-врача, если вдруг

Каким известным еще со времен Гиппократа и путе-

мотности, а точнее распущенности - рост заболеваемости сифи-

Анна ЭЛТЕРА. "Мир новостей"

ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Каждый из нас не раз бывал на приеме у терапевта, когда болело сердце или голова, у ЛОР-врача, если вдруг случилось заболеть ангиной. Бесстрашно подставляли свой больной живот суровому хирургу. Специалистов-медиков много, и все стоят на страже нашего бесценного здоровья, любой придет на помощь в трудную минуту. Но почему-то к специалистам нашего профиля порой с неохотой, каким-то ложным смущением обращаются пострадавшие. А, наверное, зря. К сожалению, в наше время стремительно развиваются не только бизнес и экономика. С не меньшей скоростью, особенно в последние годы начиная с 1989 г., возросло число инфекций, передающихся половым путем, и пострадавших от них.

К таким известным еще со времен Гиппократа и путешествия Колумба заболеваниям, как сифилис и гонорея, в один ряд встали трихомониаз, кандидоз, хламидиоз, микоплазмоз и герпес.

Коварство большинства из вышеперечисленных заболеваний в том, что они имеют явные и скрытые периоды течения. Но главное в том, что они не ограничиваются только местным поражением кожи и слизистых оболочек (язвы, эрозии, пятна, поредение волос а волосистой части головы, неприятные болезненные выделения, дискомфорт). Эти изменения являются лишь внешними маркерами серьезного поражения всего организма, его внутренних органов и систем (от поражения на половых органах до изменений деятельности головного мозга и периферической нервной системы, нарушения деторождения). Отсюда проблема здоровья не только одного человека, но и нации в целом.

"Сексуальная революция" - сочетание этих слов в последнее время слышно все чаще. Не стоит ли с осторожностью отнестись если не ко всему, то ко многому революционному. Как много и резко изменилось все в отношениях "мужчина - женщина". И как следствие - состояние не только морально-этических отношений, но и физического здоровья. Как правило, у больных родителей не рождаются здоровые дети. А картина на сегодняшний день такова, что чаще всего инфекциями, передающимися половым путем, заражаются молодые люди детородного возраста 20 - 30 лет, и составляют они почти половину от числа всех зарегистрированных больных.

Спешат встать к ним в один ряд и те, кому едва исполнилось 14, 15 и 16 лет. Получив свободу во всем, сегодняшнее поколение веселой толпой ринулось на дискотеки и в бары. Не слушая родителей, учителей, старших братьев и сестер, они торопятся попробовать все и сразу. Алкоголь, наркотики - местами их распространения стали школьные классы и залы дискотек. Одурманенные дешевым и не очень наркотическим дымом танцевальные партнеры становятся случайными сексуальными партнерами

Результаты плачевны. На плечи совсем юных "родителей", не знающих друга, ложится бремя нежелательной беременности и тяжелых заболеваний.

Неутешителен факт заболеваемости сифилисом беременных женщин. В 1994 г.- 19 случаев, в 1998 г. - 79 случаев. Увеличение на 143% заболеваемости врожденного сифилиса по сравнению с прошлым годом и на 2000% за последние 5 лет

Последовательным звеном в этой печальной цепи является увеличение числа больных сифилисом детей. За последние 5 лет их численность возросла с 2 до 43 случаев (на 2050%).

К сожалению, многие цифры, приведенные в статистических отчетах за последние годы, не утешают, а наоборот. Так, например, почти 70% беременных женщин в возрасте от 15 до 19 лет не имеют постоянного рода занятий.53% - не состоят в браке, у 66% - источником заражения является случайный половой партнер.

А многие просто не захотели пройти курс лечения, отнесясь с преступным легкомыслием не только к себе, но и к будущему ребенку.

Следствие сексуальной неграмотности, а точнее распущенности - рост заболеваемости сифилисом среди подростков 15 - 17 лет с 22 до 321 (на 1359%). Не это ли последствия нашей "революционности", когда самыми незащищенными остаются те, кого только что вытолкнули в пучину самостоятельной жизни. Из числа больных сифилисом несовершеннолетние составляют 47%, неработающие - 45%, учащиеся ПТУ - 27%.

Что касается так называемых "новых" болезней: хламидиоза, уреплазмоза, микоплазмоза, то их и за болезни-то в народе не считают. Внешнее проявление этих коварных недугов практически равно нулю. Но нет ли среди вас страдающих частыми блефаритами, конъюнктивитами, частыми простудами на губах, всевозможными радикулитами и артритами. А какова частая причина бесплодия у мужчин и женщин? Да, да, это именно они, "молчаливые враги",- виновники ваших страданий, переживаний, бессонных ночей. Так стоит ли стесняться, откладывать визит к врачу? Вы и теперь спрашиваете: "К какому?" К дерматовенерологу, конечно же! И ни в коем случае не обращайтесь к новоиспеченным специалистам, разместившим свои кабинеты в подвалах и частных квартирах, которые используют ваши проблемы как средство наживы и собственного обогащения.

Обращайтесь к хорошо зарекомендовавшим себя специалистам кожно-венерологического диспансера. К вашим услугам новые технологии лабораторной диагностики, современные методы лечения, заботливое отношение врачей. Они занимаются не только лечением, но в первую очередь и обследованием. Здесь с пониманием отнесутся ко всем вашим проблемам, развеют ваши сомнения, а в случае необходимости окажут своевременную помощь.

Александра **ЗАВЬЯЛОВА,**
врач областного кожно-венерологического диспансера.
"Лекарь"

Рецепты древних помогают преодолеть половое бессилие

● *АНИС. Если семена его размельчить и смешать с изюмом,* то это усилит половое влечение. Но употреблять надо не более трех граммов семян за прием.

● РИС, сваренный в молоке, делает обильным семя и увеличивает срок жизни.

● РЕДЬКА. Сок ее листьев делает обильным семя и укрепляет половой член.

● ИМБИРЬ. Усиливает половое влечение и делает соитие приятным, если женщина введет его с медом во влагалище. Доза на прием - 1,5 грамма.

● МАСЛИНЫ. Если черные маслины съесть с косточками за обедом, то они увеличат половую силу.

● ФИНИК. Если его размочить в свежем молоке, смешать с корицей да выпить, то эта смесь сделает обильным семя и увеличит половое влечение.

● ТИМЬЯН. Если 10 граммов травы растолочь, смешать с медом и выпить, то это вызовет половое влечение и поможет при слабой половой потенции.

● ОТРУБИ. Если настой из отрубей сварить с горохом и съесть, это усиливает половую потенцию.

● ШИПОВНИК. Если высушить его плоды и ежедневно есть их по 3 г в течение нескольких дней, то это сохранит половую силу и не даст рано состариться.

● ДЫНЯ. Семена ее усиливают половую потенцию, если за один прием ежедневно есть 15 граммов семян с медом.

● ГЛАДИОЛУС. У него два корня, сидящие один над другим и похожие на луковицы: нижний - сморщенный и верхний - полный. Если верхнюю луковицу съесть с вином, то это усилит половую потенцию, а если нижнюю, то подавит.

"Слово Кыргызстана"

ДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ АСТРЫ

Удачным будет сентябрь для многих жителей Земли. Первые две декады месяца нужно использовать максимально плодотворно. У вас появится возможность осуществить свои даже самые дерзкие планы. Но, как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, в третью декаду месяца будьте предельно осторожны и внимательны, особенно с деловыми партнерами. Ничего не решайте сгоряча, контролируйте свои действия. В самом же конце месяца ситуация стабилизируется, начнет расти ваш творческий потенциал.

Кстати, в Древнем Риме сентябрь был сначала седьмым по счету месяцем года и поэтому получил название "септембер". С середины XIV века начало года на Руси отсчитывали с 1 сентября. С 1700 года он стал девятым месяцем.

В старину его прозвали ревуном за дожди и непогоду, от рева осенних ветров и зверей, особенно оленей. Дали ему и другие прозвища, например: хмурень, дождезвон, листопадник, вересень - по цветению медоносного вереска, золотое лето.

Счастливыми камнями сентября являются лазурит и сапфир, т.е. камни хороших синих тонов, которые как бы вобрали в себя цвет синевы сентябрьского неба. Счастливый цветок сентября - астра.

КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Одним из лучших месяцев всего года будет сентябрь для Козерогов. У родившихся под этим знаком возрастет творческий потенциал, что позволит добиться хороших успехов и новых источников дохода. Помните, от вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое. Расширяйте круг общения, максимально интенсивно общайтесь с самими разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Позитивные последствия будут иметь любые ваши начина-

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Претворить в жизнь удачные планы, подписать выгодные договора смогут родившиеся под этим знаком зодиака в первые две декады сентября. Как представляется астрологу, Рыбы получат за счет этого определенную финансовую независимость, что позволит им в дальнейшем работать более эффективно.

Рыбы повысят свой авторитет, станут незаменимыми в решении многих вопросов. И хотя им придется больше времени уделять родным и близким, что, кстати, может повлечь за собой

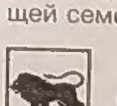
новый уровень свой авторитет. Если удастся соблюсти все рекомендации, в октябрь Овны вступят во всеоружии.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Лучшие качества смогут проявить в сентябре Тельцы. Как представляется астрологу, у родившихся под этим знаком будет многое получаться, возрастет их деловитость, творческая активность. В общем, первый месяц осени будет благоприятным, повысится жизненный тонус, вы с утроенной энергией сможете поработать над перспективными планами.

энергию, которой у вас подчас не хватает.

В конце месяца немного сбавьте ритм, подведите итоги, сосредоточьтесь. Это позволит вам войти в октябрь без потерь.



РАК (21 июня - 20 июля).

Максимально эффективно для любых видов общения, коротких поездок, расширения связей должны использовать родившиеся под этим знаком зодиака первые две декады сентября. Общественное признание, к которому некоторые Раки так давно стремились, наконец-то придет к ним. У них повысится интеллектуальный потенциал, возрастет работоспособность, им удастся пересмотреть свои прежние взгляды, распланировать перспективу, выйти на новый уровень общения. Раки сумеют значительно продвинуться по службе, в бизнесе, повысить социальный статус. Улучшится их материальное положение, чего многие из них давно уже ждали. И в делах сердечных все будет настраиваться на лад. Так что используйте с пользой первый месяц осени, чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях.

Третья декада месяца будет для Раков менее благоприятной, поскольку дела, связанные с близкими родственниками, детьми и возлюбленными, могут серьезно помешать планам и карьере. Одинокие Раки должны хорошо задуматься о своей будущей семейной жизни.

ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Значительно расширят свое чувственное восприятие многие Львы в сентябре. Повысится их творческий потенциал, что позволит привлечь новых союзников. А сообща и самые сложные проблемы решаются быстро и безболезненно. В целом же сентябрь для родившихся под этим знаком - благоприятный месяц. Нужно только побольше времени и умения уделять своим профессиональным обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллега-

свои обиды. Действуйте спокойно, со знанием дела, и вы победите.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Неблагоприятной будет первая половина сентября для многих Весов. Поэтому лучше не заниматься новыми планами, не пытаться прогнозировать будущее. Зависть, соперничество, интриги могут серьезно подорвать авторитет и материальное положение многих Весов. Поэтому подумайте об отдыхе, индивидуальном творчестве, поезжайте на дачу, побудьте в единении с природой. Кроме того, ослабление жизненного потенциала потребует от Весов большего внимания к своему организму - обязательно займитесь здоровьем. В общем, бурная, активная жизнь просто противопоказана для родившихся под знаком Весов в это время.

Но, как представляется астрологу, затем наметится рост биопотенциала большинства Весов, и они смогут весьма эффективно включиться в новые проекты и планы. Усилится их личное обаяние, что повысит к ним интерес лиц противоположного пола. Итогом этого станут встречи с новыми партнерами, о чем вы никоим образом не пожалеете.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Успех будет сопутствовать Скорпионам в первые две декады сентября. Не отпугните удачу! Постарайтесь выжать максимум возможного из создавшейся ситуации, работайте с наивысшей отдачей.

Благодаря поддержке друзей, расширению контактов с новыми партнерами, родившиеся под этим знаком люди могут наметить новые жизненные планы. Возросшая интенсивность общения с друзьями, коллегами, соратниками, будет весьма результативной, что позволит вам вспоминать данный период первого месяца осени, как весьма благоприятный.

лит добиться хороших успехов и новых источников дохода. Помните, от вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое. Расширяйте круг общения, максимально интенсивно общайтесь с самими разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Позитивные последствия будут иметь любые ваши начинания, встречи, поездки.

Как представляется астрологу, в самом конце месяца проявите повышенную осторожность. Этот период - менее благоприятный для вас.

Последняя неделя сентября может принести вам определенные огорчения, поэтому постарайтесь не портить отношений с партнерами, друзьями и родными. Побеспокойтесь о здоровье, не исключено, что ваши прежние болячки неожиданно вернутся. В то же время не забывайте: трудности - всегда временные, и из-за туч обязательно проглянет солнце.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Изменить свое мнение об окружающих смогут в сентябре многие Водолеи. Но для этого нужно осмыслить настоящее, вспомнить свои сильные и слабые стороны, сосредоточиться. Если будет возможность, отдохните несколько дней. Постарайтесь ни с кем не конфликтовать в первые две декады. Будьте предельно осторожны и бережливы.

Астролог предупреждает, что в это время для сохранения своего потенциала вам не нужно вступать ни в какие авантюрные предприятия. Немного притормозите ваши грандиозные проекты - они не принесут быстрого желаемого успеха.

С другой стороны, этот период готовит Водолеев к резкому духовному и творческому подъему в последнюю неделю месяца. Все у вас станет получаться легко, словно само собой. Успех принесет повышение материального благополучия, обеспечит профессиональный рост. Однако не возгордитесь, не забывайте о коллегах, иначе ваши успехи могут вызвать у них острый приступ зависти. Кстати, одинокой девушке-Водолею имеет смысл задуматься о замужестве - ваш суженый где-то рядом.

тября. Как представляется астрологу, Рыбы получат за счет этого определенную финансовую независимость, что позволит им в дальнейшем работать более эффективно.

Рыбы повысят свой авторитет, станут незаменимыми в решении многих вопросов. И хотя им придется больше времени уделять родным и близким, что, кстати, может повлечь за собой дополнительные финансовые расходы, однако все окупится сторицей. Удачным будет этот период и для желающих вступить в брак, зачать ребенка или начать новое дело. Не упустите своего шанса!

В третьей декаде для Рыб наступает менее благоприятный период, но и его постарайтесь использовать с пользой для дела. Разорвите ненужные связи, избавьтесь от иллюзий. Подумайте над своими слабыми и сильными сторонами. Остерегайтесь травм и хронических болячек. Не предпринимайте длительных и дальних поездок.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Благодаря своей активности, талантам, творческому отношению к делу, обаятельности многие Овны смогут в сентябре достичь многого! Они найдут оригинальные и совсем нетрадиционные решения самых сложных вопросов, поэтому вторая декада месяца станет для родившихся под этим знаком одним из самых счастливых в жизни периодов. Для одиноких Овнов самое время подумать о создании семьи, вам нужно просто понять, что вы хотите, и остановить свой выбор на достойном партнере.

Удача в делах не исключает необходимости много и очень интенсивно работать. Овнам придется больше внимания и сил уделять работе, проявлять ответственность в отношениях с коллегами и начальством, а также выполнять прошлые обязательства. В третьей декаде месяца постарайтесь более ответственно подходить к своим обещаниям. Не решайте вопросы в лобовой атаке. Проявив мудрость и сдержанность, многие Овны выдержат испытание на зрелость. Это позволит им не только значительно улучшить свое материальное положение, но и поднять на

20 мая).

Лучшие качества смогут проявить в сентябре Тельцы. Как представляется астрологу, у родившихся под этим знаком будет многое получаться, возрастет их деловитость, творческая активность. В общем, первый месяц осени будет благоприятным, повысится жизненный тонус, вы с утроенной энергией сможете поработать над перспективными планами.

В середине сентября на Тельцов просто обрушится вал романтических приключений, поступит масса предложений о развлечениях. Одинокие представители этого знака, кстати, имеют возможность завязать более прочные отношения. Ну а остальным астролог советует использовать эти возможности, но не забывать о доме.

В конце месяца Тельцам придется больше времени уделять работе.

Этот период менее благоприятен для них, поэтому обратите внимание на здоровье, пройдите диспансеризацию. Важные дела желательно не решать в конце месяца. И будьте предельно осторожны со своими недоброжелателями.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

В начале месяца постарайтесь хоть немного отдохнуть и не заниматься решением серьезных проблем. Съездите на дачу, побудьте наедине с природой, сосредоточьтесь. Это позволит вам в середине месяца набрать нужные обороты и достигнуть пика работоспособности.

Поэтому все важные дела, командировки, дальние поездки отложите на вторую декаду сентября.

Близнецы должны помнить, что их главная опора - друзья и надежные партнеры. Единомышленники выручат деньгами, помогут уйти от неприятностей, понять причины происходящих конфликтов, избежать их в будущем. Как видится астрологу, родившиеся под этим знаком люди должны пересмотреть свои прошлые обязательства, возможно, сменить обстановку, улучшить отношения с близкими родственниками.

В это время не отказывайтесь от романтических приключений - они дадут вам ту жизненную

многие Львы в сентябре. Повысится их творческий потенциал, что позволит привлечь новых союзников. А сообща и самые сложные проблемы решаются быстро и безболезненно. В целом же сентябрь для родившихся под этим знаком - благоприятный месяц. Нужно только побольше времени и умения уделять своим профессиональным обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллегами. Придуманные вами перспективные планы имеют очень высокие шансы с блеском воплотиться в жизнь.

Астрологу представляется, что волна успеха вас может слегка захлестнуть, и Львы, почувствовав огромный прилив сил, в третьей декаде попробуют действовать более самостоятельно, независимо, что приведет к определенным конфликтам с партнерами и начальством. Кстати, возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола в это время тоже может вскружить голову, поэтому будьте осторожны. И постарайтесь не давать невыполнимых обязательств.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Большинство Дев будут чувствовать себя очень уверенно в первые две декады сентября. Как видится астрологу, в это время родившиеся под этим знаком, используя личное обаяние, привлекательность, смогут опереться на союзников и наконец-то покончить с прошлыми неприятностями. Проведите важные встречи, начните реализацию давно намеченных планов.

Кстати, в этот период на долю Дев-мужчин и Дев-женщин скорее всего выпадет масса романтических приключений. Смело отправляйтесь в путь по волнам любви, и вы познаете удовольствия, которые вам могли лишь присниться.

В первые две декады интеллектуальная активность Дев будет на достаточно высоком уровне, а жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность дадут возможность выявить своих недоброжелателей и тайных сторонников. Но не вступайте в открытые схватки с начальством, которое вам может припомнить

наивысшей отдачей.

Благодаря поддержке друзей, расширению контактов с новыми партнерами, родившиеся под этим знаком люди могут наметить новые жизненные планы. Возросшая интенсивность общения с друзьями, коллегами, соратниками, будет весьма результативной, что позволит вам вспоминать данный период первого месяца осени, как весьма благоприятный.

В третьей декаде месяца наступит спад деловой активности, и чтобы добиться позитивных результатов, потребуется гораздо больше усилий. Поэтому, возможно, у вас, если вы станете работать с постоянной перегрузкой, могут "вылезти" на свет старые болячки или хронические заболевания. Присмотритесь к собственному здоровью, но не занимайтесь самолечением - сходите к врачу.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

В первый месяц осени Стрельцы смогут реализовать намеченные планы с минимальными трудовыми затратами. Как видится астрологу, родившиеся под этим знаком найдут новые источники доходов, освоят новые виды профессиональной деятельности. Наметится рост карьеры, расширится круг партнеров. Этот период, кстати, удачен и для вступления в брак, так как Стрельцы сейчас - на подъеме. В то же время надо помнить, что многие Стрельцы не сумеют как следует сосредоточиться на ранее поставленных целях, поскольку множество предложений и искушений будут преследовать их.

В третьей декаде сентября начнется для Стрельцов менее позитивный период. Будьте более внимательны, поскольку ошибки и недочеты в вашей работе могут обернуться серьезными потерями. Обратите внимание на здоровье. Остерегайтесь возвращения хронических болячек. Не флиртуйте на работе, где есть особы противоположного пола, желающие завести романчик с вами. Искушение может оказаться слишком сильным. Помните о доме и детях - именно они ваша опора в жизни.

САМ СЕБЕ - ДОКТОР

Американские медики вспоминают трагикомедию с пациентом, умиравшим от рака. Уже в совершенно безнадежном состоянии, тот взялся за изучение популярной литературы и вычитал об удивительных свойствах какой-то "лошадиной сыворотки". Он так уверовал в нее, что буквально заставил врачей сделать ему такое вливание. Желание умирающего - закон! Велико же было удивление медиков, когда спустя несколько дней обреченный больной не только встал с постели, но и начал... флиртовать с медсестрами. Немедленно проведенное обследование показало, что его раковая опухоль и все метастазы рассосались.

И все же эта история закончилась трагично. Выписавшийся из госпиталя настырный пациент, признанный медициной полностью здоровым, где-то раскопал научную статью о той же "лошадиной сыворотке", с приведением доказательств ее полной бесполезности в борьбе с раком. Это так поразило воображение эрудированного бедняги, что опухоль появилась вновь, и спустя короткое время он скончался...

Поэтому, к вопросам внушения и самовнушения американская медицина подходит весьма серьезно.

Любое широкое исследование эффекта новых медикаментов включает в себя разделение участников эксперимента теперь уже на три группы. Одна группа получает лекарство, другая не получает его, а участникам третьей группы под видом нового лекарства дают что-нибудь безобидное вроде подкрашенной воды или пилюль из сахарина.

Результаты подобных экспериментов иногда поразительны тем, что у некоторых больных из третьей группы появляются все признаки выздоровления. Болезнь часто возвращается, как только пациент прекращает принимать бесполезное "лекарство" или узнает о нехитром обмане. Известно, например, и неоднократно доказано, что у "лечившихся" таким способом от облысения мужчин после приема фальшивого средства прекращалось выпадение волос, а в отдельных случаях даже появлялась шевелюра.

Авторы статей в области психиатрии проводят прямую связь между депрессией, сердечно-сосудистыми и язвенными заболеваниями. Они подчеркивают огромную роль положительных эмоций, эффектов позитивного внушения и самовнушения в борьбе со многими недугами.

КОНКУРС ДД

Рисунки Евгения СТАРОДУБЦЕВА и Виктора КАПРЕЛЬЯНЦА

ВАША ГРУППА КРОВИ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство № 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Компьютерная верстка

ВАША ГРУППА КРОВИ

По мнению некоторых зарубежных психологов, от группы крови зависит темперамент и здоровье человека, его характер. Это существенно влияет и на совместимость в супружеской жизни.

Имеющие I группу крови энергичны, коммуникабельны, обладают сильной волей и "пробивными" способностями. Руководящие посты - самое подходящее для них место. Работают без устали и способны за короткое время сделать втрое больше остальных. От природы наделены отменным здоровьем. Живут долго: вероятность дотичь 75 лет у них на 60 процентов выше, чем у людей с другой группой крови. Высказывается мнение, что люди с I группой крови крепче физически потому, что психически более устойчивы. Предрасположены к язве двенадцатиперстной кишки и желудка. Им полезен физический труд. Алкоголь вредит значительно меньше, чем остальным. Подходят говядина и куры.

Обладатели II группы учтивы, сознательны, сохраняют трудоспособность даже в условиях сильного стресса. Добросовестны, старательны. Быстро продвигаются по службе. Их "да" всегда надежно. Они верны друзьям, любимым, родным. Интеллигентны. Одним словом, воплощение совершенства. Вот только здоровье их хрупко. Предрасположены к "болезням цивилизации" - инфаркту миокарда, атеросклерозу, мочекаменной болезни, диабету, опухолям. С трудом переносят спиртное. Больше подходит свинина - лучше усваивается.

III группа крови присуща натурам чувствительным, тонким, одаренным. Это надежные коллеги и друзья. В работе предъявляют высокие требования к себе и к другим. Их чуткая, ранимая душа надежно скрывается за внешним спокойствием и невозмутимостью. Но когда речь идет о любви, чувства могут прорваться бурно и неудержимо. Женщины с этой группой ревнивее мужчин и вообще чересчур самостоятельны, непостоянны, действуют по настроению. Носители III группы крови более здоровы, чем люди с I группой. Больше подходит баранина.

В обладателях IV группы крови уживается по крайней мере две души. Иногда это служит источником мучительных сомнений и терзаний. Эта буря страстей всегда глубоко спрятана от чужих глаз. В любви, дружбе и семье эти люди близки к идеалу партнера: мечтая о счастье для себя, они стремятся сделать счастливым и своего избранника.О IV группе крови информации немного, поскольку она встречается крайне редко, что затрудняет исследования.

ПЫЛЕСОС-СПАСИТЕЛЬ

Ничто не предвещало беды. 80-летний японец из префектуры Осака наслаждался в кругу семьи обедом. Особенно ему понравилось приготовленное дочерью мясо с овощами. Он попросил подложить ему еще пару кусочков и в этот момент поперхнулся. Пища попала в дыхательное горло, и старик упал без чувств. Его дочь вызвала "скорую помощь" и набрала номер телефона, по которому дают советы по оказанию неотложной помощи. Там рекомендовали воспользоваться пылесосом, чтобы удалить пробку из гортани.

Дочь разжала рот отцу, а другие члены семьи использовали пылесос "как последнюю надежду". Пылесос помог, с его помощью кусочки мяса и овощей были удалены. Старик пришел в чувство еще до прибытия кареты "скорой помощи".

ДРУГ ГЛУХОГО ЧЕЛОВЕКА

Есть разные возможности помочь глухим людям, живущим в мире безмолвия в то время как наш быт во многом опирается на звуковые сигналы. В помощь глухим ряд приборов, например, дверные звонки оборудуются световыми сигнализаторами. Но у последних есть большой недостаток, они должны находиться в поле зрения человека. Помочь слепым, как оказалось, могут собаки. В США, Англии достигнуты большие успехи в подготовке таких собак. В большинстве своем тренинг ведется бескорыстными волонтерами в центрах, существующих на частные пожертвования. В США ежегодно готовится около 400 - 500 собак - помощниц глухим.

Налаживается международный обмен опытом. В Японии год назад было организовано Национальное общество подготовки собак для глухих. Большую помощь ему с первых дней существования оказывает уже имеющее большой опыт подобное общество Великобритании. Англичане делятся с японскими коллегами методиками подбора и подготовки животных. Часто нужных собак находят среди уличных. После соответствующих тренировок собаки реагируют на звонок будильника, стук в дверь, на другие повседневные звуковые сигналы по запросам будущих владельцев. Кроме этого общества издают и распространяют описания методик тренировок, по которым глухие могут сами готовить своих собак.

СМЕХ СПАСАЕТ ОТ ПРОСТУДЫ

Положительные эмоции и оптимизм стимулируют выделение особых веществ - интерлейкинов, которые обезвреживают вирусы простуды, в то время как хандра и отрицательные эмоции запускают совсем иную реакцию: в результате высвобождаются химические вещества, угнетающие иммунную систему.

Американские ученые, изучающие связь стресса и простудных заболеваний, выяснили, что период сильного стресса часто точно совпадает с инкубационным периодом простуды.

Люди, которые смеются от души после доставленного удовольствия, могут рассчитывать на два-три дня повышенной активности иммунной системы. Смех действует на организм, как аэробика: укрепляет сердце, улучшает показатели дыхания и оживляет кровообращение. Как и физические упражнения, смех стимулирует высвобождение эндорфинов - наркотикоподобных гормонов, которые убивают боль, помогают победить депрессию.

Умение вовремя расслабиться - еще один барьер на пути приближающейся к вам простуды. Полная релаксация, когда человек думает о приятных событиях и любимых занятиях, стимулирует ту часть головного мозга, которая отвечает за увеличение веществ, борющихся с болезнью.

Но не стоит путать это активное созерцание с бездействием и скукой. Проведено исследование, в котором сравнивали анализ крови приятно расслабленных и скучающих людей. Так вот, у первых химические соединения, борющиеся с болезнями, появляются в крови буквально через несколько минут, в то время как у ничего не делающих людей анализ крови практически не изменялся.

"ЭКСТРА-ПРЕСС"

за содержание рекламных объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 14375

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Отпечатано в ПО «Пресса-1». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. Правды, 24.

ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.